O que a grávida PODE OU NÃO USAR

Estar grávida não significa deixar os cuidados com a pele, o corpo e o cabelo de lado, pelo contrário. É preciso apenas estar atenta para alguns componentes que devem ficar guardados na gaveta durante a espera pelo bebê.

Gravidez é um período de mudança. O organismo da mãe passa por diversas transformações para receber o bebê e quando os hormônios entram em cena é preciso estar preparada para cuidados específicos. Uma das preocupações é o uso de cosméticos. Mas, afinal de contas, o que pode e o que não pode ser usado durante a gestação?

A dermatologista Tatiana Basso Biasi explica que um dos cuidados fundamentais é com a pele. Durante a gravidez cremes clareadores ou ácidos devem ser jogados para escanteio. "Os ácidos da família dos retinóides não devem ser usados na gestação, são considerados categoria X. Apesar de saber-se que a absorção destes produtos através da pele é muito pequena, eles são sabidamente teratogênicos, isto é, podem causar malformação no bebê. Também deve-se evitar a hidroquinona, um produto clareador muito utilizado."

Enquanto algumas grávidas podem sentir a pele mais seca, em outras surge a oleosidade, o que aumenta a propensão à acne. Como o ácido é comum na fórmula de muitos produtos dessa categoria é preciso ter atenção redobrada com a composição. De acordo com Tatiana, existem diversos medicamentos anti-acne que podem ser usados na gestação com segurança, um exemplo é o peróxido de benzoíla.

Além de produtos específicos, a limpeza da pele é essencial para manter a acne longe. Novamente aqui, o cuidado deve ser com fórmulas ácidas, a exemplo do ácido salicílico. Cosméticos como tônicos, sabonetes faciais, água micelar e demaquilantes que não tenham essa substância descrita no rótulo estão liberados. O uso de maquiagem de um modo geral também não tem problema. A dermatologista apenas alerta para composições que contenham formol. Estes produtos não são indicados.

Longe da lista de risco está o protetor solar. Dele as mamães devem abusar, tanto no rosto como no corpo. Isso porque as mudanças hormonais aumentam o risco de surgimento de manchas na pele e o protetor vem justamente para prevenir.

"Assim como os filtros solares, hidratantes, óleos e shampoos estão permitidos. Porém, diante da infinidade de ativos disponíveis para uso na pele e cabelos, deve-se sempre buscar o auxílio de um médico dermatologista para conferir se os produtos que estão sendo usados fazem mal ou bem."

CORPO

No corpo um dos principais motivos de preocupação são as estrias. Sua ocorrência está mais relacionada à predisposição familiar, porém elas podem surgir durante a gravidez por conta do ganho excessivo de peso. "Optar por produtos que hidratam a pele é uma ação preventiva. O maior

Bye bye, química

DE QUAIS COMPONENTES É PRECISO FICAR LONGE	POR QUÊ?
FTALATOS - Podem ser encontrados em diversos cosméticos, como esmaltes e antitranspirantes.	Seu uso pode provocar alteração testicular.
TIOGLICOLATO DE SÓDIO - usado em alisamentos capilares.	Toxicidade fetal, baixo peso, dermatite de contato nas gestantes.
ACETATO DE CHUMBO - encontrado em algumas tinturas cabelos.	Pode provocar metahemoglobinemia.

FOTO: FREEPIK

risco de surgimento de estrias é no final da gestação. Por isso, sempre alerto as mamães para guardarem energia para fazer isto no final. Não adianta estar empolgada no início para no final, com o cansaço da gestação, relaxar nos cuidados".

ALIMENTAÇÃO

Como bem sabemos, a beleza da pele e do cabelo não vêm só dos tratamentos externos, mas sim dos nutrientes que ingerimos. Tatiana sugere uma dieta variada. Legumes, verduras, ovos e proteínas devem fazer parte do cardápio. Ela apenas orienta as mamães a evitarem alimentos como carnes e ovos crus ou mal passados. "Eles podem ser fonte de contato com microorganismos que podem trazer prejuízo para o bebê."

"A gestação é algo 'sagrado', é uma dádiva, e a medicina está aí para fazer o melhor para o ser humano! Não é mercantilismo como infelizmente temos visto de várias áreas correlatas da saúde. Explicando isto a uma gestante, a maioria entende a necessidade e a importância de se preservar para não infringir o mínimo risco ao novo ser em formação."

Tatiana Basso Biasi, Dermatologista

Pode ou não pode?

BASE, RÍMEL E LÁPIS ✔

Podem ser usados tranquilamente. Prefira produtos hipoalergênicos e não comedogênicos, pois eles não tampam os poros e evitam a oleosidade.

PÓS, BLUSHES, SOMBRAS E BATONS ✔

Dê prioridade para os de base mineral, que são os mais indicados para gestantes.

HIDRATANTE CORPORAL ✔

Para prevenir as estrias é importante manter a pele hidratada, por isso procure cremes ricos em óleos ou associe o uso dos dois (hidrante + óleo de banho).

MÁSCARAS FACIAIS ✔

São permitidas dependendo da composição. Opte pelas máscaras com vitamina C e antioxidantes e evite o uso de ácido retinóico e seus derivados.

SHAMPOO E CONDICIONADOR ✔

Máscaras capilares, shampoos, condicionadores e reparadores estão liberados. O uso só deve ser interrompido caso haja reação alérgica.

PROTETOR SOLAR ✔

São aliados na gravidez, considerados seguros e super-recomendados.

ESMALTES E REMOVEDORES ✔

Removedores que contém concentração máxima de 50% de acetona estão permitidos. Não há contraindicação para o uso de esmaltes.

DEMAQUILANTES ✔

A solução micelar é uma boa opção para limpar a pele, pois não tem parabenos e remove a maquiagem sem provocar irritações.

ALISAMENTOS ✘

Produtos alisantes são químicos e contém substâncias tóxicas, como tioglicolato de amônia, formol e guanidina, por isso não combinam com a gravidez e ficam proibidos durante esse período.

TINTURA DE CABELO ✘

É indicado evitar o uso de tinturas no primeiro trimestre da gravidez, pois o início da gestação é uma fase mais delicada para a formação do feto. A partir do 3º mês opte por tintas sem amônio e sem água oxigenada, evitando passar na raiz do cabelo.

CREME AUTOBRONZEADOR ✘

Ele divide opiniões de especialistas e não há consenso se um dos seus principais componentes, a dihydroxyacetone (DHA), é realmente prejudicial. O ideal é conversar com o seu médico para identificar fórmulas que não apresentem riscos.