



Durante as altas temperaturas, gestantes devem evitar efeitos nocivos do sol e privilegiar alimentação leve. Se para qualquer um, os dias quentes de verão exigem maior proteção e hidratação da pele e do organismo, para as gestantes, a preocupação deve ser redobrada. “A mulher abriga um ser em formação, por isso é preciso ter boas condições físicas para o bem-estar do bebê”, ressalta o obstetra Talvanes Ferrari Parizio, do Hospital Belo Horizonte. Os cuidados envolvem a hidratação, a alimentação, a higiene pessoal, o uso de cosméticos e de roupas apropriadas, bem como a redução à exposição aos raios solares e a ida a piscinas e praias.

O primeiro passo para manter a saúde, durante a estação, é se hidratar. Além de deixar a pele mais bonita, a hidratação contribui para a regulação da temperatura corporal. A água é primordial, mas a gestante pode ingerir também sucos e chás gelados, e não deve abrir exceção para o refrigerante, que causa celulite e leva ao sobrepeso.

Outro passo é evitar os efeitos nocivos do sol, pois gestante e raios ultravioletas não combinam. No período gestacional, a pele da mulher tende a estar mais esticada, o que potencializa os danos causados pelos raios, como queimaduras, insolação e desidratação. A indicação é evitar exposição entre 9h e 17h. O uso do filtro solar com alto fator de proteção é obrigatório, mesmo quando ela estiver na sombra ou em dias nublados.

Devido à umidade, principalmente nas partes íntimas e nas dobras da pele, é preciso muito cuidado para evitar infecções na pele; crescimento de fungos, como os que causam a cãndida, e as micoses. Talvanes aconselha que, ao ir ao banheiro, o melhor é se lavar em detrimento do uso de papel higiênico. “É necessário secar rigorosamente a região. O papel é mais abrasivo e, quando fica algum resíduo, é mais propícia a proliferação de germens e fungos”, diz.

Para evitar os danos causados pela transpiração e o suor, uma boa pedida é o uso de roupas de algodão em detrimento de peças sintéticas, que retêm o calor. “Já o algodão absorve e dissipa o calor. As mulheres devem usar roupas confortáveis e adequadas ao tamanho, de acordo com a idade da gravidez”. Porém, os cuidados com as roupas vão além da escolha do material. Ao lavá-las não deixe nenhum resíduo químico de sabão ou de amaciante.

Ao irem a praias e piscinas, as grávidas devem se proteger ainda mais, pois esses locais são propícios ao crescimento de fungos e bactérias. Elas devem sempre se sentar em toalhas, evitando o contato direto com a areia, bancos e piscinas. Como ficam mais sensíveis, podem se contaminar mais facilmente. Se o contágio é facilitado, o tratamento pode ser mais complicado, porque elas não podem tomar todos os medicamentos.

LEVES Para ter um verão agradável e saboroso, as gestantes devem ter bastante cuidado com a alimentação. Devem privilegiar as saladas, frutas e verduras e evitar combinações e pratos muito exóticos. O sal deve ser usado com parcimônia, já que o condimento provoca retenção de água no espaço intracelular, o que pode resultar em edemas e inchações.

O calor é bastante desconfortável e, principalmente na gestação, pode levar à dilatação de veias e artérias. “Por isso, a tendência das gestantes é a queda de pressão. Muitas vezes, elas têm tonturas e desmaios. Já a pressão alta está ligada aos meses de inverno.” Para evitar o desconforto, no verão, é melhor procurar ambientes ventilados.

Grandes inimigas da beleza facial, as manchas do rosto tendem aparecer principalmente no verão, dada à exposição aos raios solares. “As grávidas estão com os hormônios à flor da pele, por isso aumentam as chances de aparecerem os cloasmas gravídicos, aquelas manchas marrom ou mais escuras. Elas são mais difíceis de serem tratadas. Então, quanto menor o efeito do sol, mais fácil a recuperação”, alerta Talvanes. O conselho é proteger colo, braços e rosto. As limpezas de pele estão liberadas, mas não é indicado fazer tratamentos como esfoliação ou qualquer outro que tenha produtos a base de isotretinoína e derivados – comum no combate a acne. Com esses cuidados, a gestante poderá curtir todo o verão de forma saudável e agradável.

PISCINAS, SAUNAS E PRAIAS

- Procure sempre forrar com a toalha os locais onde for se sentar
- Evite contato direto com locais úmidos
- Evite contato com a areia que pode estar com fezes de animais

COSMÉTICOS

- Não faça nenhum tratamento com produtos que tenham isotretinoína e derivados

CUIDADOS COM O SOL

- Use sempre protetores solar com alto fator de proteção, mesmo na sombra ou em dias nublados
- Procure lugares arejados

HIDRATAÇÃO

- Beba bastante líquido. Preferencialmente água, mas também sucos e chás gelados. Evite, porém, tomar refrigerantes, que causam celulite e resultam em ganho de peso.

ALIMENTAÇÃO

- Dê preferência a saladas, frutas e verduras
- Evite comidas pesadas
- Em locais duvidosos, procure tomar água mineral
- Use o sal com parcimônia
- Não coma comidas estranhas e pesadas
- Não coma carne nem peixe crus

HIGIENE

- Ao ir ao banheiro, prefira lavar e secar bem as partes íntimas, em vez do papel higiênico
- Mantenha seca as partes íntimas e as dobras da pele para evitar fungos e bactérias
- Ao lavar as roupas retire os resíduos químicos do sabão em pó e amaciantes

ROUPAS

- Use roupas de algodão em vez de peças sintéticas
- Procure usar peças confortáveis condizentes com o tempo de gestação

Fonte: obstetra Talvanes Ferrari Parizio, do Hospital Belo Horizonte