

Orientações sobre Higiene Íntima feminina

Baseado no
**1º GUIA DE CONDUTAS SOBRE
HIGIENE GENITAL FEMININA**
da Federação Brasileira das Associações
de Ginecologia e
Obstetrícia (FEBRASGO)



**Federação Brasileira das Associações
de Ginecologia e Obstetrícia**

Você sabia?

Nos últimos anos, a mulher vem sofrendo uma série de modificações em seu estilo de vida.

A vida moderna trouxe, por sua vez, várias mudanças de hábitos: uso de roupas justas e sintéticas, calcinhas de lycra, depilação com cera, entre outros costumes que eventualmente podem prejudicar a ventilação ou irritar a região íntima, alterando assim o pH local e criando um ambiente propício para o desenvolvimento de infecções ginecológicas.

Vários fatores podem interferir na higiene íntima feminina e essa região requer atenção especial. Sendo assim, a **Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO)** criou o **1º GUIA DE CONDUTAS SOBRE HIGIENE GENITAL FEMININA.**

Você está recebendo uma versão compacta com algumas informações importantes para a mulher. **Este folheto não substitui a consulta médica.**

Em caso de dúvidas, é fundamental procurar o médico ginecologista.

Boa leitura!

POR QUE USAR UM SABONETE APROPRIADO PARA A HIGIENE ÍNTIMA?

O pH normal da pele do ser humano é ácido, variando entre 4,0 e 5,5 de acordo com a região do corpo.

Esse pH ácido funciona como uma “capa ácida” que protege a pele da proliferação de germes indesejados.

Mas esse pH ácido, que protege a pele, pode se desequilibrar pelo uso constante de sabonetes com pH alcalino (o contrário do ácido) e outros produtos. A pele da região íntima é naturalmente mais delicada e também mais suscetível a vários agentes externos.

Por isso, os sabonetes para uso íntimo em geral são líquidos e especialmente formulados para não agredir a pele e as mucosas da área íntima.

RECOMENDAÇÕES GERAIS

SABONETE ÍNTIMO

Opte preferencialmente por produtos:

- Hipoalergênicos e apropriados para a higiene íntima, pois foram testados para essa finalidade, minimizando a chance de ocorrência de alergias.
- Líquidos e com pH ácido (pH entre 4,2 e 5,6), porque os sabonetes em barra, na grande maioria, costumam ser alcalinos (pH > 7,0), e essa alcalinidade pode agredir a camada protetora da pele, causando alergia e coceira.
- Que produzam pouca espuma, para que limpem a pele suavemente sem remover sua camada protetora.
- Que não contenham substâncias antissépticas (triclosan, cloroxedina), que matam os micro-organismos bons (naturais) da pele.
- Recomendados por seu ginecologista. Ele é o profissional mais indicado para ajudá-la a cuidar de sua intimidade.

Frequência diária de higienização

- Clima quente: 1 - 3 vezes ao dia
- Clima frio: 1 vez ao dia

Nota importante:

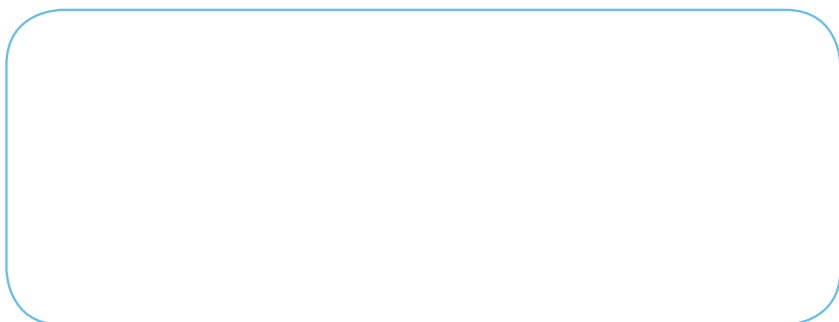
O uso dos sabonetes íntimos é apenas para a **higiene da parte externa da região íntima** e não deve ser utilizado para duchas vaginais (internas) e nem para tratar infecções ou inflamações genitais. Se você tiver algum problema como esses, sempre consulte seu médico!

LENÇOS UMEDECIDOS

O uso de lenços umedecidos para higiene íntima é útil em algumas situações como: higiene fora de casa, sanitários de uso público, etc.

Sua aplicação deve ser muito suave e o uso não deve ser abusivo para não remover a camada protetora da pele. Dê preferência aos lenços hipoalergênicos com pH ácido, desenvolvidos especificamente para a higiene íntima, porque foram testados para essa finalidade.

ATENÇÃO: essas orientações servem para a maioria das mulheres. Entretanto, aquelas com alta sensibilidade ou antecedentes de quadros alérgicos devem seguir a orientação do seu ginecologista.



**Federação Brasileira das Associações
de Ginecologia e Obstetrícia**

Apoio:

sanofi aventis

O essencial é a saúde