

Manter-se bonita, bem-cuidada e com a autoestima lá em cima são aspectos importantes para a saúde mental, principalmente para mulheres grávidas

POR AILIM CABRAL

Quando pensamos na chegada do primeiro filho, é fácil se perder em pensamentos sobre enxoval, roupinhas e aquelas colônias que contribuem com o maravilhoso cheirinho de bebê. As gestantes se perdem em pensamentos sobre como serão os olhos e o cabelo de seus bebês. Para as meninas, então, laços e enfeites de cabelo são um universo à parte.

E enquanto estão envolvidas em todos esses pensamentos e todas as mudanças que a gravidez traz, é fácil esquecer de si mesma e pecar no autocuidado. O receio de que produtos de beleza ou substâncias possam interferir de maneira negativa no bebê podem ser mais um empurrãozinho para as futuras mães deixarem si mesmas de lado.

Mas esse não é o caminho ideal, afinal, para que o bebê se sinta bem no útero, é importante que a mulher esteja bem do lado de fora, e a autoestima é um aspecto que não pode ser ignorado quando falamos em bem-estar.

O obstetra Ricardo Porto Tedesco, parte da Comissão Nacional especializada em Assistência ao Abortamento da Febrasgo, Parto e Puerpério, afirma que é de extrema importância dar atenção à vaidade e ao autocuidado da gestante e que esse aspecto da vida da mulher precisa ser respeitado, independentemente da gravidez.

“Uma das coisas que eu acho necessário destacar, e que acontece muito, é que as mulheres não precisam se colocar em segundo plano ou se deixar de lado durante a gestação. Ela continua sendo tão importante quanto sempre foi”, ressalta Ricardo.

O médico acredita que o comodismo e mitos antigos perpetuados como verdades acabam sendo vistos como cuidado e muitas mulheres abrem mão de coisas que não precisam. Entre o que se acreditava que a grávida deveria evitar e que hoje é visto como mito, podemos destacar a tintura no cabelo e o uso de maquiagem.

A dermatologista Elisete Crocco, coordenadora do Departamento de Cosmiatria da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), explica que, antigamente, as tintas para cabelo tinham chumbo e outros metais pesados, elementos que não fazem mais parte das fórmu-

Vaidade e autocuidado na gestação

Não pode esquecer!

“O protetor solar não pode ser esquecido em hipótese alguma. Entre as questões de autocuidado e beleza, ele é o mais importante”, afirma Elisete. A hidratação do cabelo e do corpo também não pode ser deixada de lado. No corpo, quanto mais saudável e hidratada a pele estiver, as chances do aparecimento de estrias diminuem.



Base natural Skin Stick, da Simple Organic (R\$ 149)

las mais recentes. Dessa forma, embora fosse contraindicado há alguns anos, atualmente as gestantes podem colorir os cabelos sem medo.

A maquiagem segue o mesmo caminho. Com formulações cada vez mais naturais e com menos agentes que podem fazer mal ao organismo, não há nenhuma contraindicação no que diz respeito aos produtos de beleza, incluindo os esmaltes.

Produtos proibidos

Porém, ao falarmos de skincare, alguns cuidados extras são necessários. Segundo Elisete, duas substâncias e todos os seus derivados têm proibição absoluta quando se trata de gestantes. Eles são a hidroquinona, um composto muito usado em cremes e géis clareadores de manchas e ácido retinoico, incluindo produtos com retinol, retinaldeído e adapaleno.

Cremes hidratantes para o corpo com ureia também não são recomendados para as gestantes e, embora a tintura esteja liberada, procedimentos de alisamento continuam sendo contraindicados pelos especialistas de saúde.

Existem ainda as substâncias que não são recomendadas durante o primeiro trimestre, mas podem ser usadas durante o restante da gestação, como o ácido salicílico e o ácido glicólico. Mas, mesmo nesses casos, é importante passar por uma consulta e avaliar o uso dos produtos com orientação médica.

Os procedimentos estéticos envolvendo laser ou qualquer tipo de injetável não são recomendados e podem trazer uma série de problemas para a pele da gestante, embora não existam estudos que mostrem se são seguros ou não para o feto.

“Não sugerimos nem a depilação a laser. A pele da mulher grávida passa por muitas mudanças de pigmentação e qualquer processo alérgico ou inflamatório, que pode ser desencadeado pelos procedimentos, pode manchar e hiperpigmentar a pele”, explica.

Alguns procedimentos sugeridos são massagens, limpezas de pele e tratamentos específicos e feitos com dermatologistas, no caso de mulheres que apresentem acne gestacional severa.

“É muito importante investir no bem-estar. Que a mulher se sinta bem, bonita, com a pele e o cabelo hidratados. O bem-estar faz uma diferença gigantesca para a gestante, é um cuidado com ela e com o bebê também”, completa Elisete.