

## **Gravidez e sol forte não combinam**

Na praia, nada de barriga de fora; proteja sua pele e o bebê

O verão é um convite irrecusável a um dos programas mais democráticos de todos: ir à praia. Muita gente adora aproveitar o sol, a areia e o mar. Desde as mais cheinhas, às saradas, das crianças, aos adultos. E, por que não as grávidas? Muitas aproveitam a liberdade do ambiente para desfilarem a barriga pelas areias e calçadas sem saber que há riscos. Para elas, é verdade que o sol não está proibido, mas requer atenção redobrada.

Durante a gestação, o organismo permanece em atenção para proteger o feto contra agressões, principalmente às externas, mas é preciso colaborar evitando complicações desnecessárias como aquelas causadas pelo excesso de sol e pela desidratação. É o que alerta a Dra. Katia Haranaka, médica cirurgiã plástica e especialista nos cuidados práticos com a pele.

“O sol agride a pele, primeira barreira de proteção de todo o corpo. Além disso, é importante lembrar que o feto está vivendo dentro de uma bolsa de líquido. O sol, por sua vez, desidrata. O resultado dessa equação não é difícil de imaginar. Por isso, é bom que as grávidas evitem a exposição solar excessiva e o bronzeamento durante a gestação”, diz a Dra. Katia.

Além de prejudicar o bebê, a pele da gestante também sofre mais com o sol. Isso acontece porque, quando a mulher está grávida, o nível dos hormônios estrogênio e progesterona aumentam, deixando a melanina ainda mais sensível à agressão solar. Por isso, grávida tende a ter mais manchas, de características fortes e resistentes.

### **Como prevenir**

Se tiver que realmente ir à praia ou piscina, a Dra. Katia recomenda o uso de filtro solar infantil, pois é tão eficaz quanto o de adulto, porém, com menos química. O ideal ainda é reaplicar o produto de hora em hora. Além de escolher os horários de sol mais fraco, antes das 10h e após as 16h, é indispensável usar acessórios que formam uma barreira física contra o sol, como chapéu, óculos escuros e roupas leves. “Nada de ficar com o barrigão à mostra. Mesmo na praia, o ideal é protegê-lo”, afirma a médica.

Por último a médica orienta o consumo de muito líquido, seja água mineral ou de coco. “É preciso evitar também tomar sucos na praia, pois nunca se sabe qual sua origem e água encanada no litoral é algo raro”, finaliza.