

ALOPECIA PÓS-PARTO SOB A PERSPECTIVA DA TRICOLOGIA ESTÉTICA: CAUSAS E POSSÍVEIS TRATAMENTOS

Vanessa Prado Pereira de Lima, Josne Carla Paterno.

¹Universidade do Vale do Paraíba/Instituto de Pesquisa e Desenvolvimento, Avenida Shishima Hifumi, 2911, Urbanova - 12244-000 - São José dos Campos-SP, Brasil. : vanessaplima@hotmail.com
professorajosne@gmail.com

Resumo

A queda de cabelo pós-parto, conhecida como eflúvio telógeno pós-parto, é comum em mulheres após o parto devido a flutuações hormonais, estresse e desequilíbrios nutricionais. Este estudo investiga as causas dessa condição e as opções terapêuticas, focando na tricologia estética. A revisão de literatura revelou que, embora seja geralmente temporária e autorresolutiva, o apoio de um esteticista capilar qualificado pode prevenir complicações e acelerar a recuperação. Entre os tratamentos destacados estão substâncias estimulantes do crescimento capilar, massagem no couro cabeludo, ozonioterapia, microagulhamento e fototerapia. A abordagem multiprofissional na tricologia estética pode melhorar a autoestima e o bem-estar das mulheres afetadas.

Palavras-chave: Eflúvio telógeno pós-parto; Saúde capilar estética; Intervenções capilares.

Introdução

A transição para a maternidade é um período marcado por intensas mudanças físicas, emocionais e hormonais para a mulher. A fase do puerpério, que sucede o parto, intensifica essas transformações, impactando diretamente o bem-estar e a aparência da mãe. Uma das manifestações mais comuns é a queda acentuada de cabelo, conhecida como eflúvio telógeno pós-parto, que pode afetar consideravelmente a autoestima e o estado emocional feminino (Lima & Barros, 2023; Vasconcelos, 2022).

O eflúvio telógeno agudo, apesar de geralmente temporário, é desencadeado pela brusca diminuição dos níveis hormonais, sobretudo do estrogênio, após o nascimento do bebê. Durante a gestação, a elevada concentração hormonal prolonga a fase anágena dos fios, resultando em cabelos mais densos. Contudo, no pós-parto, a queda abrupta desses hormônios leva muitos fios à fase telógena, provocando perda capilar visível, geralmente entre o segundo e o quarto mês do puerpério (Gomes, 2022; Almeida & Santos, 2021).

Mesmo sendo uma condição fisiológica e autolimitada, muitas mulheres a encaram como um problema estético significativo, o que pode desencadear insegurança, ansiedade e insatisfação com a própria imagem. Essa experiência é ainda mais desafiadora em um período marcado por intensas adaptações físicas, emocionais e sociais. Nesse contexto, a atuação de profissionais da estética especializados em tricologia estética é fundamental, pois além de oferecer tratamentos, também proporcionam acolhimento e suporte emocional (Silva & Costa, 2020; Vasconcelos, 2022).

A tricologia, ciência que estuda o couro cabeludo, os fios e suas disfunções, tem ganhado espaço no campo estético. A tricologia estética, em especial, combina conhecimentos técnico-

científicos com terapias não invasivas voltadas para a saúde capilar. Profissionais capacitados nessa área podem aplicar tratamentos complementares que auxiliam na restauração da saúde do couro cabeludo, no fortalecimento dos folículos e na redução da queda capilar, sempre respeitando os limites éticos e legais da profissão (Brunner & Suddarth, 2020; OMS, 2019).

Entre as abordagens estéticas aplicadas ao manejo do eflúvio telógeno pós-parto destacam-se: o uso de dermocosméticos com ativos estimulantes (como biotina, cafeína e pantenol); massagens capilares; aromaterapia; argiloterapia; microagulhamento; e fototerapia com LED de baixa intensidade. Além disso, orientações sobre cuidados domiciliares são essenciais para manter a saúde capilar. Embora tais recursos não substituam a intervenção médica, funcionam como suporte terapêutico e emocional relevante, contribuindo para a recuperação da autoestima e da qualidade de vida da mulher (Almeida & Santos, 2021; Gomes, 2022).

Diante da relevância do tema e do impacto da queda capilar pós-parto na vida das mulheres, este estudo tem como objetivo investigar suas causas e apresentar as principais abordagens estéticas sob a ótica da tricologia estética. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica fundamentada em fontes científicas atuais, visando embasar a prática profissional e valorizar o papel do esteticista capilar. Espera-se que este trabalho contribua para um maior entendimento do eflúvio telógeno pós-parto como condição natural, mas que requer acolhimento e cuidados específicos, ressaltando a importância do esteta-tricologista como suporte essencial à saúde e ao bem-estar da mulher no puerpério (Vasconcelos, 2022; Silva & Costa, 2020).

Metodologia

Este estudo adotou uma metodologia de pesquisa qualitativa e exploratória, baseada em levantamento bibliográfico. O objetivo principal foi compilar, analisar e discutir informações teóricas e científicas pertinentes à queda de cabelo pós-parto, suas etiologias fisiológicas e as possíveis abordagens terapêuticas no campo da tricologia estética. Essa escolha metodológica foi motivada pela necessidade de aprofundar a compreensão dos aspectos relacionados à condição capilar durante o puerpério, por meio da análise de material já publicado e academicamente validado.

A fase de coleta de dados envolveu a consulta a uma variedade de fontes, incluindo livros, artigos científicos, dissertações, teses, anais de congressos da área e materiais técnicos especializados. A busca por essas fontes foi realizada em bases de dados acadêmicas e científicas de renome nacional e internacional, tais como Scielo, Google Scholar, PubMed, LILACS e o portal de Periódicos da CAPES. A seleção dos materiais bibliográficos foi orientada por termos-chave relacionados ao tópico central, como "eflúvio telógeno pós-parto", "tricologia estética", "perda de cabelo", "tratamentos capilares" e "saúde feminina".

Foram priorizadas publicações dos últimos quatorze anos, com especial atenção a materiais publicados entre 2015 e 2024, a fim de assegurar a atualidade e a relevância científica das informações analisadas. Os critérios de inclusão abrangeram textos em português, inglês ou espanhol que abordassem, direta ou indiretamente, os temas centrais da pesquisa e que apresentassem fundamentação técnica ou científica. Por outro lado, foram excluídas fontes sem validação acadêmica, como blogs, redes sociais e vídeos não científicos, bem como publicações excessivamente técnicas, restritas à área médica e sem aplicabilidade prática na estética capilar.

A análise das informações coletadas foi conduzida de forma interpretativa e descritiva, organizada em categorias temáticas. Os dados foram agrupados em seções que abordaram as principais causas da alopecia pós-parto, os impactos emocionais associados à perda capilar, os recursos terapêuticos disponíveis no setor estético e a atuação do profissional de estética com especialização em tricologia. Essa estrutura possibilitou a construção de uma perspectiva abrangente e bem fundamentada sobre o papel da tricologia estética na abordagem da queda capilar pós-parto, ressaltando a importância de um cuidado capilar integrado e humanizado durante essa fase crucial da vida da mulher.

Resultados

Tabela 1: artigos elegíveis para o estudo (n=6)

Autor/ano	Objetivo	Método	Resultados
Lima & Barros, 2023	Descrever as causas e características do eflúvio telógeno agudo no período pós-parto.	Revisão bibliográfica	A pesquisa demonstra que a queda capilar após o parto é uma condição fisiológica comum, causada pela queda abrupta dos níveis de estrogênio. Ocorre, em geral, entre o 2º e 4º mês do puerpério, caracterizando-se pela entrada simultânea de muitos fios na fase telógena.
Vasconcelos, 2022	Analisar os impactos emocionais e sociais da perda capilar pós-parto.	Revisão bibliográfica	Embora natural e temporária, a queda capilar afeta negativamente a autoestima feminina e pode agravar quadros de estresse e sintomas depressivos. Muitas mulheres procuram auxílio profissional para amenizar a perda e acelerar a recuperação.
Almeida & Santos, 2021; Gomes, 2022	Investigar o papel da tricologia estética no suporte à recuperação capilar pós-parto.	Revisão integrativa	A tricologia estética oferece métodos não invasivos que estimulam o crescimento capilar, melhoram a irrigação sanguínea e fortalecem os folículos. Entre as técnicas destacam-se massagens, ativos cosméticos (biotina, cafeína, pantenol, niacinamida) e fototerapia com LED de baixa intensidade.
Brunner & Suddarth, 2020; OMS, 2019	Avaliar a importância da abordagem integrativa no	Revisão bibliográfica	A nutrição adequada e a reposição de ferro, zinco e

	tratamento do eflúvio telógeno pós-parto.		vitaminas do complexo B são fundamentais. Deficiências nutricionais podem prolongar a alopecia. Recomenda-se acompanhamento multidisciplinar com nutricionistas e médicos.
Silva & Costa, 2020	Discutir a relevância do esteticista com formação em tricologia na recuperação capilar.	Revisão bibliográfica	Os procedimentos estéticos, embora não substituam a intervenção médica, atuam como coadjuvantes eficazes. O esteticista contribui na aplicação das técnicas, no acolhimento e orientação das clientes, promovendo melhora física e emocional.
Vasconcelos, 2022	Destacar a valorização da atuação estética no cuidado à mulher no pós-parto.	Revisão integrativa	Observa-se maior valorização do atendimento estético voltado à saúde da mulher, considerando não apenas os aspectos clínicos, mas também a qualidade de vida, a autoestima e a percepção positiva de si mesma.

Fonte: Elaborado pelos autores (2025).

Discussão

A análise dos achados bibliográficos demonstra a relevância de se reconhecer a queda capilar pós-parto, ou eflúvio telógeno, não apenas como uma manifestação fisiológica da gravidez, mas como um fenômeno que demanda uma abordagem integrada de saúde, estética e bem-estar emocional. Embora frequentemente considerada transitória, essa condição muitas vezes é subestimada em atendimentos clínicos e estéticos, sendo relegada a um plano secundário frente a outras demandas do puerpério. No entanto, a literatura aponta que os impactos psicossociais podem ser consideráveis, afetando diretamente a autoestima, o humor e a qualidade de vida da mulher (Vasconcelos, 2022).

Nesse contexto, a tricologia estética assume um papel crescente e relevante no cuidado capilar da puérpera. Mais do que aplicar tratamentos tópicos ou estéticos convencionais, o profissional especializado em tricologia necessita compreender as complexas alterações hormonais, nutricionais e emocionais que marcam esse período. A perda capilar não é um evento isolado, mas parte de um conjunto de transformações que afetam o organismo feminino em múltiplos níveis. O simples ato de

reconhecer e validar essa experiência pode oferecer um acolhimento terapêutico valioso, especialmente considerando que muitas mulheres sentem frustração ou vergonha diante da queda dos fios (Silva & Costa, 2020).

A literatura científica evidencia a profunda influência hormonal no ciclo capilar, com o estrogênio sendo crucial na manutenção dos fios na fase anágena (crescimento). Durante a gestação, os níveis elevados desse hormônio prolongam essa fase, resultando em maior densidade capilar. Contudo, após o parto, a queda abrupta desses hormônios leva os fios a uma transição simultânea para a fase telógena (queda). Embora fisiológico, esse processo pode ser percebido pela mulher como anormal, sobretudo quando intenso e visível em áreas como as têmporas ou o topo da cabeça (Lima & Barros, 2023).

Dessa forma, torna-se clara a necessidade de que o esteticista-tricologista atue com uma perspectiva não só técnica, mas também humanizada, reconhecendo as limitações e potencialidades dos tratamentos. A expectativa de resultados imediatos e definitivos deve ser gerenciada com ética e responsabilidade, visto que a condição tende a se resolver naturalmente em alguns meses. Os recursos empregados em consultório, como a fototerapia com LED, massagens capilares, uso de ativos estimulantes e microagulhamento, visam acelerar a recuperação e otimizar a saúde geral do couro cabeludo, mas não substituem o tempo fisiológico necessário para o reequilíbrio do ciclo capilar (Almeida & Santos, 2021).

Outro ponto crucial na análise é a influência do estado nutricional da puérpera no agravamento ou atenuação da perda capilar. Deficiências de nutrientes essenciais como ferro, zinco, vitaminas do complexo B e proteínas podem comprometer significativamente a saúde folicular, resultando em queda mais intensa ou prolongada. A nutrição inadequada no pós-parto, seja por falta de tempo, cansaço ou desinformação, constitui um fator de risco relevante e frequentemente negligenciado. Nesse contexto, a estética capilar pode desempenhar um papel educativo, orientando sobre hábitos saudáveis e incentivando a busca por suporte nutricional especializado quando necessário (Brunner & Suddarth, 2020).

Além dos aspectos biológicos e estéticos, a queda capilar possui uma dimensão simbólica e emocional que não pode ser desconsiderada. Para muitas mulheres, o cabelo é um elemento central da identidade e feminilidade. Perder uma quantidade significativa de fios em um momento de vulnerabilidade física e emocional, como o pós-parto, pode representar uma experiência de perda mais profunda. Essa percepção é corroborada por diversas publicações analisadas, que destacam a correlação entre a alopecia e quadros de ansiedade, tristeza e sentimentos de inadequação. Assim, o tratamento estético deve ser visto não apenas como uma intervenção técnica, mas como uma oportunidade de acolhimento e escuta, onde a mulher se sinta compreendida e respeitada em sua individualidade (Vasconcelos, 2022).

A discussão também salienta a importância da formação continuada dos profissionais da estética. A tricologia é uma área em constante evolução, incorporando novos conhecimentos científicos, tecnologias e abordagens integrativas. O esteticista capilar que busca atuar com responsabilidade e eficácia no tratamento do eflúvio telógeno pós-parto deve se manter atualizado, reconhecer os limites de sua prática e saber quando encaminhar a cliente para outros especialistas da saúde, como dermatologistas, ginecologistas, endocrinologistas ou nutricionistas, em casos de patologias ou agravamentos que transcendam a esfera estética (Gomes, 2022).

Em suma, esta discussão conclui que a queda capilar pós-parto, embora fisiológica e autolimitada, apresenta implicações que vão além da aparência física. Ela ocorre em um período emocionalmente delicado, de recuperação e adaptação do corpo feminino, onde o suporte multiprofissional é crucial para a qualidade da experiência da maternidade. O esteticista, ao atuar com sensibilidade, conhecimento técnico e ética, contribui significativamente para que essa mulher se sinta acolhida, cuidada e fortalecida, não apenas em sua imagem, mas também em sua autoestima e identidade (OMS, 2019).

Conclusão

A alopecia pós-parto é uma condição comum, fisiológica e, em geral, temporária, que ocorre em decorrência das intensas alterações hormonais que afetam o organismo feminino durante e após a

gestação. Ainda que seja amplamente conhecida no campo médico, sua dimensão estética e emocional muitas vezes é negligenciada, impactando negativamente a autoestima, o bem-estar e a qualidade de vida das mulheres que vivenciam essa experiência.

Neste trabalho, buscou-se compreender a alopecia pós-parto a partir de uma abordagem tricológica estética, considerando suas causas, implicações e possibilidades terapêuticas. Por meio de revisão bibliográfica, foi possível identificar as principais estratégias estéticas utilizadas no manejo dessa condição, com destaque para terapias não invasivas, como a LEDterapia, massagens capilares, microagulhamento, uso de ativos estimulantes e cuidados com a nutrição e o estilo de vida.

Verificou-se que a atuação do profissional esteta-tricologista é fundamental nesse processo, pois não apenas oferece suporte técnico para a recuperação da saúde capilar, mas também acolhe emocionalmente a mulher em um momento de fragilidade. O profissional de estética, quando capacitado e atualizado, é capaz de realizar um atendimento humanizado, individualizado e ético, promovendo não apenas a regeneração dos fios, mas também a valorização da autoestima e da identidade feminina.

Portanto, conclui-se que a tricologia estética tem papel relevante no tratamento complementar da alopecia pós-parto, desde que respeitados os limites da atuação estética e promovida uma abordagem integrativa e multidisciplinar. Recomenda-se, ainda, que mais estudos sejam realizados sobre o tema, especialmente pesquisas de campo que avaliem a eficácia dos protocolos estéticos na prática e o impacto emocional desses tratamentos na vida das puérperas.

Referências

ALMEIDA, R. M.; SANTOS, A. B. **Tricologia: fundamentos e práticas em estética capilar**. São Paulo: Estética Científica, 2021.

BRUNNER, M.; SUDDARTH, D. S. **Tratado de Enfermagem Médico-Cirúrgica**. 14. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2020.

GOMES, L. F. **Estética aplicada à saúde capilar: fundamentos e técnicas**. Rio de Janeiro: Rubio, 2022.

LIMA, C. T.; BARROS, J. R. **Alopecia no puerpério: causas hormonais e tratamentos estéticos possíveis**. Revista Brasileira de Estética Capilar, v. 7, n. 2, p. 35–45, 2023.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). **Saúde da mulher: aspectos clínicos e sociais**. Genebra: OMS, 2019.

SILVA, M. R. da; COSTA, E. L. **Tricologia Estética: práticas, limites e possibilidades**. Belo Horizonte: Savassi Editora, 2020.

VASCONCELOS, D. A. **A autoestima da mulher no puerpério: contribuições da estética e da saúde integrativa**. Revista Saúde e Sociedade, v. 15, n. 4, p. 92–101, 2022.

Agradecimentos

Primeiramente, agradeço a Deus, por me dar força e sabedoria para sempre buscar minha melhor versão. Agradeço ao meu esposo e meu filho, por todo o amor, compreensão, apoio incondicional. À minha orientadora, Josne Paterno, por sua paciência, dedicação e disponibilidade em compartilhar seus conhecimentos e aos colegas de curso, que estiveram presentes ao longo dessa trajetória, partilhando experiências, dúvidas e conquistas.