

A vertical photograph of a woman's profile on the right side, looking down. Her hands are clasped together in the center-left area. The background is a soft, warm orange color.

Cuidados dermatológicos

para pacientes em
tratamento oncológico

DRA. DOLORES
GONZALEZ FABRA



Suporte Dermatológico
PACIENTE

Cuidados Dermatológicos

para Pacientes em
Tratamento Oncológico

DRA. DOLORES
GONZALEZ FABRA

A informação contida nesta cartilha tem objetivo estritamente informativo e em nenhuma hipótese pretende substituir a consulta médica, a realização de exames ou o tratamento médico. Em caso de dúvidas, fale com o seu médico, que poderá esclarecer todas as suas perguntas. O acesso à Informação é um direito seu: fique bem informado.

O conteúdo editorial da cartilha "Cuidados Dermatológicos para Pacientes em Tratamento Oncológico" não tem nenhuma relação comercial com os patrocinadores da versão física ou da plataforma digital Suporte Dermatológico (www.suportedermatologico.com.br), assim como com a publicidade veiculada no site.

Copyright ©2017

Dra. Dolores Gonzalez Fabra CRM - SP65154 - Todos os Direitos Reservados.

Índice

01	Apresentação	6
	- Uma Realidade	6
	- Uma Missão	6
	- O Projeto	7
	- Quem Somos	8
02	Entenda as terapias para tratamento do câncer	11
	- Quais são os principais efeitos colaterais?	13
03	Como a dermatologia pode me ajudar?	15
04	Dicas de cuidados com a pele	16
	- Como amenizar ressecamento e coceiras?	16
	- Cuidados com queimaduras de radioterapia	18
	- Como cuidar da minha boca?	20
	- Meu cabelo está caindo, e agora?	22
	- Como devo tratar minhas unhas?	23
	- Como devo cuidar das mãos e dos pés?	24
	- Estou com espinhas, o que fazer?	26
	- Como devo me depilar?	27
	- Como devo fazer a barba?	28
05	Cuidados com a sua roupa	30

06	Atenção com a alimentação...	33
07	Autoestima	34
	- Usando lenços com estilo	34
	- Perucas	40
	- Como disfarçar cicatrizes	41
	- Dicas de maquiagem	41
	Como desenhar sobrancelhas	42
	Como desenhar os cílios com delineador	43
	Como usar o blush	43
08	Reparação da mama	44
	- Prótese externa	44
	- Reconstrução de mama	45
09	Grupos de apoio	48
10	Para saber mais	49
11	Agradecimentos	50

Apresentação

Uma realidade

Cerca de 20 milhões de pessoas tem câncer hoje no mundo e em 2030 serão 27 milhões. Só no Brasil, 600 mil novos casos devem ser diagnosticados neste ano. Apesar dos números, a sobrevida dos diagnosticados vem aumentando devido aos novos tratamentos.

Durante esse processo, no entanto, os pacientes experimentam um alto grau de sofrimento, agravado por alterações dermatológicas e estéticas.

Em alguns casos, as terapias podem ser agressivas a ponto de o enfermo precisar abandonar o tratamento. Esse fato reforça a importância do suporte dermatocosmético ao longo de todo o processo.

Uma missão

Em 2004, a dermatologista Dolores Gonzalez Fabra criou o primeiro ambulatório do país exclusivamente voltado à reabilitação dermatológica de pacientes com câncer, na Faculdade de Medicina do ABC, em Santo André (SP), com apoio das disciplinas de Oncologia e Dermatologia e de seus respectivos titulares, Dr. Auro Del Giglio e Dr. Luiz Henrique Camargo Paschoal (in memorian) e Dr. Carlos Machado.

O suporte dermatológico é oferecido durante o tratamento oncológico, evitando que o paciente tenha de abandoná-lo por conta dos efeitos colaterais na pele, que são particularmente mais severos com as novas drogas usadas nas terapias-alvo. Ao longo de anos de trabalho, a médica observou comprovada diminuição no sofrimento, melhora da autoestima e da qualidade de vida dos pacientes. No entanto, não existe uma dermatologia específica para o paciente com câncer, há ainda pouca integração entre oncologia e dermatologia e falta literatura médica sobre o assunto.

Desde o início do projeto, a dermatologista dissemina a ideia de que é necessário criar uma dermatologia específica para os pacientes com câncer e permitir a multiplicação deste conhecimento, em benefício de um número cada vez maior de pacientes.

Surgiu daí o **Suporte Dermatológico para Pacientes Oncológicos (www.suportedermatologico.com.br)**, que visa o desenvolvimento, a compilação, o aprimoramento e a divulgação deste conhecimento, em todos os seus níveis.

O Projeto

Atenta à necessidade de suporte dermatológico que os pacientes com câncer demandam durante o tratamento, a Dra. Dolores Gonzalez Fabra passou a se dedicar à compilação do extenso conhecimento, angariado em

treze anos tratando pessoas com câncer.

Como resultado, a plataforma Suporte Dermatológico distribuiu este conhecimento para vários públicos: pacientes e cuidadores, médicos oncologistas, radiologistas e dermatologistas, demais profissionais da área médica e comunidade em geral.

Hoje sua equipe conta com mais de dez profissionais, entre dermatologistas e oncologistas assistentes, 10 residentes e 35 acadêmicos envolvidos no atendimento direto aos pacientes do ambulatório e na colaboração para produção de conteúdo para este projeto. Somam-se a eles os esforços de mais de 20 voluntárias, que atuam em grupos de apoio.

Quem somos

Dra. Dolores Gonzalez Fabra | Coordenação

CRM 65154-SP

Médica formada pela Faculdade de Medicina do ABC (FMABC). Membro da Sociedade Brasileira de Dermatologia e da Sociedade Brasileira de Cirurgia Dermatológica.

Atuou como médica dermatologista em entidades como o Hospital Sírio Libanês e Albert Einstein. Foi a idealizadora e responsável pela implementação do curso de pós-graduação em Dermatocosmiatria da Faculdade de Medicina do ABC, que coordenou por mais de dez anos.

Idealizou, implantou e atualmente é a médica responsável pelo Ambulatório de Reabilitação Dermatocósmiátrica para pacientes oncológicos da instituição.

Dr. Auro Del Giglio | Apoio médico-científico

CRM 52875-SP

Médico formado pela Faculdade de Medicina da USP, especializado em Oncologia e Hematologia no MD Anderson Cancer Center e Baylor College of Medicine em Houston, Texas, EUA. É Professor Titular de Hematologia e Oncologia da FMABC, coordenador do Serviço de Oncologia Clínica do IBCC (Instituto Brasileiro de Controle do Câncer) e do Hospital do Coração (HCOR) em São Paulo.

Dr. Carlos Machado | Apoio médico-científico

CRM 24578-SP

Médico formado pela FMABC, com mestrado em Dermatologia e doutorado em Medicina pela Escola Paulista de Medicina.

É titular da disciplina de Dermatologia e chefe do setor de Cirurgia Dermatológica da FMABC e diretor de pesquisa e desenvolvimento do CEPAD (Centro Paulista de Pesquisa e Avaliação Dermatocósmética).

Dr. Daniel Cubero | Colaborador

CRM 98.992-SP

Médico formado pela Faculdade de Medicina de Sorocaba (PUC/SP).

Fez mestrado e doutorado em Ciências da Saúde na FMABC, onde é professor assistente de Hematologia e Oncologia.

Especialista em Cancerologia Clínica pela Sociedade Brasileira de Cancerologia e coordena o programa de residência em cancerologia clínica do IBCC.

Dra. Vanessa Salzano | Colaboradora

CRM 105402-SP

Médica formada pela FMABC:

Especialista em Dermatologia pela Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), da qual é membro, e pela Associação Médica Brasileira (AMB).

Tem especialização em Nutrologia pela Santa Casa de São Paulo.

É médica colaboradora do Ambulatório de Reabilitação Dermatocosmiátrica para Pacientes Oncológicos da FMABC.

Entenda as terapias para tratamento de câncer

O tratamento oncológico compreende procedimentos como cirurgia, quimioterapia, radioterapia, hormonioterapia, imunoterapia e terapia-alvo, que podem ser realizadas em conjunto ou separadamente.



A CIRURGIA é o método mais antigo de combater ao câncer. O objetivo da cirurgia é a retirada de todo o tumor ou grande parte dele.



Na QUIMIOTERAPIA, são usados medicamentos de alta toxicidade que agem contra as células de crescimento rápido, como as tumorais. No entanto, no organismo humano existem células normais que também se multiplicam rapidamente e acabam sendo igualmente afetadas pela ação do tratamento, como as do aparelho digestivo, da pele e dos cabelos, por exemplo.



A **RADIOTERAPIA** é um método que usa feixes de radiações aplicados sobre o câncer, ou na região de onde foi retirado, para destruir as células tumorais e impedir que cresçam novamente. Porém, por mais que as doses desses feixes sejam calculadas para atingir somente o tumor, muitas vezes as áreas vizinhas e a pele que recobre o local podem ser afetadas.



Na **HORMONIOTERAPIA**, são usados medicamentos para bloquear a ação de hormônios naturais do nosso organismo que causam o crescimento de alguns tipos de tumores.



O objetivo da **IMUNOTERAPIA** é tratar a doença pela estimulação do sistema imunológico do paciente, por meio de substâncias que modificam a resposta biológica.



A **TERAPIA-ALVO MOLECULAR** é um tipo de imunoterapia que usa medicações com ação mais específica sobre as células tumorais, sendo melhor tolerada que a quimioterapia convencional. Ela, porém, tem efeitos colaterais mais intensos sobre a pele.

Quais são os principais efeitos colaterais?



Aftas



Boca seca



Manchas



Alergias



Micoses e
frieiras



Queda de cabelo
(parcial ou total)



Ressecamento
da pele



Manchas e
coceiras na pele



Queimaduras
(na radioterapia)



Infecções
cutâneas



Diminuição dos
pêlos do corpo



Cicatrizes
pós-cirurgia



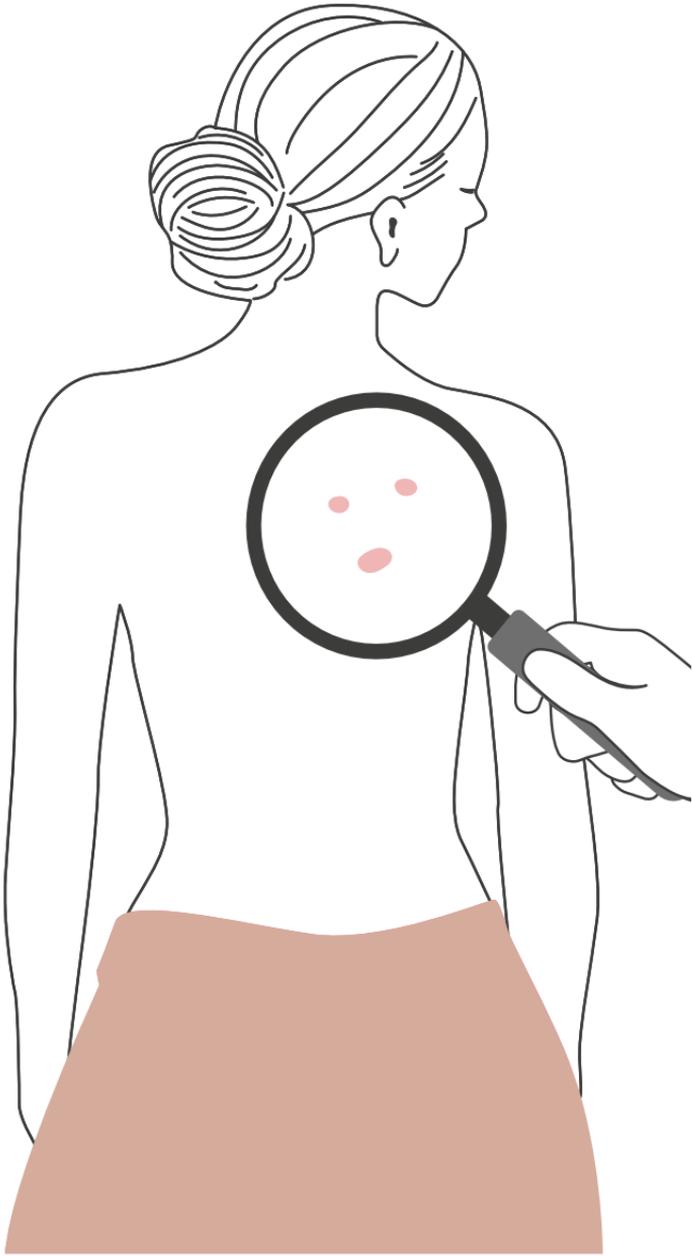
Inflamações na pele
das mãos e dos pés



Ressecamento
e inflamação dos
lábios e boca



Fragilidade
e alteração
da cor das unhas



Como a dermatologia pode me ajudar?

A dermatologia é a especialidade médica que cuida da pele, mucosas, cabelos, pêlos e unhas. Maior órgão do corpo humano, a pele protege de agressões externas e funciona como uma barreira contra infecções causadas por vírus, fungos e bactérias, agentes químicos e fatores ambientais.

Para que possa exercer essa função de proteção de maneira adequada, a pele precisa estar intacta. No entanto, as terapias para tratar o câncer desencadeiam interferências importantes que, além de afetar a qualidade de vida do paciente, podem interromper ou adiar o tratamento oncológico.

Antigamente, os doentes eram orientados pelos médicos a aguardar o término do tratamento do câncer para depois reparar as consequências dermatológicas. Hoje, o dermatologista consegue identificar, prevenir e tratar esses efeitos colaterais diminuindo o impacto dermatológico dos tratamentos oncológicos.

Dicas de cuidados com a pele

O próprio paciente pode tomar alguns cuidados diários em casa, na vigência do tratamento oncológico, para diminuir o impacto dermatológico do tratamento.

Como amenizar ressecamento e coceiras?

É importante manter a pele hidratada e saudável durante todo o tratamento oncológico. Algumas dicas:

- 01** Hidrate a pele com produtos adequados
- 02** Para o rosto, use hidratantes sem óleo e com fator de proteção
- 03** Para o corpo, prefira cremes suaves e sem perfume
- 04** Tome banhos rápidos e com água morna
- 05** Escolha xampus infantis neutros para lavar rosto e corpo

- 06** Não use sabonetes antissépticos, antibacterianos, íntimos ou de limpeza profunda, pois podem provocar irritações
- 07** Evite esponjas e buchas de banho
- 08** Seque bem a pele com toalhas macias
- 09** Escolha filtros solares com alto fator de proteção solar (FPS 30)
- 10** Evite exposição solar intensa, principalmente nas áreas sensíveis, principalmente ente 11 e 14hs
- 11** Evite coçar a pele
- 12** Procure ajuda médica caso apareçam assaduras, inchaços, coceira intensa, acne, feridas, alergias ou vermelhidão

Como cuidar de queimadura por radioterapia (radiodermite)

A radioterapia é um método que utiliza feixes de radiações ionizantes aplicados sobre o câncer ou na área de onde ele foi retirado, para destruir as células tumorais e impedir que cresçam novamente. Porém, por mais que as doses desses feixes sejam calculadas para atingir somente o tumor, muitas vezes as áreas vizinhas e a pele que recobre a região podem ser afetadas, desencadeando a radiodermite, que é um dos principais efeitos colaterais do tratamento.

A radiodermite causa dor e diminui significativamente a qualidade de vida do paciente oncológico.

Ela é classificada em quatro níveis:

Grau 1 - Vermelhidão leve, depilação e descamação seca da pele

Grau 2 - Vermelhidão moderada e descamação úmida, como assadura, com ou sem dor

Grau 3 - Descamação úmida com aspecto de queimadura, inchaço em “casca de laranja”, com dor importante

Grau 4 - perda da camada superior da pele (aspecto de úlcera), sangramento e necrose com dor

CUIDADOS IMPORTANTES COM A REGIÃO AFETADA

Além dos cuidados gerais com a pele citados antes, a região afetada pela radiodermite precisa de cuidados específicos:

- Manha a área irradiada limpa e seca;
- Lave a região com água morna e shampoo infantil, evite o uso de sabonetes em barra;
- Não deixe a água do chuveiro cair diretamente na área afetada, pois isso pode piorar sua dor;
- Não use perfumes, desodorantes ou qualquer tipo de loção, principalmente as que contêm álcool;
- Use roupas mais largas para que não haja atrito na região afetada;
- Evite produtos tópicos que não tenham sido prescritos por seu oncologista ou dermatologista;
- Não use sutiãs estruturados, com bojo ou metais;
- Evite qualquer tipo de roupa mais apertada;
- Prefira sempre tecidos de algodão;
- Evite a exposição da região ao sol de forma permanente
- Durante o tratamento, não frequente piscina ou praia; 6 meses depois do fim do tratamento, você pode ir à praia ou piscina protegendo a região afetada com filtro solar FPS 60 de 3 em 3 horas. No mercado existem filtros com cor que, além de proteger, disfarçam melhor as alterações na pele.

Como cuidar da minha boca?

A mucosa e os lábios ficam mais sensíveis durante o tratamento oncológico. A boca pode ficar seca e o paciente ter sangramentos, sentir dor, apresentar dificuldade para comer, falar e engolir. Algumas dicas:

- 01 Mantenha a boca úmida (se necessário, nas farmácias é possível encontrar saliva artificial para amenizar o problema)
- 02 Beba bastante água ao longo do dia
- 03 Prefira balas e chicletes sem açúcar
- 04 Mantenha os lábios hidratados com protetores labiais
- 05 Não passe a língua na região, pois piora o ressecamento
- 06 Não arranque a descamação dos lábios para não abrir feridas
- 07 Escove os dentes de forma suave
- 08 Use fio ou fita dental diariamente de forma delicada

- 09 Não use palitos de dente
- 10 Evite enxaguantes bucais com álcool
- 11 Próteses dentárias devem estar bem adaptadas e confortáveis
- 12 Dê preferência a alimentos macios, mais fáceis de mastigar e engolir
- 13 Alimentos cítricos e apimentados podem irritar a boca
- 14 Caso perceba alguma alteração, procure um oncologista ou dentista



SIM



NÃO



Beber bastante água



Usar protetor labial



Enxaguante sem álcool



Língua no lábio



Alimentos cítricos



Palitar o dente

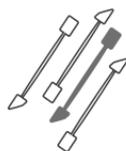
Meu cabelo está caindo, e agora?

Dependendo do tipo de tratamento, os cabelos podem começar a cair. Os fios voltam a crescer assim que o tratamento seja concluído, mas o cabelo pode ficar diferente do que era: liso, crespo, mais fino ou mais grosso. Veja algumas dicas:

- 01 Lave a cabeça com xampu infantil ou para couro cabeludo sensível
- 02 Enxague muito bem os fios para retirar todos os resíduos do xampu
- 03 Use apenas condicionador infantil
- 04 Aplique filtro solar no couro cabeludo exposto ao sol se você estiver sem cabelo
- 05 Se possível, use chapéus e lenços como proteção contra raios solares
- 06 Não use vitaminas orais para crescimento do cabelo sem orientação médica
- 07 Apare os fios pelo menos uma vez ao mês durante o tratamento, caso o cabelo não tenha caído totalmente e a cabeça não tenha sido raspada
- 08 Use tonalizantes a base de henna, sem amônia. Evite tinturas mais fortes
- 09 Use lenços de tecidos leves, como algodão, que não abafam o couro cabeludo
- 10 Não use tintura. Escolha produtos à base de henna, que é um pigmento natural

Como devo tratar minhas unhas?

As unhas também podem sofrer as consequências dos tratamentos para câncer, podendo ficar quebradiças, sem brilho, descamadas, mudar de cor e também serem alvo de micoses e infecções. Algumas dicas:



- 01 Hidrate e massageie unhas e cutícula com hidratante corporal ou azeite de oliva
- 02 Não remova as cutículas, somente empurre-as com cuidado
- 03 Faça as suas unhas sempre com o seu próprio esmalte e alicate. Nunca compartilhe com ninguém produtos e equipamentos!
- 04 Prefira instrumentos de metal, que possam ser lavados e esterilizados, incluindo palitos de limpeza e espátula
- 05 Escolha esmaltes hipoalergênicos
- 06 Se as unhas apresentarem alterações de cor, dores ou inchaço, procure um médico

Como devo cuidar das mãos e dos pés?

Mãos e pés dos pacientes também podem sofrer alterações e ficarem mais sensíveis durante o tratamento oncológico. Podem surgir inchaços, ressecamento, feridas, micoses, alergias e infecções. Algumas dicas:

- Seque muito bem os pés após o banho, inclusive entre os dedos e, se necessário, use um secador de cabelo na temperatura mais fria;
- Não use sapatos e meias apertados;
- Opte por meias de algodão;
- Não use o mesmo sapato todos os dias. O ideal é fazer rodízio com os calçados e deixá-los expostos ao sol quando não estiverem em uso;
- Evite lixar os pés ou usar pedra-pomes;
- Não puxe a pele que fica solta, corte delicadamente com uma tesourinha esterilizada;
- Use luvas para mexer em produtos químicos, como detergentes, sabão em pó e desinfetante, pois o contato direto com a pele pode causar irritações e alergias, além de piorar o ressecamento;

- Da mesma forma, use bota impermeável quando for lavar o piso do banheiro, do quintal ou da cozinha;
- Como todo o corpo, as mãos devem estar sempre hidratadas. Passe o hidratante várias vezes ao dia, principalmente depois de usar luvas ou lavá-las;
- Hidrate também os pés sempre que possível, de preferência ao deitar;
- Use sempre o filtro solar também nas mãos ao sair de casa;
- Se houver qualquer alteração, procure seu médico oncologista ou dermatologista.



Estou com espinhas, o que fazer?

Alguns medicamentos usados no tratamento do câncer podem fazer com que a pele fique oleosa e apareçam espinhas. Isso pode ser tratado durante o tratamento oncológico. Converse com seu médico e explique o que está acontecendo. Dicas:

- Faça o tratamento adequado das espinhas com cremes, géis e produtos indicados para o seu tipo de pele, sem que isso interfira no tratamento contra o câncer. O dermatologista pode orientar você.

- Lave o rosto com um sabonete específico para controle de oleosidade e água fria da torneira, nunca no banho, porque a água quente ou morna piora a oleosidade da pele

- Use um filtro solar não oleoso adequado para seu tipo de pele

- É muito importante que você nunca esprema as espinhas ou cravos porque isso piora o quadro, além de infeccionar a lesão e deixar manchas escuras e cicatrizes no rosto

- Troque as fronhas do travesseiro

- Evite toalhas de uso comum para secar o rosto, prefira papel toalha descartável



SIM



NÃO

Lavar o rosto
com sabonete neutro

Espremer espinhas

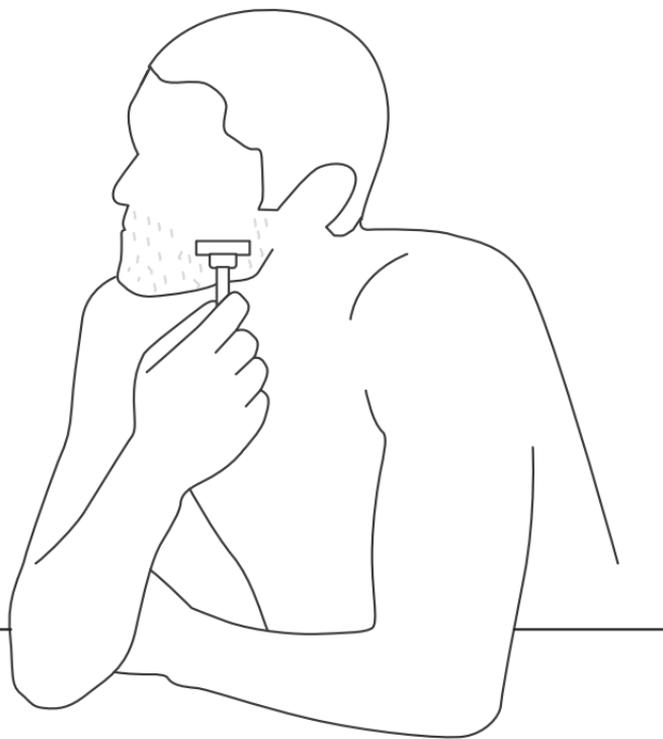
Como devo me depilar?

O paciente não precisa ficar sem se depilar durante o tratamento oncológico. A depilação deve ser feita com bastante cuidado para não machucar a pele, que fica muito sensível nessa fase. Algumas dicas:



- Use lâminas descartáveis com cautela e uma única vez;
- Os pêlos também podem ser aparados com uma tesourinha de ponta;
- Não use cera quente ou fria, pois a pele estará muito sensível pelo tratamento. Além de queimar a pele, a cera pode provocar ferimentos no momento da retirada;
- Não use cremes depilatórios ou produtos despigmentantes à base de água oxigenada ou amônia. Novamente, a pele estará sensível e esses produtos podem provocar alergias e queimaduras no local aplicado;
- Evite fazer esfoliação;
- Não use máquinas elétricas para se depilar, porque são difíceis de esterilizar e causam inflamação da raiz dos pêlos e alergias.

Como devo fazer a barba?



Os homens em tratamento oncológico precisam tomar alguns cuidados para se barbear pelos mesmos motivos apontados na depilação. A pele estará mais sensível como consequência da terapia. Algumas dicas:

- 01** Não use aparelhos elétricos, pois eles podem ficar contaminados e prejudicar a pele;
- 02** Procure usar lâminas descartáveis e deslizá-las suavemente para não machucar;
- 03** Em vez de loções e cremes de barbear, use condicionador de cabelo para bebê;
- 04** Não use gel pós-barba, principalmente se tiver álcool na composição;
- 05** Faça compressas com chá de camomila frio para acalmar a pele e evitar ardência na região.

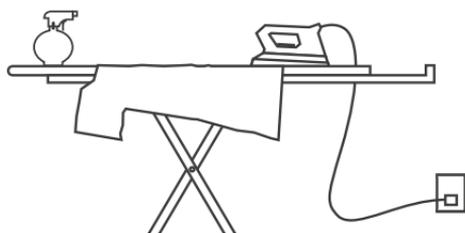
Cuidados com a sua roupa



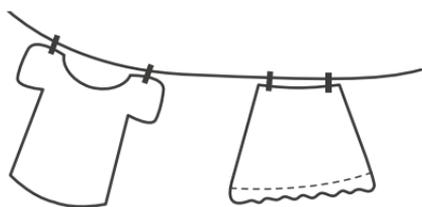
- 01** | Lave as roupas com sabão de coco



- 02** | Não use amaciantes (alternativa: vinagre de maçã - 1 colher de sopa para 1L de água)



- 03** | Evite produtos para passar roupas (alternativa: misture $\frac{1}{4}$ de álcool sem perfume no borrifador com $\frac{3}{4}$ de água filtrada)



- 04** | Não use roupas guardadas por muito tempo sem antes lavá-las



- 05** | Evite coçar a pele



- 06** | Procure um médico dermatologista caso apareçam assaduras, inchaços, coceira intensa, acne, feridas, alergias ou vermelhidão.



Atenção com a alimentação

Uma boa alimentação não tem segredo e para quem está em tratamento oncológico não é diferente. A recomendação é adotar uma dieta fracionada, com pequenas porções, ingeridas de três em três horas. A preferência sempre deve ser por alimentos de boa procedência, frescos e naturais. Enlatados, embutidos e frituras devem ser evitados.

É importante acrescentar legumes, verduras e frutas no cardápio diário.

Ao longo do tratamento, alguns pacientes com câncer podem sofrer alterações na boca, que fica mais seca e sensível. Pode haver alteração no paladar, enfraquecimento dos dentes, surgimento de aftas e sangramento das gengivas. Se isso ocorrer, o paciente deve evitar consumir alimentos em alta temperatura ou de consistência dura e superfície áspera. Dê preferência a sopas e pirês de frutas.

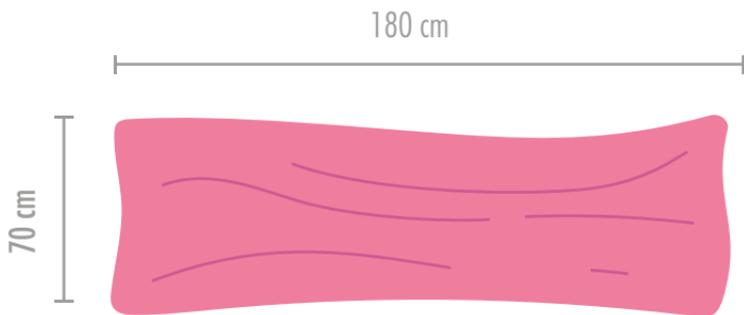
Autoestima



Assista aos vídeos das amarrações em:
www.suportedermatologico.com.br

Amarração 1

Para a primeira amarração, use um lenço retangular de 180 cm x 70 cm. Opte por um lenço de textura mais grossa, tipo pashimina.



01



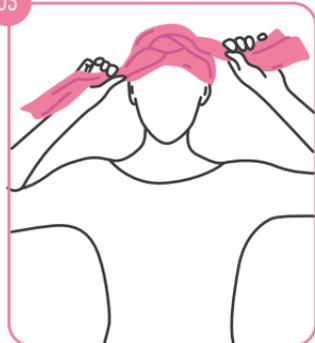
Coloque o lenço na cabeça e deixe as pontas caírem à frente dos ombros

02



Torça as pontas para fora, ajustando o lenço à cabeça. Passe por trás da cabeça, invertendo os lados e trazendo para a frente

03



Junte as pontas à frente e faça dois nós

04



Esconda as pontas e dê acabamento. Pronto!

Amarração 2

Na segunda proposta, a ideia é usar um lenço de tecido fininho, retangular, e de tamanho bem grande (200 cm x 130 cm). Para começar a amarração, é preciso dobrá-lo ao meio.



Abaixar a cabeça e ajustar o centro do lenço à nuca, deixando as pontas na frente da cabeça



Entrelace as duas pontas à frente da cabeça



Entrelace novamente, invertendo o lado das pontas



Amarre as pontas atrás da nuca e deixe-as caírem em um dos lados. Pronto!

Amarração 3

Na terceira amarração, a proposta é usar um lenço retangular (180 cm x 70 cm) de textura mais grossa.

01



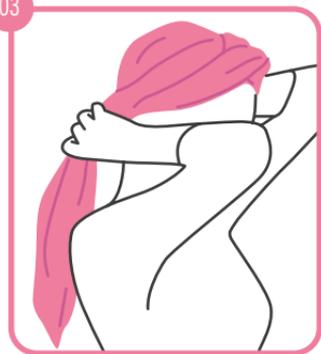
Ajuste o lenço na nuca, traga as pontas à frente da cabeça e dê um nó

02



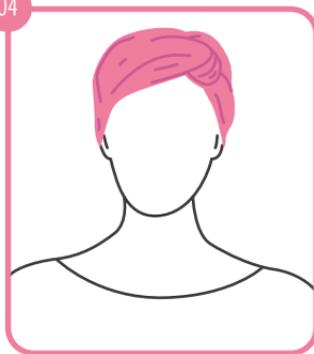
Entrelace as pontas três vezes

03



Junte as pontas atrás da nuca e dê um nó

04



Para dar acabamento, torça as pontas e forme um coque. Pronto!

Amarração 4

Na quarta amarração, use um lenço quadrado de 100 cm x 100 cm. Pode ser um modelo de seda. Antes de começar, dobre-o ao meio, formando um triângulo.



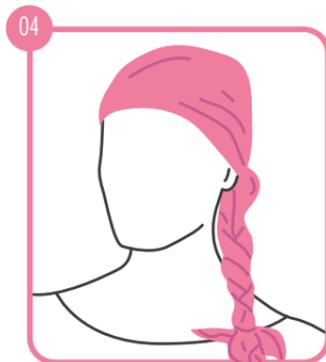
01 Ajuste o lenço na testa e leve as pontas para trás.



02 Dê um nó na nuca



03 As três pontas do lenço ficarão atrás da cabeça



04 Faça uma trança
Traga a trança para uma das laterais. Pronto!

Amarração 5

Para a última amarração, escolha um lenço retangular, bem estreito, tipo uma faixa.



Coloque o lenço por baixo do cabelo ou peruca e puxe as pontas para a testa



Entrelace as pontas



Amarre as pontas atrás da nuca



Coloque um broche no centro. Fica muito charmoso!



As perucas podem ser feitas de fios sintéticos ou naturais. As sintéticas são geralmente mais baratas e de fácil manutenção. Já as perucas naturais, feitas com cabelos humanos, são mais caras e exigem um cuidado maior.

Independentemente do tipo escolhido, a peruca deve se encaixar perfeitamente na cabeça, sem ficar apertada ou desconfortável, além de ter uma estrutura interna lisa e macia.

Pode ser necessário usar alguma touca no couro cabeludo para evitar o contato direto com a pele e não causar irritações. O ideal é que estas toucas internas sejam de algodão e bem molinhas.

Assim como os cabelos, as perucas devem ser lavadas. As naturais devem ser lavadas por um cabeleireiro especializado. Já as sintéticas, podem ser limpas em casa. Basta colocá-las em um balde com água fria e xampu neutro. Não é recomendável esfregar os fios, nem sacá-los com secadores.

Como disfarçar cicatrizes

Em alguns casos, as cicatrizes pós-cirúrgicas podem ficar com textura e coloração diferentes da pele normal. É possível tratar e minimizar essas alterações com cremes adequados, filtros solares, clareadores, laser e peeling.

Se algo ainda permanecer na área da cicatriz, ainda é possível recorrer a corretivos, que disfarçam e cobrem perfeitamente a região. Há cores de corretivos indicadas para cobrir diferentes tons de pele:

Dicas de maquiagem

Cuidar da aparência e procurar melhorar a autoestima é fundamental para quem está em tratamento. Aqui vão algumas dicas práticas para o dia a dia:

Higienize a pele com algodão embebido em soro fisiológico ou uma loção de limpeza calmante, como de hamamélis

Use uma base para uniformizar a pele e um corretivo para disfarçar pequenas imperfeições. A cor do corretivo muda de acordo com o problema que tem de ser disfarçado:



Manchas vermelhas



Manchas acastanhadas escuras



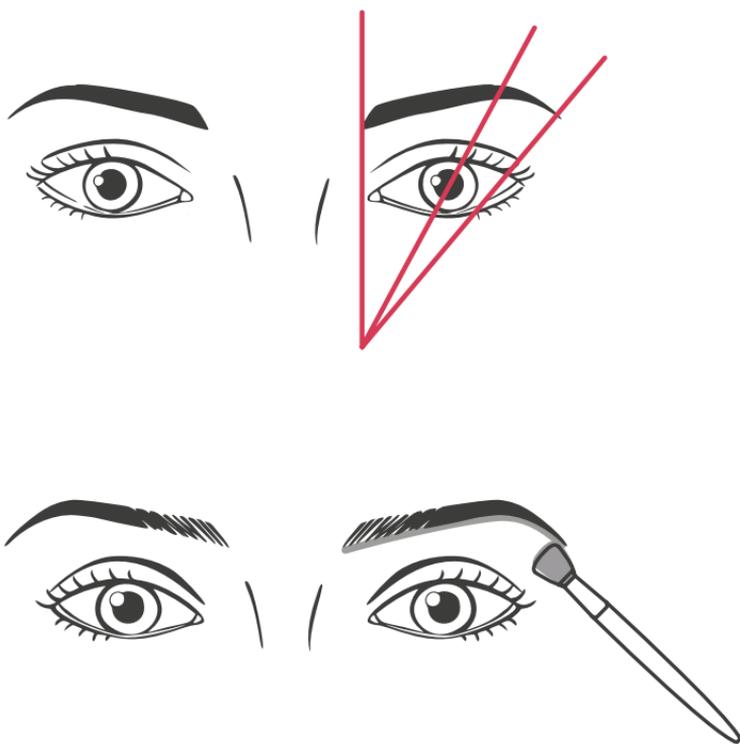
Manchas roxas



Manchas brancas e claras

Como desenhar sobrancelhas

Com pincel chanfrado, lápis para sobrancelhas num tom mais claro que o cabelo (marrom sempre funciona bem) e sombra marrom, siga estas orientações:





Como desenhar os cílios com delineador



Use lápis para os olhos e delineador de boa procedência para evitar o risco de alergias.

Se quiser, capriche nos cílios postiços.

Como usar o blush

O correto é fazer um grande sorriso para demarcar a área das maçãs do rosto e aplicar o blush na região, com movimentos circulares e ascendentes. Essa técnica dá um aspecto mais natural e ar de saúde.



Reparação da mama

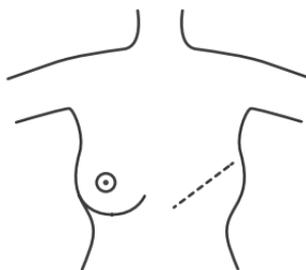
Prótese externa

A prótese externa é usada para camuflar quando a região da mama quando a mulher sofreu uma mastectomia (cirurgia que remove toda a mama), mas ainda não pode fazer a reconstrução total do seio.

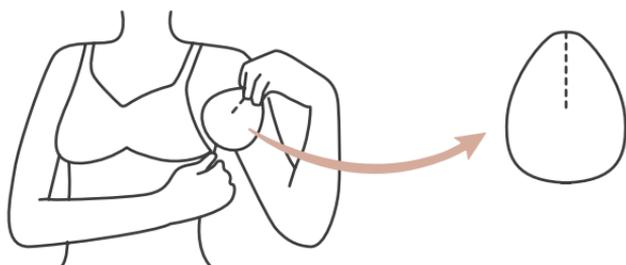
○ tratamento se encontra nesta fase:

A falta de peso na região da mama retirada pode provocar mudanças posturais, que em alguns casos desencadeiam dores na coluna e em outras regiões do corpo. O uso da prótese externa equilibra melhor o corpo e impede alterações de postura até que se possa realizar a cirurgia de reconstrução.

Além disso, a prótese tem papel fundamental para manter a aparência e autoestima, pois tem o mesmo tamanho e textura da mama retirada. Ela permite inclusive que as pacientes usem decotes e biquínis neste período.



Como é a prótese externa?



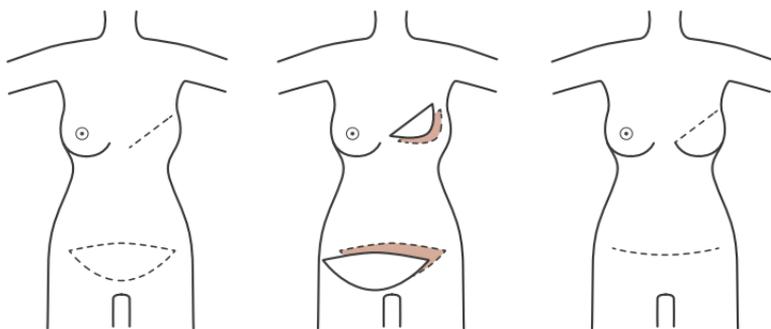
Reconstrução de mama

Normalmente a reconstrução da mama é feita imediatamente, durante a própria cirurgia de remoção do tumor. Quando isto não é possível, a reconstrução é feita posteriormente, depois da liberação pelo oncologista.

Etapas da reconstrução

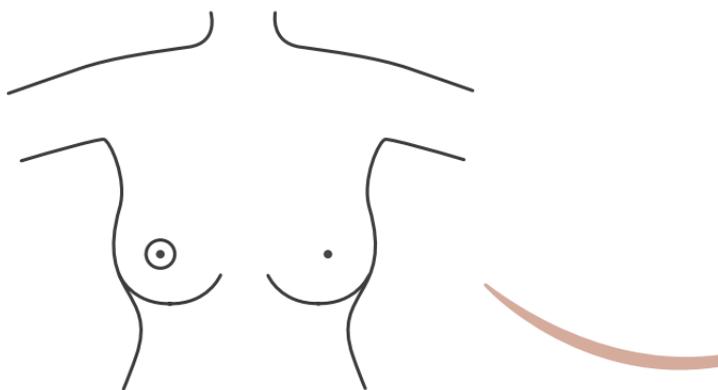
Depois da liberação, o procedimento de reconstrução da mama é realizado por um cirurgião plástico que usa, na maioria das vezes, uma prótese de silicone recoberta com um enxerto de pele retirada de diferentes partes do corpo, como abdômen e costas.

1. Enxerto de pele e silicone



2. Reconstrução do mamilo

A reconstrução do mamilo consiste em aplicar um pedacinho de pele retirada de outra região sobre a área reconstruída. Quando não é possível refazê-lo, já existem técnicas de pigmentação em 3D que simulam o volume das mamas.

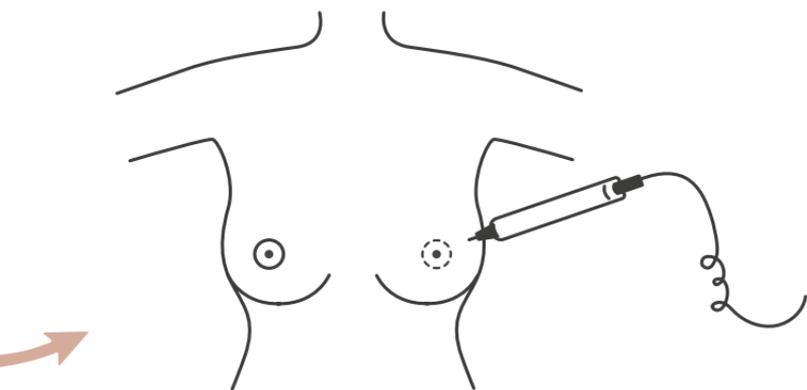


3. Micropigmentação

Após a reconstrução da mama e do mamilo, o próximo passo de restauração estética do seio consiste em pigmentar a aréola mamária operada, de maneira que ela fique similar e simétrica à outra. O nome desta técnica é micropigmentação.

A técnica é da família da tatuagem e os dermógrafos e pigmentos usados são desenvolvidos especificamente para essa finalidade. Os pigmentos são implantados de forma mais superficial que a tatuagem. Os dermógrafos são aparelhos mais sensíveis e delicados do que as máquinas de tatuar. Assim, o procedimento é capaz de fazer o desenho da aréola com resultado de cor e aparência bem naturais.

Sobrancelhas – A micropigmentação também pode ser usada para fazer o redesenho das sobrancelhas, que podem começar a cair e ficar com falhas durante o tratamento do câncer.



Grupo de apoios

Há grupos de apoio que podem ajudar muito nessa fase tão difícil que é o tratamento do câncer. Nestes espaços, os pacientes podem encontrar apoio de forma geral.

Nesses grupos você encontrará apoio psicológico, próteses externas (no caso de pacientes com câncer de mama), perucas, lenços e muito mais, de forma gratuita.

Você vai encontrar nos grupos de apoio pessoas que já viveram a mesma situação ou que ainda estão em tratamento e se reúnem periodicamente para conversar sobre suas experiências.

Um desses grupos é a Associação Viva Melhor, fundada em 1999, em Santo André, na Grande São Paulo. A grande dificuldade de tratamento enfrentada pelas pacientes com câncer de mama fez com que algumas amigas unissem forças para tocar o projeto. Algumas delas venceram a doença e resolveram ajudar outras mulheres.

A ONG atende pacientes de diversas regiões e tem como missão facilitar a reabilitação física, emocional e estética de mulheres com câncer de mama. Por meio de reuniões, palestras, caminhadas e outras atividades, a associação realiza um trabalho de conscientização sobre a importância de se fazer exames periódicos como forma de prevenção. A Viva Melhor também oferece acompanhamento psicológico, dá orientações no tratamento e faz doação de próteses.

Para saber mais



www.suportedermatologico.com.br

contato@suporterdermatologico.com.br



Câncer e dermatologia

- INCA (Instituto Nacional de Câncer)

www.inca.gov.br

- Instituto Oncoguia

www.oncoguia.org.br

- CEPHO (Centro de Estudos e Pesquisas em Hematologia e Oncologia)

www.pesquisaoncologia.com.br

- CEPAD (Centro Paulista de Pesquisa e Avaliação Dermatocósmica)

cepadpesquisa.com.br

- Referência Bem-Estar (Dra. Dolores Gonzalez Fabra)

www.referenciabemestar.com.br

Dr. Auro Del Giglio

aurodelgiglio.com.br

Agradecimentos

Associação Viva Melhor

Reabilitação emocional, física e estética
para a mulher mastectomizada
www.grupovivamelhor.org.br

Ronaldo Coelho (micropigmentação)

spajardim.com.br

Pétalas de Sonho

Facebook @petaladesonhos

Valéria Alves

AVCC - Ação Voluntária de Combate ao Câncer

www.avccbarretos.com.br

Apoio institucional

THERASkin[®]

Harmonia na pele





www.suportedermatologico.com.br