

CUIDADOS COM A PELE ADOTADOS POR GESTANTES

Maristela Belletti Mutt Urasaki

Introdução: as modificações que ocorrem durante a gravidez tornam a pele da mulher mais predisposta a ocorrências exigindo rigor nos cuidados. **Objetivos:** conhecer os cuidados com a pele adotados pela mulher no período gestacional e identificar a apropriação dos mesmos. **Métodos:** estudo quantitativo, descritivo e exploratório realizado com 124 gestantes de quatro UBS da zona leste de São Paulo. Critérios de inclusão adotados: maiores de 18 anos, idade gestacional maior ou igual a 13 semanas e inexistência de problemas dermatológicos anteriores a gestação. A coleta de dados foi realizada em julho de 2008 através de formulário composto por cinco domínios: caracterização da população, estilo de vida, cuidados com a pele e cabelos, auto-percepção sobre cuidados com a pele e orientações recebidas por profissionais. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Secretaria Municipal de Saúde de São Paulo (CEP/SMS 301/07). **Resultados:** a média de idade foi de 26,5 anos; a escolaridade mais freqüente o ensino médio completo e a renda três salários mínimos; 57 (46%) mulheres estavam no segundo trimestre de gestação e 67 (54%) no terceiro. Sobre estilo de vida e cuidados com a pele: 62 (50%) gestantes mantêm atividades que exigem permanência em pé prolongada, dessas 18 (29%) por mais de seis horas ao dia; 107 (86,3%) não realizam qualquer tipo de exercício físico; 59 (48%) ficam expostas a radiação solar no período das 10 às 16 horas; a maior parte das mulheres toma mais de um banho ao dia, banhos quentes e demorados, usam sabonete comum, em barra, diretamente sobre a pele e com pH alcalino. 57 (46%) gestantes não fazem hidratação facial, 38 (30,6%) realizam de forma irregular, apenas uma (1,4%) usa produto recomendado por dermatologista; 13 (10,5 %) não fazem hidratação corporal; 90 (72,6%) não fazem uso de protetores solar. Das 34 que usam 12 (35,3%) passam o produto diariamente e regularmente, 5 (14,7%) diariamente e com reaplicação, 10 (29,4%) de forma irregular e sete (20,6%) somente no lazer. Sobre o controle de peso, 35 (28,2%) gestantes informaram não fazer; 46 (37,1%) afirmaram manter hábito alimentar inadequado e 44 (35,5%) ter mudado a alimentação para mais saudável após a gestação; 27 (21,8%) ingerem menos de um litro de líquido por dia. A maioria 92 (74,2%) afirma investir nos cuidados com a própria pele e 70 (56%) informam não receber da equipe de saúde orientações sobre cuidados com a pele na gestação. Constatou-se inadequação de várias práticas que podem contribuir no desencadeamento de alterações cutâneas como melasma gravídico, estrias, aranhas vasculares e acne^{1,2}. **Conclusões:** os resultados evidenciam a importância da inserção dos cuidados da pele nos programas de educação em saúde dos serviços que proporcionam atendimento a gestante.

Referências bibliográficas: 1 Alves GF, Varella TCN, Nogueira LSC. Dermatologia e gestação. An. bras. dermatol. 2005; 80 (2): 179-86; 2 Reis VMS; Patriarca M. Prevenção das alterações da pele na gestação [Internet]. São Paulo: Organon Farmacêutica; [acesso em 2008 Ago 23]. Disponível em: <<http://www.pelenagravidez.com.br>>.