

gravidez

PODE OU NÃO PODE?

O guia completo sobre procedimentos  
estéticos durante a gestação



# GESTAÇÃO E CUIDADOS COM A BELEZA

A gestação de um bebê é um dos momentos mais especiais da vida de uma mulher. Mas para que tudo ocorra bem, são necessários alguns cuidados, especialmente no salão de beleza.

Alguns tipos de procedimentos, tratamentos e produtos podem oferecer riscos a gestação. Por isso, para evitar qualquer problema, é preciso ter muito claro quais são os procedimentos, tratamentos e produtos que podem ou não ser feitos e utilizados.

Pensando nisso, o **Spaço Ama** produziu esse guia incrível com diversas orientações para você. Boa leitura!



# SUMÁRIO

Alimentação	4
Cabelo	6
Depilação	9
Exercícios Físicos	12
Maquiagem	14
Massagem	16
Tratamentos estéticos	18
Unhas	22
Spaço Ama	25

# ALIMENTAÇÃO

Durante a gestação é preciso evitar ao máximo os industrializados e priorizar os alimentos in natura, focando em uma alimentação saudável e balanceada. O ideal é realizar o acompanhamento com uma nutricionista para receber orientações específicas para o seu caso.

# ALIMENTAÇÃO

- Diferente do senso comum, a grávida não deve “comer por dois”, é preciso manter uma dieta **balanceada** para evitar o aumento de peso além do necessário.
- Não exagere nas quantidades, sempre que possível opte pela **moderação** e pela variedade de alimentos.
- **Café, chá preto e bebidas energéticas devem ser evitados**, pois elevam a pressão arterial e possuem muitos conservantes.
- **Bebidas alcoólicas** não são recomendadas, pois causam malformação do feto!
- O **chocolate** contém cafeína, então deve ser consumido com moderação. Também prefira as versões com maior teor de cacau que possuem menos gordura.
- Hidrate-se: beba bastante **água** durante a gestação.
- O ideal é que a futura mamãe coma, pelo menos, a cada **três horas**.

# CABELO

O cabelo é uma das maiores preocupações das mulheres quando falamos de cuidados estéticos, pois tem muito a ver com a personalidade e a imagem que querem transmitir. Durante a gestação é possível fazer vários procedimentos nos cabelos, mas é necessário muito cuidado com os produtos utilizados. Abaixo, confira as principais orientações.

# CABELO

- Todas as **tinturas** fabricadas a base **de amônia são prejudiciais** durante a gravidez, pois podem entrar na corrente sanguínea da mãe e prejudicar o bebê. No **Spaço Ama**, as gestantes são atendidas com coloração livre de amônia, sulfato e parabenos.
- Durante o primeiro trimestre da gravidez, é importante a **autorização do obstetra** para procedimentos nos cabelos que contenham componentes químicos. É nessa fase que os órgãos e músculos do bebê estão começando a se formar, sendo necessário evitar qualquer risco.
- A partir do terceiro mês, a maioria dos médicos libera o uso de **tintas e químicas sem amônia e água oxigenada** em mechas longe da raiz.

# CABELO

- Os procedimentos mais comuns de progressiva contém formol e outras substâncias tóxicas, sendo proibidos para gestantes. Porém, no **Spaço Ama**, realizamos a **progressiva orgânica**, que é **segura para a mãe e para o bebê**.
- A **hidratação capilar**, em sua maioria, pode ser feita sem problemas, mas é importante avisar o cabeleireiro da gestação e consultar o seu obstetra para se assegurar que os produtos usados não representam risco.



# DEPILAÇÃO

De modo geral, não existem restrições em relação à depilação durante a gestação, mas alguns cuidados são necessários para tornar esse momento mais confortável e sem riscos.

# DEPILAÇÃO

- É normal que gestantes estejam **mais sensíveis à depilação**, pois têm um maior fluxo de sangue circulando pelo corpo, especialmente na área vaginal.
- É importante observar bem as **condições de higiene** do salão, dos aparelhos e da cera para verificar riscos de contaminação. No **Spaço Ama**, seguimos **estritos protocolos de limpeza e higiene**, assegurando a esterilização necessária em qualquer procedimento.
- Não é recomendado o uso de **cremes depilatórios**, pois são produtos químicos fortes e podem conter amônia na fórmula – substância nociva para a mãe e para o bebê em desenvolvimento.

# DEPILAÇÃO

- O ideal é que a depilação durante a gestação seja feita com cera elástica no corpo e, na face, depilação egípcia (com linha), evitando o surgimento de manchas.
- Procedimentos de depilação definitiva, como **laser ou eletrólise**, não são recomendados, pois com a mudança hormonal da gestação pode provocar o escurecimento da pele no local das aplicações.



# EXERCÍCIOS FÍSICOS

A prática de exercícios físicos durante a gestação pode e deve ser feita por todas as mulheres, mesmo aquelas que levavam uma vida sedentária antes da gravidez.

Os exercícios diminuem as chances de ganho de peso excessivo e estresse; previnem a diabetes gestacional e o pré-eclâmpsia; reduzem o risco de incontinência urinária, flacidez pélvica e dor nas costas. Mas apesar das vantagens, é necessário ter certos cuidados, confira abaixo.

# EXERCÍCIOS FÍSICOS

- No caso de sangramento vaginal com descolamento da placenta, encurtamento do colo uterino, ou trabalho de parto prematuro, a prática de atividades físicas é desaconselhada por aumentar o risco de o bebê nascer antes da hora.
- As gestantes não devem embarcar em programas de exercício antes de **consultarem o obstetra**.
- É importante buscar **profissionais especializados** para acompanhar os exercícios, capazes de auxiliar se houver algum desconforto durante os treinos, como a equipe do **Spaço Ama**.

# MAQUIAGEM

Em geral, os cosméticos são liberados durante a gestação já que não penetram na corrente sanguínea e, portanto, não fazem mal ao bebê. Porém, algumas substâncias devem ser evitadas.

# MAQUIAGEM

- Em geral, os cosméticos são liberados durante a gestação já que não penetram na corrente sanguínea e, portanto, não fazem mal ao bebê. Porém, algumas substâncias devem ser evitadas.
- O ideal é usar **demaquilantes a base de óleo e água**, para evitar toxinas presentes em algumas composições.
- **Cânfora, ureia (acima de 3%) e chumbo**, são substâncias normalmente presentes em maquiagens e cremes hidratantes, mas que devem ser evitadas durante este período.
- Caso vá fazer maquiagem no salão, certifique-se que os produtos usados estão dentro dessas especificações. O **Spaço Ama** opta por uma linha hipoalergênica, assim não tem erro!

# MASSAGEM

Massagens durante a gestação, quando feitas corretamente, são ótimas para desinchar, relaxar e dar um up no astral.



# MASSAGEM

- As massagens são normalmente liberadas pelos obstetras **após o terceiro mês de gravidez**. Antes esse período, existem alguns riscos que devem ser evitados.
- Procurar estabelecimentos com **profissionais especializados** em atender mulheres que esperam um bebê, como o **Spaço Ama**, é fundamental.
- As principais massagens liberadas pelos obstetras são: drenagem linfática, relaxante e terapêutica. Você pode encontrar todas elas no **Spaço Ama**, com **profissionais capacitados** e uma **maca especial para grávidas**.

# TRATAMENTOS ESTÉTICOS

Os tratamentos estéticos durante a gestação são bem limitados. Separamos uma lista de procedimentos proibidos e permitidos.

# TRATAMENTOS ESTÉTICOS - PROIBIDOS

- **Peeling Químico:** o peeling realizado com ácidos é utilizado para o rejuvenescimento da pele, no tratamento de acne e manchas, mas por conter **elementos muito fortes**, não é recomendado às mães.
- **Corrente Russa:** gestantes não devem se expor a nenhum tipo de estímulo elétrico, principalmente no abdômen. Tal procedimento estimula a musculatura uterina, provocando contrações e até partos prematuros.
- **Drenagem Linfática Mecânica:** como é realizada com o auxílio de um aparelho não há controle da pressão exercida sobre o corpo, portanto existe o risco de uma lesão vascular ou desprendimento de trombos, que pode acarretar problemas na gestação.

# TRATAMENTOS ESTÉTICOS - PROIBIDOS

- **Vibria:** não é indicado para gestantes, pois pode causar alterações no líquido amniótico e até malformação no bebê.
- **Criolipólise e Criofrequência:** estes dois procedimentos não são indicados durante a gestação.
- **Luz Pulsada:** assim como a depilação a laser, a luz pulsada não é indicada as gestantes pois pode causar **manchas indesejadas** na pele.
- **Radiofrequência:** não é indicada para gestantes devido às ondas de **radiação** liberadas durante o procedimento

# TRATAMENTOS ESTÉTICOS - PERMITIDOS

- **Drenagem Linfática:** ajuda a melhorar os problemas causados pela **retenção de líquidos**.
- **Peeling de Diamante:** como não apresenta químicos em sua composição é liberado.
- **Limpeza de Pele:** este procedimento está liberado para as futuras mães, desde que haja cuidado nos cosméticos utilizados. No **Spaço Ama** utiliza emoliente natural e produtos adaptados, para cuidar com todo o carinho da sua beleza e do seu bebê.
- **Hidratação Corporal:** a hidratação corporal durante a gravidez é recomendada, pois **diminui o risco de criar estrias, ajuda na elasticidade e melhora o aspecto da pele**.
- **Esfoliação:** a esfoliação auxilia na limpeza da pele, além de estimular a **renovação celular** e remoção de células mortas.

# UNHAS

Fazer as unhas durante a gestação não envolve muitos riscos. Os principais focos de atenção devem ser as substâncias que compõe o esmalte e a higiene das ferramentas utilizadas.

# UNHAS

- É recomendado evitar esmaltes feitos com **tolueno, formaldeído, ftalatos e chumbo**. Apesar de pequeno, existe o risco de causarem malformação congênita ou aborto. Melhor prevenir!
- Evite fazer as unhas semanalmente. É recomendado, pelo menos, um período de 15 dias entre uma e outra ida a manicure para diminuir a exposição a possíveis contaminações.
- Busque sempre um **salão de sua confiança** ou leve seu próprio kit para fazer as unhas (alicate, tesourinha, base e esmalte). Assim, você irá ter garantia em relação a procedência do esmalte e a higiene das ferramentas. No **Spaço Ama**, seguimos **rígidos protocolos de esterilização, garantindo a segurança** das mães e dos bebês.

# UNHAS

- Escolha **ambientes arejados**, pois o cheiro dos esmaltes – e de outros produtos – pode causar enjoos nas gestantes mais sensíveis.
- O uso de **unha de gel** não é recomendado, já que o produto utilizado para colar contém metil metacrilato, substância que pode causar dermatite de contato, irritação e até inflamação em gestantes. Por isso, o **Spaço Ama** não realiza esse tipo de procedimento nas futuras mães.



# SPAÇO AMA

**Todos os procedimentos que falamos você encontra no Amamãe, com profissionais altamente capacitados e todo o cuidado que você merece.**

O **Spaço Ama** é um espaço de beleza destinado a gestantes, mãese seus filhos, onde é possível desfrutar dos tratamentos de beleza e bem estar, enquanto as crianças aproveitam o Berçário e o Espaço Kids.

**Agende o seu horário!**





S P A Ç O  
*amor*  
ESTÉTICA COM AMOR

Spaço Ama Moinhos de Vento: (51) 30940607 | (51) 98931-0596

[www.spaportoalegrema.com.br](http://www.spaportoalegrema.com.br)

