

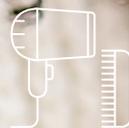
GUIA PRÁTICO DO CABELO NO TRATAMENTO COM A TOUCA INGLESA

CABELOS TIPOS 1-2

CABELOS TIPOS 3-4

PAXMAN[®]

CHANGING THE FACE OF CANCER





Linha Paxman

Como parte do nosso compromisso com o resfriamento do couro cabeludo (ou crioterapia capilar), desenvolvemos uma linha de produtos que ajudam a alcançar os melhores resultados com o uso da Touca Inglesa Paxman e fornecem cuidados essenciais após o tratamento.

Os produtos Paxman Hair and Scalp Care foram especialmente formulados para pessoas em tratamento quimioterápico. Com ingredientes suaves que protegem os cabelos e o couro cabeludo, todos os produtos são dermatologicamente testados e suaves para peles sensíveis ou alergias. Nosso shampoo e condicionador representam o mais recente desenvolvimento em cuidados com os cabelos e tratamento do couro cabeludo.



Shampoo
Paxman - 250ml



Condicionador
Paxman - 250ml



Shampoo e Condicionador
Paxman



SAIBA MAIS
SOBRE **PRODUTOS**
PAXMAN AQUI



É importante adaptar os cuidados com seus cabelos para garantir que a crioterapia transcorra da melhor forma, e também para manter o cabelo que você reteve nas melhores condições para seguir em frente após o fim da quimioterapia.

Por isso, desenvolvemos dois guias de cuidados com os cabelos - um para os cabelos **tipos 1 e 2** e outro para os de **tipos 3 e 4**.

Eles trazem alguns conselhos simples sobre o cuidar do cabelo e como aproveitar ao máximo o que você tem, durante o tratamento de crioterapia capilar.

Embora existam muitas semelhanças para cuidar de todos os tipos de cabelo, existem algumas diferenças específicas, descubra o seu guia e as melhores dicas para você.

A imagem abaixo vai ajudá-la a identificar qual o seu tipo de cabelo.

Lembre-se de que isso se refere à textura natural dos seus cabelos, do jeito como ele ficaria se deixado para secar naturalmente e sem penteado.

Nem todas as pessoas têm a mesma textura em toda a cabeça, então escolha aquela que combina com a maior parte do seu cabelo.

IDENTIFICANDO SEU CABELO

| | | | |
|----|---|----|---|
| 1 |  | 3b |  |
| 2a |  | 3c |  |
| 2b |  | 4a |  |
| 2c |  | 4b |  |
| 3a |  | 4c |  |

CABELOS TIPOS 1-2

Não lave o cabelo mais de duas vezes por semana ou menos de uma vez a cada 10 dias

Para algumas pessoas, isso pode parecer assustador, principalmente se você lava todo dia. Porém, lembre-se de que o ressecamento do cabelo e no couro cabeludo é um efeito colateral comum da química, e por isso lavar com frequência pode piorar.

Mesmo que você normalmente lave o cabelo todos os dias, você não deve sentir seu cabelo muito oleoso durante o tratamento, pois seu couro cabeludo se adapta rapidamente.

Porém, é importante manter o cabelo e o couro cabeludo limpos e tratáveis. Continue lavando-o regularmente, mesmo que uma vez por semana, e em especial se estiver caindo muito.

Lavar libera os cabelos que estão em processo de queda, o que pode ser assustador, especialmente se estiver caindo muito e você encontrar o ralo do chuveiro cheio. Mas, lembre-se que a lavagem não fará com que os fios de cabelo que ainda não estejam em processo de queda caiam.

Você conhece melhor o seu cabelo - tenha a mente aberta e siga os seus instintos. Assim, você descobrirá o que melhor funciona para você.

Use shampoo e condicionador sem corante, fragrância ou sulfato

Não importa qual marca você use, desde que ela se encaixe nesses critérios. Esses ingredientes podem ser irritantes, mesmo que, antes de iniciar o tratamento, eles funcionassem bem no seu cabelo.

É melhor evitar esses ingredientes, pois, provavelmente, a quimioterapia fará com que seu couro cabeludo fique muito sensível, coçando, e também que seu cabelo fique seco. Evite também shampoo infantil porque são muito alcalinos, e não são indicados para o couro cabeludo sensível. Ele é normalmente sugerido, porém sabemos que causaram problemas no passado.

Também procure evitar os parabenos, pois acredita-se que perturbem a função hormonal por imitar o estrogênio.

Espalhe o shampoo e condicionador pelos fios, não esfregue

Empilhar o cabelo no topo da cabeça e esfregar com shampoo é muito bonito nos comerciais, mas, com certeza, fará com que seu cabelo embarace durante o tratamento.

Aplique shampoo e condicionador gentilmente e passe os dedos pelo cabelo ou, como alternativa, misture um pouco de shampoo com água e lave o couro cabeludo. Evite sempre os movimentos circulares de fricção a que você pode estar acostumada.



Acesse os tutoriais em vídeo com cuidados e orientações para cabelos 1 e 2

Escovar diariamente

Isso pode parecer estranho, especialmente se você estiver observando muita queda, mas é MUITO importante liberar o cabelo solto.

Escovar de manhã e à noite não vai arrancar nenhum fio de cabelo que ainda não tenha caído, mas garantirá que os fios soltos e os que estão em processo de queda sejam removidos, diminuindo as probabilidades de nós e de emaranhado.

Também ajuda escovar antes de lavar o cabelo.

Não use acessórios que emitam calor

O uso de alisadores, chapinhas, secadores de cabelo ou modelador de cachos pode causar mais ressecamento em cabelos já secos, sem falar na tensão causada na raiz. É indicado utilizar o secador de cabelo no modo frio, mas use as mãos e os dedos ao invés da escova, também para evitar tensão nas raízes.



Sinta-se livre para usar bandanas, cliques, chapéus, lenços etc.

Use os acessórios que quiser! Você pode ser criativa para disfarçar falhas ou afinamento dos cabelos com o que for melhor para você, apenas evite a tensão nas raízes, como em rabos de cavalo apertados etc.

Para quem tem cabelos compridos, fazer trança ou um coque baixo pode ser uma boa solução. Para quem tem cabelos curtos, prenda partes do cabelo, ou use apenas uma faixa de cabelo.

Shampoo a seco e sprays coloridos para raiz são adequados

Sempre faça um teste antes para ter certeza da sensibilidade no couro cabeludo. Mas, se estiver num dia de cabelo ruim, você pode usar shampoo a seco, fibras de queratina ou spray de retoque de raiz para cobrir a falha de cabelo. Porém, evite usar muito para não acumular no cabelo.



CABELOS TIPOS 3-4

Lave seu cabelo com menor frequência

A quimio provoca o ressecamento do cabelo e no couro cabeludo, e você provavelmente vai notar logo que ele não precisa ser lavado com tanta frequência. É importante manter o cabelo e o couro cabeludo limpos e tratáveis. Continue lavando-o regularmente, em especial se estiver caindo muito.

Lavar libera os cabelos que estão em processo de queda, o que pode ser assustador. Mas, lembre-se que a lavagem não fará com que os fios de cabelo que ainda não estejam em processo de queda caiam.

Você conhece melhor o seu cabelo - tenha a mente aberta e siga os seus instintos. Assim, você descobrirá o que melhor funciona para você.



Use shampoo e condicionador sem corante, fragrância ou sulfato

Não importa qual marca você use, desde que ela se encaixe nesses critérios. Esses ingredientes podem ser irritantes, mesmo que, antes de iniciar o tratamento, eles funcionassem bem no seu cabelo.

É melhor evitar esses ingredientes, pois, provavelmente a quimioterapia fará com que seu couro cabeludo fique muito sensível, coçando, e também que seu cabelo fique seco.

Também procure evitar os parabenos, pois acredita-se que perturbem a função hormonal por imitar o estrogênio

Use muito condicionador e óleos naturais

A quimio vai realmente secar seu cabelo, assim use muito condicionador para mantê-lo o mais gerenciável e saudável possível.

Use muito condicionador ao tomar banho, borrife-o sempre que desejar, além de óleos naturais como vitamina E, sementes de uva ou óleo de argan. Apenas evite óleos no dia anterior ao tratamento, pois vai dificultar molhar o cabelo na preparação para a Touca.



Acesse os tutoriais em vídeo com cuidados e orientações para cabelos 3 e 4

Molhe bem o cabelo antes de colocar a Touca

É importante que o couro cabeludo fique bem molhado e com o menor volume possível para um bom ajuste da Touca.

Molhe bem o cabelo para deixá-lo o mais baixo possível e, em seguida, aplique o condicionador sobre a superfície. É importante também fazer isso no momento em que estiver escolhendo a Touca para o melhor ajuste. Se durante o seu tratamento você observar bastante queda, você pode trocar o tamanho da Touca por uma menor para conseguir um melhor ajuste, já que o volume do seu cabelo pode ter diminuído.

Escovar o cabelo é muito importante

Isso pode parecer estranho, especialmente se você estiver observando muita queda, mas é MUITO importante liberar o cabelo solto para evitar nós e emaranhados.

Após a lavagem, ainda com os cabelos úmidos, use um pente de dentes largos ou uma escova para desembaraçar cabelos crespos e escove bem, porém com delicadeza. A cada 2 dias, umedeça o cabelo (com água ou spray condicionador/ desembaraçante) e escove bem.

Em dias alternados, não esqueça de pentear o cabelo com os dedos. Pentear suavemente a extensão dos cabelos com os dedos não arrancará nenhum fio de cabelo que ainda não tenha caído, mas garantirá que os fios soltos ou que estão em processo de queda sejam liberados, diminuindo a probabilidade que deem nós e embaracem.

Não use acessórios que emitam calor

O uso de alisadores, chapinhas, secadores de cabelo ou modelador de cachos pode causar mais ressecamento em cabelos já secos, sem falar na tensão causada na raiz. Não importa o quão tentador seja, tente evitar.

Use lenços, elásticos frouxos ou chapéus para manter o cabelo longe do rosto

Eles mantêm o cabelo para trás sem tensionar as raízes. Uma faixa de tecido macio ou presilha pente também pode ser ótimo. Evite grampos, alfinetes ou elásticos apertados, pois o cabelo pode emaranhar em volta deles.



Seja gentil com seu cabelo e com você mesma.

Mais importante ainda, tente não se preocupar muito. Se você seguir as orientações acima e seus próprios instintos, tudo ficará bem.

Esta é uma caminhada difícil, mas esteja consciente de que está fazendo tudo o que pode para manter seu cabelo.



Não use shampoo a seco, mas tudo bem usar sprays para retoque de raiz

Shampoo a seco pode obstruir seus folículos. Mas sprays para retoque de raiz são bons e podem ser uma forma simples de esconder raízes ou cobrir falhas no cabelo. Faça sempre um teste antes, para o caso de hipersensibilidade do couro cabeludo. Evite usar em excesso para evitar acúmulo no cabelo.

Não use tranças ou apliques durante a crioterapia

A tensão adicional nas raízes do cabelo pode ser prejudicial à retenção do cabelo. Da mesma forma, o relaxamento também deve ser evitado, em primeiro lugar porque os produtos químicos em um couro cabeludo sensível devem ser totalmente evitados, mas também porque podem causar ressecamento no cabelo. Não tem problema usar peruca, caso você deseje, mas lembrando, evite tensão adicional ou atrito na raiz do cabelo.



GUIA DE CUIDADOS COM OS CABELOS APÓS A CRIOTERAPIA



**Você passou pela Crioterapia
Capilar, e agora?**

**Pare para pensar e comemore que você, não apenas terminou sua
quimioterapia, como além de tudo, fez a Crioterapia Capilar.**

Isso não é pouca coisa.

Você passou por um tratamento pesado!

Mas o que você pode fazer com seu cabelo agora?

Inevitavelmente, muitas perguntas surgem ao
chegar nesse dia maravilhoso.

Responderemos às questões mais comuns
neste guia.



A queda dos cabelos pode continuar por algum tempo

Não espere que a queda pare no último dia da sua quimioterapia. Pode demorar um pouco para que os remédios saiam do seu corpo, e muitas pessoas continuarão a perder os cabelos por várias semanas. Se continuar por mais de dois meses, vale a pena conversar com seu médico, pois fatores adicionais (como baixa hemoglobina / anemia) podem causar queda de cabelo.

O novo cabelo cresce mais forte, mais rápido e mais saudável com a Touca Inglesa

Você fez tudo o que pôde para garantir o melhor crescimento possível. Dependendo do protocolo, algumas pessoas verão o crescimento antes do final da quimioterapia, enquanto para outras, pode demorar um pouco. Mas ele vem. Surgirão novos cabelos finos antes que você perceba. E é bastante comum acontecer queda e novo crescimento ao mesmo tempo.

Perda de sobrancelhas e cílios após quimioterapia

A queda é muito comum. Eles se mantêm durante toda a quimioterapia e, quando você finalmente termina, eles caem. Isto é muito cruel!

A boa notícia é que eles tendem a crescer rapidamente, mas lembre-se de que perder sobrancelhas e cílios é uma possibilidade.

Não tome uma decisão precipitada e corte seu cabelo

Muitas pessoas terminam o resfriamento do couro cabeludo e sentem que não conseguirão lidar com a combinação de falhas, cabelos preservados e novos fios.

Tente ser paciente antes de fazer uma mudança de estilo que você realmente não quer. Você ficará surpresa com a rapidez com que o cabelo pode voltar a crescer e com a possibilidade de uma nova opção de estilo. Por exemplo, com o cabelo um pouco maior, melhor fazer um corte bob, ao invés de já cortar "Joãozinho".

O que é uma queda normal?

Depois de ficar tão focada no seu cabelo, pode ser fácil esquecer como é uma queda "normal".

Uma pessoa saudável perde cerca de 100 fios de cabelo por dia, o que é bastante. Pode não haver um momento em que, de repente, o cabelo pare de cair, mas você pode chegar a um ponto em que não perceba tanto esta queda, o que significa que provavelmente você está de volta ao seu normal.



Retorne à sua rotina normal de cuidados com o cabelo quando a queda cessar

Depois de chegar à queda normal de cabelo, você pode voltar a usar seus produtos habituais e as escovas / pranchas. Apenas seja gentil e cuidadosa com seu couro cabeludo, pois ele pode ainda estar sensível.

Agora, seu cabelo pode estar muito mais seco e frágil do que era antes da quimioterapia, o que significa que ele precisa de produtos diferentes dos usados anteriormente.

Se o seu cabelo estiver realmente seco, evite pranchas e modelador de cachos até que esteja em melhores condições.

Qualquer cabelo preservado geralmente é muito seco

É hora de começar a se concentrar em melhorar as condições do seu cabelo. Experimente máscaras, tratamentos de condicionamento profundo ou óleos. Trate-o com carinho!

Você também pode observar uma melhora se aparar as pontas. Agente firme, vai melhorar.

Tenha cuidado quando for pintar o cabelo

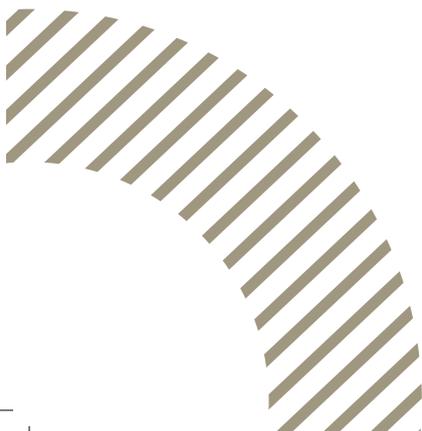
Muitas pessoas estão desesperadas para se livrar das raízes brancas, mas isto pode esperar um pouco. Você certamente não deveria pintá-las antes que a queda volte ao normal e, de preferência, o ideal seria esperar mais alguns meses para isso.

Se decidir pintar, siga os conselhos de um cabeleireiro experiente. Eles serão capazes de lhe dizer se o seu cabelo está em boas condições e é indispensável que um teste seja feito com antecedência.



Por que não compartilhar sua história para ajudar outras pessoas que estão passando pela mesma experiência

Entre em contato através do nosso site ou converse com elas em nosso grupo no Facebook.





TOUCA INGLESA PAXMAN

CUIDADOS COM O CABELO



paxmanbrasil

[facebook.com/groups/toucainglesapaxman](https://www.facebook.com/groups/toucainglesapaxman)

PAXMAN^o

CHANGING THE FACE OF CANCER