

Autor: Vera Ribeiro da Silva, Encarnación Paleo

Última atualização: 2016/04/18

Palavras-chave: Dermatologia, Gravidez, Hiperpigmentação, Pele

Resumo

A gravidez caracteriza-se por intensas modificações no organismo da mulher. A pele é um dos órgãos especialmente sensível às alterações hormonais e mecânicas que ocorrem durante este período. Apesar da exuberância de algumas alterações, na maior parte dos casos, trata-se de alterações fisiológicas, ou seja, que não constituem doença.

Nestes casos é importante não iniciar tratamento porque a maioria desaparece espontaneamente após o parto. Um estilo de vida saudável, através de uma alimentação adequada, prática de exercício físico e hidratação oral e tópica, é a melhor forma de prevenir o seu aparecimento. Sendo a gravidez uma fase muito específica, a generalidade dos fármacos não foram testados nesta fase e, não podem ser considerados seguros. Mesmo os cremes utilizados devem ser indicados para grávidas.

Alterações da pele na gravidez

A gravidez é um período de intensas modificações a nível físico e emocional. Durante este período ocorrem no organismo da grávida inúmeras alterações a vários níveis (hormonal, imunológico, metabólico e vascular) que influenciam os diversos órgãos.

A pele, como maior órgão do corpo humano, sofre também alterações durante esta fase. Estas alterações são extremamente frequentes, estão presentes em cerca de 90% das mulheres. Sabe-se que durante a gravidez, há um aumento exuberante dos níveis de várias hormonas (como o estrogénio e a progesterona). Este aumento e a distensão que ocorre na pele são considerados os principais causadores das alterações cutâneas.

É possível dividir as alterações da pele durante a gravidez em três grandes grupos:

- alterações fisiológicas da gravidez

que ocorrem durante a gravidez mas que não constituem doença

- dermatoses afetadas pela gravidez

doenças da pele que estão presentes antes da gravidez e que podem melhorar ou piorar durante este período

- dermatoses específicas da gravidez

doenças da pele que aparecem durante a gravidez e que lhe estão associadas

As alterações fisiológicas da gravidez são as mais frequentes e, apesar de não constituírem doença, podem apresentar um grande impacto a nível emocional e físico, na vida da mulher grávida, sendo importante compreendê-las e preveni-las sempre que possível.

Alterações da cor da pele

As alterações da coloração da pele são extremamente frequentes, afetando até 90% das grávidas. Estas aparecem precocemente (no 1º trimestre de gravidez) e tendem a desaparecer no período pós-parto.

Linha nigra

Durante a gravidez, há uma acentuação generalizada da coloração da pele, sendo mais marcada a nível dos mamilos e aréolas mamárias, axilas, genitais externos, região perineal, ânus e face interna das coxas. Ao nível do abdómen é comum o aparecimento de uma linha escura vertical no centro da barriga a que damos o nome de **linha nigra**, que também desaparece no pós-parto.

Cloasma

Outra alteração da pigmentação que ocorre em cerca de 75% das gestações é o **cloasma**, também conhecido por máscara da grávida. Este consiste em manchas escuras que aparecem na face, podendo ter várias distribuições. Aparece durante o 2º trimestre e, na maioria dos casos, desaparece completamente até um ano após o parto. Em alguns casos, estas manchas não desaparecem e tornam-se persistentes. Assim, é muito importante prevenir o seu aparecimento, evitando a exposição solar e utilizando um protetor solar diariamente, com fator de proteção elevado. Não deve ser realizado tratamento durante a gravidez nem durante a amamentação.

Hirsutismo

Hirsutismo é o crescimento excessivo dos pelos em localizações tipicamente masculinas e ocorre frequentemente na gravidez. Esta situação deve-se ao aumento do crescimento dos pelos, principalmente na segunda metade da gravidez, e à diminuição da sua queda. Após o parto (principalmente entre o 1º e o 5º meses), ocorre o **eflúvio telógeno**, que consiste no aumento acentuado da queda dos pelos. Esta fase pode prolongar-se até um ano após o parto e deve-se essencialmente ao stress do parto e às alterações hormonais do pós-parto.

Varizes

Ao nível dos vasos sanguíneos também existem várias alterações.

Varizes

As **varizes** (dilatações das veias) e o **edema periférico** (inchaço das extremidades, sobretudo pernas e pés) são duas alterações frequentes e que preocupam a maioria das grávidas. As varizes surgem a partir do 3º mês de gravidez e são causadas por vários fatores. São mais comuns ao nível das pernas e região anal (hemorroidas) e tendem a regredir no período pós-parto. Uma vez que em alguns casos não regredem, podendo tornar-se crónicas e persistentes, é muito importante prevenir o seu aparecimento com uso de meia elástica, repouso com elevação dos membros inferiores ou em posição lateral e evitar períodos prolongados em pé.

Estrias

As **estrias**, também conhecidas por *Striae gravidarum*, afetam 70 a 90% das grávidas, especialmente a partir da 24ª semana de gestação. São mais frequentes ao nível do abdómen, região mamária, dorso e coxas. Normalmente não desaparecem após o parto, mas podem melhorar passando a um aspeto branco-nacarado mais ténue. Nestas situações prevenir é o melhor tratamento. É importante uma hidratação adequada da pele, através da ingestão de água e da aplicação de cremes hidratantes.

Que cuidados devo ter?

Durante a gravidez, os cuidados habituais com a pele devem ser reforçados, associados a um estilo de vida saudável:

- Evitar e proteger-se da exposição solar (protetor solar com fator de proteção 50+);
- Controlar o aumento de peso;
- Manter uma alimentação equilibrada e praticar exercício físico;
- Reforçar a hidratação oral
 - ◆ Ingerir líquidos durante a gravidez e após o parto
 - ◆ Na quantidade de cerca de 2 L/dia
- Reforçar a hidratação da pele
 - ◆ Aplicar creme hidratante após o banho e várias vezes ao dia
 - ◆ Preferir cremes em lugar de loções
 - ◆ Verificar rótulos de cremes e informar-se sobre a **segurança na gravidez**, preferir linhas indicadas para grávidas
 - ◆ Evitar banhos muito quentes e prolongados
 - ◆ Evitar ambientes com temperaturas extremas
- Não devem realizar tratamentos dermatológicos durante a gravidez sem indicação médica.

Conclusão

A maioria das alterações cutâneas que ocorrem durante a gravidez **não são doenças e desaparecem espontaneamente**. É importante manter um estilo de vida saudável associado a hidratação e protecção solar.

Referências recomendadas

- Alves GF, Nogueira LS, Varella TC. Dermatologia e gestação. Anais Brasileiros de Dermatologia. 2005; 80(2):179-86
- Azulay L. Gravidez e pele. Dermatologia.net
- Sociedade Brasileira de Dermatologia. A gravidez pede cuidados especiais

Voltar à página inicial **Tem alguma dúvida? Fale conosco** ·