



Cuidados da pele durante a gravidez

INTRODUÇÃO

A gravidez é um momento ímpar na vida de uma mulher. É um período permeado por mudanças que já se apresentam desde concepção, seja no âmbito físico ou emocional. A pele com o órgão externo é um bom refletor das ocorrências. Algumas mulheres ficam com a pele linda, viçosa e rosada. Outras, infelizmente, podem ter alterações que exigirão mais atenção e cuidado redobrado durante a gravidez e depois do parto.

O bom cuidado com a pele começa pela ingestão de líquidos, alimentação equilibrada, exercícios, sono e repouso. Não se pode abrir mão dos cuidados relativos a higiene e a hidratação cosmética, pois ambas ajudam a evitar ressecamentos, proporcionam à pele toque agradável, sensação de frescor e um cheirinho delicioso. É fundamental o cuidado quanto ao uso de produtos tópicos, pois, por se tratar de um período peculiar, pode ocorrer maior absorção de substâncias via a epiderme. Assim, qualquer produto a ser usado sobre a pele deve ter a máxima segurança, atestados com pesquisa clínica.

A gravidez pode trazer para muitas mulheres beleza, suavidade e sensação de plenitude por estar gerando uma vida. Contudo, há muitas mudanças no corpo e que afetam diretamente a pele. Por isso, todo cuidado é fundamental para manter a pele bem cuidada, a fim de minimizar comprometimentos.

MUDANÇAS QUE ACONTECEM NA PELE NO PERÍODO GESTACIONAL

Especialistas classificam as mudanças cutâneas que ocorrem no período gestacional em três grupos: alterações fisiológicas da gravidez, dermatoses específicas da gravidez e dermatoses alteradas na gravidez. No grupo de alterações fisiológicas estão as estrias. Estas são linhas ou faixas que surgem em oposição às linhas de tensão da pele, ocorrendo mais frequentemente no abdome, mamas, braços e dorso.

ESTRIAS: COMO APARECEM

As estrias começam com listras violáceas lineares orientadas perpendicularmente às linhas de tensão da pele, que ocasionalmente dão coceiras. Com o tempo, como todas as estrias, tornam-se mais pálidas e menos perceptíveis. A coloração avermelhada muda para cor de carne ou empalidece com o tempo, com ou sem uso de substâncias tópicas. Mesmo ficando mais delgadas não desaparecem completamente. São feridas fechadas que deixam suas marcas na pele para toda a vida, podendo gerar desconforto, tristeza, vergonha, medo, raiva e mudanças comportamentais, como isolamento social.

Estudos mostram que as estrias tendem a aparecer por volta da 25ª semana gestacional, aceitando-se como causa a combinação de fatores genéticos com alterações endócrinas e estiramento mecânico da pele pelo ganho excessivo de peso da mulher e do bebê.

DICAS DE CUIDADOS COM A PELE

Mesmo que as evidências científicas não atestem que os cuidados da pele evitarão aparecimento das estrias, acreditamos que o bom cuidado ajudará a protegê-la de danos. Assim, nós da by Corpus, elaboramos esse conteúdo para deixar à você mulher, que está nesse estado interessante da vida, dicas preciosas de cuidados para manter sua pele mais bela e protegida.

- Evite banho prolongado com água em temperatura quente ou muito quente.
- Não use sabonete em barra comum por alterar o pH da pele (são alcalinos). Isso compromete a imunidade e desencadeia ressecamento, aumentando a vulnerabilidade da pele às lesões. Escolher sabonete líquido com pH levemente acidificado para o banho e higiene íntima.
- Não esfregue a pele a cada banho, limpe-a usando a própria mão ou tecido bem macio.
- Realize a hidratação facial e corporal, diariamente, logo depois do banho, aproveitando que a pele está limpa e úmida.
- Escolha produtos de ótima qualidade e com indicação de segurança clínica no rótulo. Cremes hidratantes com óleo de semente de uva, que é rico vitamina E, são bem-vindos. Aplicação de óleos vegetais extravirgem são muito bem-vindos.
- Prefira formulação hidratante composta com todos os mecanismos de hidratação para melhorar a performance da hidratação cosmética. Uma pele bem cuidada evita o prurido e, consequentes, lesões.
- Beba líquido para manter a derme com o máximo de reserva de água.
- Movimente-se. O suor leva à superfície da pele fatores de hidratação natural.
- Controle o peso para evitar muito estiramento da pele, pois pode ser um fator de ocorrência de estrias. Bem como outros comprometimentos da saúde decorrentes da obesidade.
- Use protetor solar - aplicar meia hora antes de se expor ao sol.

RECOMENDA-SE O USO DE PRODUTOS:

- HIPOALERGÊNICOS.
- DERMATOLOGICAMENTE TESTADOS.
- SEM CORANTES.
- COM FRAGRÂNCIAS SUAVES, PREFERENCIALMENTE SEM.
- COM PH LEVEMENTE ACIDIFICADO.

ALERTA REFERENTE AO USO DE UREIA:

Por se tratar de um risco para o bebê, produtos à base de ureia na concentração de uso tópico acima de 3% não são recomendados de forma alguma durante a gravidez.

ELABORADO POR:

Dra Beatriz F Alves Yamada e Ana Cristina Rocha

FONTE DE CONSULTA (LIVRO):

Pele: O Manto Protetor – Higiene e Hidratação

DIAGRAMAÇÃO:

Rachel Yamada

