

Impactos da estética na terapia capilar de mulheres no pós-parto

Impacts of aesthetics in the hair therapy of women in the postpartum

Impactos de la estética en la terapia capilar de la mujer en el posparto

Recebido: 12/05/2022 | Revisado: 21/05/2022 | Aceito: 26/05/2022 | Publicado: 31/05/2022

Giselle Lira Marinho

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2454-3603>
Faculdade Independente do Nordeste, Brasil
E-mail: gizely.marinho@hotmail.com.br

Tainá Fernandes Moreira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5534-4490>
Faculdade Independente do Nordeste, Brasil
E-mail: Tainafm540@gmail.com.br

Ana Paula Silva Nogueira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5741-8796>
Unidade de Terapia Intensiva, Brasil
E-mail: apfisioba@gmail.com

Resumo

A gestação é um período de intensas transformações físicas e emocionais e psicológicas, devido a relação da mesma com o seu corpo que está em intensa modificação. Dentre as alterações ocorrida uma delas é a queda dos cabelos no pós-parto, o que pode causar uma baixa autoestima na mãe, pois o cabelo é sinônimo de sensualidade da mulher. Objetivo: Descrever os impactos da Estética na terapia capilar de mulheres no pós parto. Metodologia: Trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter descritivo, baseada em pesquisa em livros, artigos e sites da internet, como Scielo, Bireme, google acadêmico, visando um amplo estudo sobre queda de cabelos no pós-parto. Resultados: com a perda de cabelos há um grande impacto psicológico na puérpera, ela pode vir a se tornar apática ao ponto de não sentir mais vontade de se arrumar se maquiar. Não gostar do próprio reflexo no espelho pode afetar a confiança, em muitos casos, ocorre um isolamento social, a mãe até evita sair de casa. Conclusão: A terapia capilar contribui de forma significativa para a redução da baixa autoestima em mulheres no pós-parto, contribuindo para recuperação da autoconfiança através do crescimento capilar proporcionado pela estética.

Palavras-chave: Pós-parto; Eflúvio telógeno; Terapia capilar.

Abstract

Pregnancy is a period of intense physical, emotional and psychological transformations, due to its relationship with your body, which is undergoing intense modification. Among the changes that occurred, one of them is postpartum hair loss, which can cause low self-esteem in the mother, as hair is synonymous with a woman's sensuality. Objective: To describe the impacts of Aesthetics on hair therapy in postpartum women. Methodology: This is a descriptive literature review, based on research in books, articles and internet sites, such as Scielo, Bireme, academic google, aiming at a broad study on postpartum hair loss. Results: with the loss of hair there is a great psychological impact on the puerperal woman, she may become apathetic to the point of no longer feeling the urge to get dressed and put on makeup. Not liking your own reflection in the mirror can affect confidence, in many cases, social isolation occurs, the mother even avoids leaving the house. Conclusion: Hair therapy contributes significantly to the reduction of low self-esteem in postpartum women, contributing to the recovery of self-confidence through hair growth provided by aesthetics.

Keywords: Postpartum; Loss of hair; Hair therapy.

Resumen

El embarazo es un período de intensas transformaciones físicas, emocionales y psicológicas, debido a su relación con tu cuerpo, el cual está experimentando intensas modificaciones. Entre los cambios ocurridos, uno de ellos es la caída del cabello posparto, que puede causar baja autoestima en la madre, ya que el cabello es sinónimo de sensualidad en la mujer. Objetivo: Describir los impactos de la Estética en la terapia capilar en puérperas. Metodología: Se trata de una revisión bibliográfica descriptiva, basada en investigaciones en libros, artículos y sitios de internet, como Scielo, Bireme, google académico, con el objetivo de un estudio amplio sobre la caída del cabello posparto. Resultados: con la caída del cabello hay un gran impacto psicológico en la mujer puérpera, puede volverse apática al punto de no sentir más ganas de vestirse y maquillarse. No gustar el propio reflejo en el espejo puede afectar la confianza, en muchos casos se produce el aislamiento social, incluso la madre evita salir de casa. Conclusión: La terapia capilar contribuye

significativamente a la reducción de la baja autoestima en las puérperas, contribuyendo a la recuperación de la confianza en sí mismas a través del crecimiento del cabello proporcionado por la estética.

Palabras clave: Posparto; Caída de cabelo; Terapia de cabelo.

1. Introdução

A gestação consiste de um processo fisiológico natural, é uma fase importante na vida de qualquer mulher. É um período de intensas transformações físicas e emocionais, que vão ocorrendo, gradualmente, durante nove meses. Por passarem por modificações estéticas, muitas mulheres sofrem alterações emocionais e psicológicas, devido a relação da mesma com o seu corpo que está em intensa modificação (Sartori et al, 2020; Oliveira, et al, 2020).

Dentre as alterações mais frequentes estão a modificações, na fisiologia vascular, nos cabelos, unhas e pele, com formação de melasma e acne, além de aparecimento de estrias, edema, celulite, e varizes. A queda dos cabelos no pós-parto é uma das queixas mais referidas pelas mães, o que pode causar uma baixa autoestima na mesma, pois o cabelo da mulher é sinônimo de sensualidade (Simplicio et al, 2018).

Sabe-se que o período pós-parto é muito mais voltado para os cuidados com a criança nascida, do que para a progenitora que recentemente concebeu o filho. O pós-parto, também chamado puerpério, que de acordo com Sartori et al (2020), “é o período de recuperação da gravidez no qual ocorrem modificações em seu corpo, organismo e psicológico, popularmente chamado de dieta, resguardo ou quarentena”, com duração média de 6 a 8 semanas em que as modificações causadas no corpo da mulher durante a gestação irão retornar ao normal (Oliveira et al, 2018; Sartori et al, 2020).

Segundo Arranz (2017), “o puerpério é um processo que pode favorecer o déficit de certos nutrientes importantes para um cabelo saudável”. Com a falta de nutrientes no organismo, ocorre a queda de cabelos o qual é conhecido como eflúvio telógeno.

Segundo Wielewski et al, (2018), os ciclos reprodutivos dos cabelos são anagena, catagena e telogena quando uma dessas fases sofre alguma alteração tem-se como resultado a queda capilar ou alopecia como é chamada. É uma doença dermatológica que afeta os folículos pilosos e é caracterizada pela perda total ou parcial de cabelos ou pelos (Louzada, 2019).

A perda de cabelos é uma consequência de alterações no folículo piloso, visto que durante a gestação os folículos capilares entram em um “estado” de repouso e cerca de 2 a 3 meses após o nascimento do bebê, o corpo está se readaptando ao metabolismo não gestacional, os hormônios da gravidez deixam de interferir positivamente nos cabelos, e todo aquele cabelo que não caiu durante a gestação, começa a cair. (Fuchs et al, 2018; Sartori et al, 2020)

Outros fatores para a queda de cabelos no pós parto pode estar ligado às horas de sono que diminuem consideravelmente, do stress do parto, além de uma série de preocupações que surgem com um novo ser a cuidar. Essa perda difusa dos fios nesse período é chamada de eflúvio telogeno (Curi, 2021; Santos et al, 2020).

Diante disso, o artigo objetiva descrever os impactos da Estética na terapia capilar de mulheres no pós parto, além de expor uma alternativa de procedimento ou tratamento estético capilar para melhorar a vida social e o bem-estar da progenitora e que possa, sobretudo contribuir para a melhora da sua autoestima.

2. Metodologia

Trata-se de uma revisão bibliográfica integrativa, de caráter descritivo, que de acordo com Selltiz et al apud Oliveira (2011) descreve uma situação em detalhe e permiti abranger com exatidão as características de um indivíduo, uma situação, ou um grupo, bem como desvendar a relação entre os eventos. Além de permitir uma síntese de diversos artigos publicados, no intuito de promover uma conclusão específica sobre qual tipo de tratamento é eficaz no tratamento de queda dos cabelos no pós-parto.

Foi feito levantamento bibliográfico nas bases de dados virtuais: Scientific Eletronic Library Online (SCIELO); Biblioteca Virtual em Saúde (BVS-BIREME); Google e acadêmico, através dos descritores pós-parto, Queda de Cabelo e Terapia Capilar. Foram estabelecidos como critério de inclusão: estudos que abordam sobre queda de cabelo em mulheres no período pós parto, e possíveis tratamentos para o mesmo, publicados no período de 2016 a 2022, para garantir a avaliação de estudos recentes, artigos disponíveis na íntegra. Foram excluídos os artigos que não estavam de acordo com os objetivos desta revisão.

Com a busca foram identificados 15 artigos científicos, que passaram pela leitura de título e resumo para verificação de adequação ao objetivo da pesquisa, sendo que destes, foram selecionados 8 para a realização da leitura na íntegra, 4 artigos falam sobre o pós-parto, e 5 sobre o eflúvio telógeno e como tratar.

Os dados coletados foram organizados e apresentados no Quadro 1, contemplando ano de publicação/autores, título, objetivo e principais resultados.

3. Resultados e Discussão

Para síntese dos resultados, foram selecionados artigos onde tiveram relevância maior em tipos de tratamentos para estéticos para contribuição de informações ao tema e esclarecimento de dúvidas, seguindo com 8 artigos para fundamento da pesquisa.

Quadro 1 - Artigos segundo ano de publicação, autor, título, desenho do estudo, objetivos e resultados.

Ano de Publicação/ Autores	Título	Objetivo	Tipo de Estudo	Principais Resultados
2017 /Arranz, J. F.	Suplementación con micronutrientes y efluvio telógeno posparto	Describir el efluvio telegénico en el posparto y suplementos nutricionales	Estudios bibliográficos	El bajo riesgo de los suplementos maternos utilizados en el posparto depende, en gran medida, de una adecuada dosificación.
2018 Oliveira, et al	Análise das dificuldades enfrentadas pelas puérperas no puerpério imediato e mediato.	Avaliar as dificuldades enfrentadas pelas puérperas no puerpério imediato e mediato.	Pesquisa exploratória-descritiva quantitativa.	Verificou-se, uma predominância de mulheres na faixa etária entre 26 e 35 anos... Não apresentaram queda de cabelo no puerpério.
2018 Hanzel et al	Carboxiterapia no tratamento da calvície feminina: Relato de caso	A utilização da Carboxiterapia como técnica para minimizar a queda de cabelo e diminuir a rarefação capilar.	Relato de caso	A carboxiterapia não é a cura da Alopecia, e sim uma forma de tratamento. Para sua realização é imprescindível fazer uma avaliação adequada e saber que as causas da queda de cabelo são multifatoriais, desta forma o procedimento pode trazer bons resultados ou mesmo ausência de resultado.
2018 Fuchs et al	Shatsu capilar: terapia alternativa para o eflúvio telógeno	Contribuir com especialistas da área dermatológica com um tratamento alternativo que visara o auxílio em uma melhora da condição do cliente	Pesquisa de caráter qualitativo exploratório	A aplicação do protocolo do shiatsu capilar teve um efeito positivo sobre as voluntárias.
2018 /Wielewski et al	Análise comparativa de técnicas de massagem utilizadas em um protocolo de tratamento para queda capilar	Analisar um protocolo de tratamento para queda capilar associado a massagem	Pesquisa de caráter qualitativo exploratório	Vários princípios ativos utilizados em xampus e tônicos capilares, sua aplicação durante o desenvolvimento do protocolo é um dos principais agentes que irão contribuir no processo de recuperação da queda capilar

2018 Simplicio& Mejia	Carboxiterapia no tratamento da alopecia	Esclarecer sobre o recurso mais utilizado pela fisioterapia dermatofuncional no tratamento da alopecia: a carboxiterapia.	Estudos bibliográficos	carboxiterapia pode ser considerada um tratamento seguro, sem efeitos adversos ou complicações importantes, tanto locais, como sistêmicos. A ação da carboxiterapia envolve vasodilatação local com aumento do fluxo vascular e aumento da pressão parcial de oxigênio (PO ₂) resultante da potencialização do Efeito Bohr, isto é, aumenta a afinidade da hemoglobina pelo gás carbônico liberando o oxigênio para os tecidos.
2020 Sartori et al	As crenças que influenciam o autocuidado da puérpera	Identificar as crenças e saberes populares que tem certa influência nos cuidados da mulher no período pós parto, suas consequências.	Revisão bibliográfica	Como resultados constatou-se que, ainda nos dias de hoje, muitas mulheres seguem cegamente os conselhos de familiares, muitas vezes deixando de lado as orientações de um profissional, estes que também, na maioria das vezes, não são muito bem informados sobre essas crenças e por isso, podem não saber lidar caso se deparem, no decorrer de sua carreira, com situações de puérperas apegadas às crenças populares.
2020 Santos, et al.	Alopécia: feminina um problema social.	Alopécia Feminina Um Problema Social	Pesquisa bibliográfica	Ao discorrermos e aprofundarmos, denotamos o quão intenso e traumático pode ser a perda de cabelos para a classe feminina, a opressão social que traça um padrão de beleza, moldando desta forma um biótipo estereotipado, a fim de se demarcar modelos a serem seguidos, transformam a vida de mulheres que padecem de calvície, um enorme tormento, causando assim depressões, stress, ansiedade e isolamento social.
2020 Oliveira, et al	Influência de fatores epidemiológicos no seguimento e aparecimento de problemas puerperais.	Descrever a influência de fatores epidemiológicos para o seguimento puerperal e para o aparecimento de problemas de saúde em região coberta pela Rede Mãe Paranaense.	Pesquisa descritiva, quantitativa	Identificou-se 20,7% de puérperas com problemas clínicos, 53,2% com sintomas emocionais, e aproximadamente 10% com sintomas depressivos e pensamentos suicidas. Conclusão: fatores epidemiológicos têm influência para a adesão insatisfatória de consultas puerperais, mas não para o aparecimento de problemas de saúde no puerpério.

Fonte: Autores.

A gravidez é um período incrível onde o corpo da mulher passa por diversas mudanças tanto físicas quanto emocionais, se adapta naturalmente para gerar um ambiente que suporte a vida que está se formando no seu interior. Depois do parto a mulher se vê sem o bebê que carregava em seu ventre, e assim reparar nas mudanças que seu corpo sofreu (Sartori, 2020).

Nesse período mudança de humor é comum após o parto, muitas entram em depressão em consequência do que vê, podendo se sentir satisfeita com a redução do abdômen, mas também muito insatisfeita com vestígios que restam devido a imensa mudança que seu corpo sofreu durante a gravidez (Oliveira, et al, 2020).

Puerpério se refere a etapa que a mulher vive após o parto. Nesse momento, o corpo continua se adaptando para voltar ao seu estado original, passa por diversas modificações físicas, emocionais e no intelectual da mãe, que pode, inclusive, sofrer distúrbios de ordem emocional (Oliveira et al, 2018).

Esse período tem início após o parto e dura por volta de cinco a seis semanas depois do parto, e é um momento de grande importância para a mulher já que é um momento da mãe se cuidar para restaurar seu corpo e adquirir a sua forma estética.

É também um período em que há uma considerável perda dos cabelos na mulher. De acordo com Wielewski et al (2018) “a queda ocorre quando os cabelos afetados entram simultaneamente em fase telógena.” (Sartori et al, 2020).

Seja em qual for a época os cabelos sempre enfocaram o estilo pessoal de cada indivíduo. Símbolo da beleza, aos cabelos imprimem sensualidade e por muitas vezes, sendo um importante arma na área atração e romance. Apresentam diferentes tipos, forma e cor, e tem um papel importantíssimo para a construção da imagem pessoal a ser repassada ao meio social. E quando ocorre a perda dos fios capilares, há um abalo da autoestima do indivíduo, principalmente no público feminino, podendo afetar assim a sua qualidade de vida (Fuchs et al, 2018; Santos et al, 2020).

No Puerpério os níveis hormonais podem ser significativamente alteradas e modificar o ciclo capilar, de modo que todo o cabelo que havia na fase anágena passa subitamente para a telógeno e após três meses o couro cabeludo pode ser afetado, com uma repentina e difusa queda de cabelo (Braun & Ripoll, 2019; Arranz, 2018)

Segundo Gamonal (sd), os folículos pilosos apresentam ciclos de vitalidade, dividido em três fases, anágena, catágena e telógena. A primeira fase anágena é o início do ciclo, responsável pelo crescimento do cabelo, o pelo cresce, engrossa e pigmenta, tem a duração em média de 3 anos, o qual é determinado geneticamente e pode variar de 2 a 6 anos. A segunda fase catágena é o período de transição quando os pelos param de crescer para começar sua substituição, de curta duração, 2 a 3 semanas. A terceira fase telógena é o fim do ciclo do pelo que dura em torno de 3 meses é caracterizada pelo repouso do fio e ocorre quando o pelo no final desse período é expulso fisicamente por um novo fio que o sucede, essa é a que mais se tem queda capilar, a qual dá-se o nome de eflúvio telógeno (Fuchs, et al, 2018).

A perda de cabelos, é uma consequência de alterações no folículo piloso. Durante a gestação os folículos capilares entram em um “estado de repouso. E cerca de 2 a 3 meses após o nascimento do bebê, o corpo está se readaptando ao metabolismo não gestacional, os hormônios da gravidez deixam de interferir positivamente nos cabelos, e todo aquele cabelo que não caiu durante a gestação, começa a cair. Segundo Santos et al (2020), no período telógeno é considerado normal, dentro de um parâmetro, cair em cerca de 100 a 150 fios por dia, mais que isso pode ocorrer a calvície, em mulheres geralmente pode advir de problemas psicológicos como depressão e baixa autoestima.

De acordo com Oliveira et al (2018, p.15), a queda de cabelos em perperuas, em alguns casos, pode ocorrer a calvície ou rarefação difusa dos pelos do couro cabeludo, entretanto, esta condição costuma ser revertidas após o parto. A autora afirma que “o cabelo pode voltar a crescer, contudo essa situação provoca grandes alterações psicológicas na mulher durante todo esse período de pós-parto. “ De acordo com Braun e Ripoll (2019), “a duração desta queda é geralmente cerca de 4-6 meses, embora a redensificação desejada do cabelo leve vários mais meses”.

Não existe uma fórmula para acabar com a perda de cabelo no pós-parto, entretanto, algumas estratégias são possíveis para controlar essa queda. Uma delas é a alimentação adequada, que auxiliará na aparência dos cabelos, na saúde em geral, inclusive na amamentação. Normalmente, a queda de cabelo para de ocorrer após seis meses do parto, onde os níveis hormonais também se normalizam, porém se isso não ocorrer pode recorrer a alguns métodos de tratamentos não evasivos (Santos et al, 2020; Olmo, & Bustamante, 20219).

Segunda Fuchs (2018) o shiatsu, uma técnica milenar de massagem, tem efeito positivo no tratamento de queda de cabelo, melhora a saúde capilar, ativa a circulação, libera as toxinas do bulbo capilar, além de prevenir infecções e revitalizar o folículo piloso. shiatsu é uma prática japonesa que serve do poder do toque e da pressão para curar. Essa técnica pode ser difundida para melhoria no quadro eflúvio telógeno, estando elas associado ou não produtos e princípios ativos.

Segundo Simplicio (2018, p. 6), o folículo piloso precisa ter suas células bem nutridas e oxigenadas, o qual é fundamental para a boa constituição dos cabelos, sendo assim, a carboxiterapia pode ser considerada um tratamento seguro, sem efeitos adversos ou complicações importantes, entretanto é contraindicado em mulheres que ainda está amamentando. A Carboxiterapia constitui-se de uma técnica onde se utiliza o gás carbônico medicinal (Dióxido de Carbono ou CO₂) injetado no

tecido subcutâneo, estimulando assim efeitos fisiológicos como melhora da circulação e oxigenação tecidual. De acordo com Hanzel (2018), “a carboxiterapia não é a cura da Alopecia, e sim uma opção de tratamento.”

Outro método de tratamento é a Eletroterapia, influenciará no desincruste dos folículos pilosos, ou seja, a retira o excesso de secreção sebácea que está sobre a superfície do couro cabeludo. Há também a Massagem Capilar, utilizada para vascularização do couro cabeludo, podendo ser acrescida de produtos naturais para sua realização, muito usado em países como China e Japão, propagandas para Índia, Grécia e Roma (Santos, 2020).

A gestação, requer cuidados especiais, por meio da assistência pré-natal, pode prevenir, diagnosticar e tratar os eventos indesejáveis na gestação, entretanto a uma necessidade de ser ter um acompanhamento também no pós-parto, esse é o período em que a mulher recebe menos atenção dos profissionais da saúde. Cabe as políticas públicas de saúde preconizar ações de saúde próprias para o bem-estar da mãe no pós-parto, devem procurar estar mais próximas da mulher nesse período em que ela poderá precisar da assistência da equipe de saúde, principalmente o psicólogo. So pós-parto, a fim de garantir a o cuidado tanto do físico como o psicológico (Francisquini, et al 2010).

4. Considerações Finais

Nesse estudo evidenciou que na maioria das puérperas que apresenta queda de cabelo, há uma redução da autoestima, efeitos negativos sobre a vida social e aumento do risco de depressão. Contudo, a progenitora deve abordar o problema com otimismo, pois a queda de cabelo advindas dessas patologias têm reversão, ou seja, o crescimento dos fios após o tratamento surge quase naturalmente, aos seis meses. A qual pode ser através de uma dieta equilibrada e complementada com a adição de vitaminas do complexo B. Os fios capilares absorvem a ingestão destes nutrientes, cessando assim a queda e ativando o crescimento dos mesmos, proporcionando cabelos saudáveis visivelmente.

A alopecia é um problema que afeta uma percentagem significativa da população uma vez que é uma fonte de insegurança para o doente, podendo mesmo originar perturbações psicológicas como baixa autoestima ou até mesmo depressão. Sendo assim há necessidade de uma gestão interdisciplinar, envolvendo todos os profissionais de saúde, de forma a obter um acompanhamento a mulheres no pós-parto e assim não perder o vínculo com um profissional de saúde, essa assistência é extremamente relevante para que ela se sinta segura para vivenciar as mudanças que essa fase oferece.

Desse modo, é preciso elaborar estratégias para atender integralmente a mulher no puerpério, adotando-se ferramentas importantes como a visita domiciliar e as tecnologias educacionais, ações que visem a promoção da saúde e a prevenção de agravos em dimensões individuais e coletivas, e assim atender de forma plena a saúde materna no pós-parto.

Este estudo poderá servir de base de pesquisa para estudantes e profissionais da área de estética e cosmetologia, contribuindo deste modo, para um aprofundamento no capô da calvície feminina. Com o levantamento bibliográfico, notou-se grande escassez de pesquisas relacionadas ao tema. Faz-se assim necessário que novos estudos sejam realizados a fim de se melhor entender as causas da queda de cabelo nas puérpera e desta maneira orientar sobre o melhor tratamento a serem utilizados.

Referências

- Arranz, J. F (2018) Suplementación con micronutrientes y efluvio telógeno pós-parto. *Matronas Prof.* 2018; 18(4): 135-136
- Braun, J. & Ripoll M. (2019). Alopecia pós-parto. 15 marzo 2019 • el farmacéutico n.º 573
- Curi, T. (2021) Estrias, melasma, queda de cabelo: conheça os tratamentos estéticos para 7 problemas pós-parto. 21 julho, 2021 https://www.dermaclub.com.br/blog/noticia/estrias-melasma-queda-de-cabelo-conheca-os-tratamentos-esticos-para-7-problemas-pos-parto_a7748/1
- Francisquini, A. R. et al (2010). Orientações recebidas durante a gestação, parto e pós-parto-parto por um grupo de puérperas. *Cienc Cuid Saude* 2010 Out/Dez; 9(4):743-751 *10.4025/cienccuidsaude.v9i4.13826*

Fuchs, B. et al (2018). Shiatsu Capilar: terapia alternativa para o eflúvio telógeno. Vale do Itajai. <https://www.passeidireto.com/arquivo/87746254/beatriz-fuchs-marli-eggert>

“Gamonal, S. & Gamonal, A. (1999). Tricologia. HU Revista - Revista do Hospital Universitário de Juiz de Fora. 25(2), 118-37. <https://www.ufjf.br/hurevista/files/2016/11/80-97-PB.pdf>”

Hanzel, B. E. Carboxiterapia no tratamento na calvície feminina: relato de caso. UNIJUI <http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/5447>
<https://viagomide.com.br/queda-de-cabelo-no-pos-parto>

Louzada, L. M. (2019). Alopecia androgenética: principais abordagens terapêuticas. UNIFACIG,

Oliveira, A. K. T. de; & Dias, C. T. de C. (2018) Análise das dificuldades enfrentadas pelas puérperas no puerpério imediato e mediato. UNIPE. João Pessoa. 2018. <https://bdcc.unipe.edu.br/publications/analise-das-dificuldades-enfrentadas-pelas-puerperas-no-puterperio-imediato-e-mediato-ana-karina-torres-de-oliveira/>

Oliveira, I. C. B., et al (2020). Influência de fatores epidemiológicos no seguimento e aparecimento de problemas puerperais. Revista Baiana De Enfermagem, 34. <https://doi.org/10.18471/rbe.v34.35763>

Oliveira, M. F. de. (2011) Metodologia científica: um manual para a realização de pesquisas em Administração / Maxwell Ferreira de Oliveira. -- Catalão: UFG, 2011. 72 p.: il.

Olmo. R. O. Del, & Bustamante, M. L. P. (20219). Mujer com caída de cabello em el pós-parto. Más Dermatol. 2016;26: 16-18 10.5538/1887-5181.2016.26.16

Santos, J. M. G.; & Faria, A. B. de. (2020). Alopecia feminina um problema social. Itumbiara – GO. <https://unifasc.edu.br/wp-content/uploads/2020/07/28-ALOP%C3%89CIA-FEMININA-UM-PROBLEMA-SOCIAL.pdf>

Sartori, C. C et al. (2020). As crenças que influenciam o autocuidado da puérpera . Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research – BJSCR

Silva, E. A. T. (2013) Gestação e preparo para o parto: programas de intervenção. O Mundo da Saúde; 37(2):208-215

Simplicio, P. C. & Meija, D. P. M. (2018). Carboxiterapia no tratamento da alopecia – Faculdade Ávila. <https://pt.scribd.com/document/327935819/80-Carboxiterapia-No-Tratamento-Da-Alopecia-1>

Vicente, E. D. B. et al (2017). Estética Capilar. Centro Universitário Leonardo da Vinci, *UNIASSELVI* 2017. 188 p: il. 32(1), 67-71

Wielewski, C., et al (2018). Análise comparativa de técnicas de massagem utilizadas em um protocolo de tratamento para queda capilar. UNIVALI