

Higiene Íntima Sem Tabu

Cuidados sutis e na medida certa ajudam a eliminar odores e protegem pra valer a região genital feminina de problemas sérios

Por Adriana Toledo

Revista Saúde! É Vital, n 324, Maio de 2010, Editora Abril, p. 64-7

Suor, gordura, umidade, urina e células mortas. Convenhamos que o assunto é embaraçoso e até escatológico. Mas não tem jeito: “Tudo isso habita as reentrâncias femininas, e basta um descuido para causar desde ardência, irritação e um constrangedor cheiro ruim até a multiplicação de fungos e bactérias nocivos”, alerta o ginecologista

Alexandre Pupo, do Hospital Sírio- Libanês, em São Paulo. Para evitar esse pacote de encrencas, médicos da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia, a Febrasgo, revisaram 120 artigos científicos e elaboraram o **I Guia de Condutas sobre Higiene Íntima Feminina**, destinado tanto aos ginecologistas — que às vezes pecam por não orientar as pacientes — quanto ao público leigo.



“A ideia é responder a dúvidas referentes à frequência, ao modo correto de fazer a limpeza, aos produtos de higiene adequados, além de condutas para situações específicas”, descreve o ginecologista Nilson Roberto de Melo, presidente da Febrasgo. Seguir essas recomendações à risca é manter o sistema de defesa em ordem nessa região. “A vulva tem um pH ácido e é colonizada por lactobacilos, bactérias que formam uma barreira contra micro-organismos prejudiciais”, descreve o ginecologista Paulo Giraldo, da Universidade Estadual de Campinas, no interior paulista. Não interferir demais nesse pH é, portanto, a primeira medida para prevenir não só coceiras e corrimentos mas também uma série de problemas.

“O excesso ou a falta de higiene e a utilização de produtos inapropriados alteram as defesas locais, favorecendo o ataque de germes como a clamídia, protagonista de infecções pélvicas que podem comprometer a fertilidade”, alerta o ginecologista César Eduardo Fernandes, da Faculdade de Medicina do ABC, na Grande São Paulo. E, uma vez em contato com vírus ameaçadores, como o da hepatite, se o contra-ataque das células defensoras não estiver preparado, o risco de contrair essas doenças aumenta.

Atenção, mulheres! O fundamental é deixar qualquer constrangimento de lado. Pegue um

Título: Higiene Íntima Sem Tabu

espelho e, sem o menor receio, analise cada detalhe de sua região íntima. Na ilustração à esquerda, abaixo, identificamos as áreas que precisam ser muito bem higienizadas. Esqueça a região interna da vagina — esqueça mesmo! Duchas e introdução de produtos não são aconselhadas, exceto sob prescrição médica. “O foco da limpeza deve se resumir ao monte púbico, à pele da vulva, à raiz das coxas, à região perianal — entre a vulva e o ânus — e ao interior dos grandes e dos pequenos lábios”, ensina Paulo Giraldo.

A compra do produto

O sabonete mais apropriado é sempre aquele classificado como hipoalergênico na embalagem. O termo indica que a fórmula foi desenvolvida com o intuito de provocar menos alergias nessa área, que, diga-se, se ressentem por qualquer bobagem. Aliás, por isso mesmo, dê preferência aos sabonetes íntimos. “Eles geralmente contêm ácido láctico, um componente natural da pele, que confere um pH ideal”, justifica o dermatologista Mario César Pires, do Hospital do Servidor Público do Estado de São Paulo.

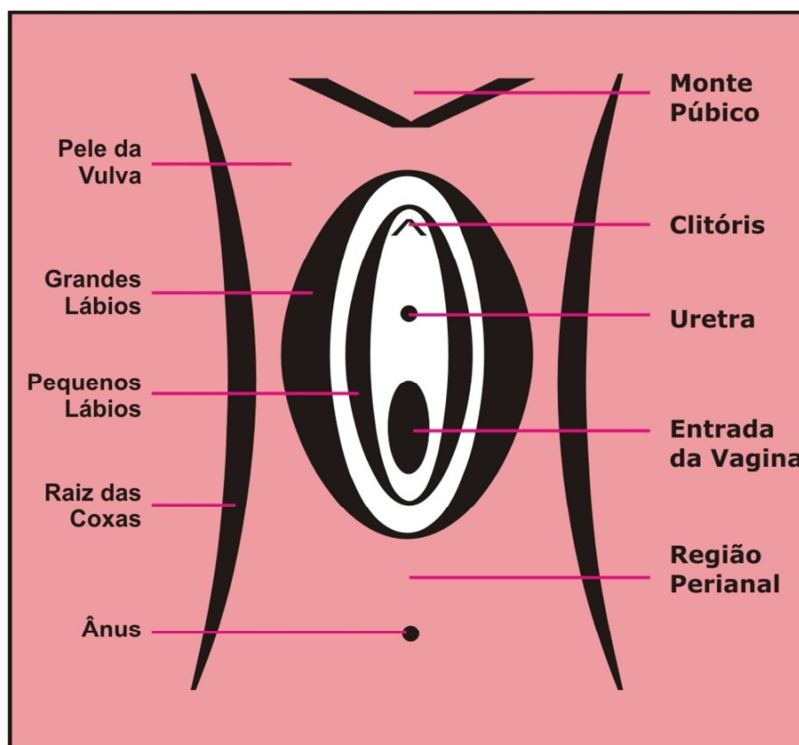
Segundo Pires, os sabonetes alcalinos ou neutros não são indicados porque tornam as condições da região hostis à multiplicação dos lactobacilos que defendem a vulva. Os produtos em barra também não são uma boa opção. “Além de serem muito abrasivos, são normalmente compartilhados por toda a família, o que facilita a contaminação”, afirma Paulo Giraldo.

A última dica é escolher sabonetes com detergência suave, que formem pouca espuma — eles afetam menos a barreira cutânea. Para mulheres que vivem na correria e não são alérgicas, os lenços umedecidos são uma alternativa para a higiene no meio do dia. Vale testá-lo antes, no antebraço, para observar eventuais reações. Se nada acontecer, está liberado.

A última etapa do ritual é geralmente a mais negligenciada — a hidratação. Muitas integrantes do time feminino nem fazem ideia de que devem apelar para ela se a pele dos genitais estiver muito ressecada, especialmente após a menopausa. “A dica é recorrer a fórmulas não oleosas, que devem ser aplicadas somente nas regiões de pele”, explica Giraldo.

Título: Higiene Íntima Sem Tabu**Como higienizar**

Coloque, na ponta dos dedos, uma pequena quantidade do sabonete. Realize movimentos circulares nas áreas descritas anteriormente, contemplando todas as dobras. "Evite trazer conteúdos da região perianal para a vulva, já que ela pode conter coliformes fecais, bactérias que habitam o tubo digestivo", lembra Alexandre Pupo. Enxágue na água corrente, que ajuda na remoção mecânica dos resíduos. Finalmente, use uma toalha seca e limpa para absorver a água restante.

**Duração do procedimento**

Não vale limpar tudo em um zás-trás — aliás, o que é bem comum. Também não se deve exagerar. O tempo de higienização não deve ultrapassar três minutos para evitar o ressecamento da pele. Dois minutos são o suficiente para fazer uma boa limpeza.

Frequência diária

O número de lavagens varia de acordo com a estação do ano. "No clima quente, quando a produção de sebo e de suor fica elevada, a limpeza pode ser realizada até três vezes no mesmo dia. Já no clima frio, uma higienização diária basta", garante Giraldo. Aí, ficar repetindo a sessão limpeza só favorece doenças.

Condições especiais

O excesso de gordura nas obesas promove maior maceração de células mortas e elevação na produção de suor. Portanto, elas são mais propensas a problemas na vulva e precisam reforçar os cuidados com roupas adequadas e hábitos de higiene. "Os lenços umedecidos são uma boa saída para limpeza no intervalo do trabalho, por exemplo. Mas a higienização íntima com água corrente e sabonete apropriado é mais indispensável do que nunca nesse grupo", diz Nilson Roberto de Melo.

Título: Higiene Íntima Sem Tabu

Tirar a calcinha na hora de dormir é outra dica para facilitar a ventilação. Algumas atividades, em particular, aceleram o acúmulo de sujeira lá embaixo. “O exercício induz a fabricação de suor e secreções”, exemplifica Nilson. O ideal, portanto, é sair direto da ginástica para o banho, munida de um sabonete íntimo. O mesmo vale para finais de semana na praia. Areia e água do mar formam um coquetel de detritos e umidade nada amigável. Parece muita informação, mas são todos hábitos simples e corriqueiros, que não desperdiçam tempo nem exigem grandes esforços. Em troca, você garante uma sensação de conforto, bem-estar e saúde.

Cinco hábitos em favor da mulher**1 Acertar nas roupas**

No dia a dia, esqueça aquelas lingerie confeccionadas com rendas e tecido sintético. Elas abafam os genitais, aumentando a temperatura, o suor, a gordura e a multiplicação de bactérias. O melhor é investir nas calcinhas básicas, de algodão. A boa e velha calça jeans também não favorece a ventilação genital. Procure alterná-la com saias e peças de tecido mais leve, especialmente nos dias quentes.

2 Fazer depilação na medida

Aparar os pelos pubianos reduz o acúmulo de resíduos no local. Em compensação, a depilação, principalmente a mais cavada, induz o ressecamento e irritações, que também favorecem processos infecciosos. Evite qualquer método — cera ou lâmina — ao menor sinal de que ele não respeita sua sensibilidade. E, nas primeiras 24 horas após o procedimento, faça compressas com calmantes naturais, como água boricada e camomila.

3 Só usar um bom papel higiênico

Opte pelos mais macios, sem perfume nem corantes, que agridem menos a barreira cutânea. Na hora da limpeza, realize movimentos suaves, sempre no sentido da frente para trás. E não repita. Se precisar de mais papel, pegue um novo pedaço. Isso tudo para evitar a contaminação da vulva por resíduos microscópicos de fezes, cheias de bactérias que moram no intestino — e que, ali, mal não vão fazer, mas na vagina...

4 Secar bem sempre

Esse passo é fundamental, pois o excesso de umidade propicia condições perfeitas para a proliferação bacteriana. Depois do banho, utilize uma toalha de algodão, seca e limpa, de modo que absorva toda a umidade das reentrâncias, internas e laterais.

Título: Higiene Íntima Sem Tabu**5 Controlar o absorvente**

Substitua os externos a cada quatro horas e os internos no prazo máximo de oito. A proteção também pode ser usada fora do período menstrual, especialmente por quem apresenta perda de urina. Mas atenção: neste caso, prefira os produtos sem película plástica, que facilitam a ventilação e absorvem a umidade.

Sensíveis demais

A higienização íntima deve seguir cuidados específicos no caso de mulheres que apresentam irritação, coceira, queimação ou corrimento. A primeira recomendação, claro, é consultar um ginecologista para que ele realize uma investigação das causas do problema e determine o melhor tratamento. "Outro conselho é evitar papel higiênico áspero, lubrificantes, sabonetes e produtos que possam ser ainda mais nocivos nessa fase", avisa Paulo Giraldo. "Durante o período crítico, o melhor é lavar as áreas íntimas somente com água corrente e secar bem", sugere. Finalmente, ele lista algumas substâncias que devem ser evitadas por pessoas mais propensas, por serem potencialmente alergênicas: parabenos, propilenoglicol, clorexidine, perfumes e formaldeído.

Um cuidado a cada fase**As principais mudanças da vulva feminina ao longo da vida e as precauções para cada uma delas****1 Infância**

O hormônio feminino estrogênio deixa a barreira cutânea mais espessa e estimula a produção de ácido lático, que defende a pele dos genitais dos germes. Mas, na infância, essa ação hormonal é reduzida. Por isso, o rigor é de praxe na troca de fraldas, no banho após cada evacuação, na secagem e no uso de produtos para essa faixa etária.

2 Adolescência

É nesse período que a menina inicia a produção de estrogênio, o reforço que faltava para engrossar a pele de sua região genital e acidificar toda a área, tornando-a hostil aos inimigos. Chegou a hora de utilizar formulações próprias para a higiene íntima, que preservam as condições orgânicas naturais.

Título: Higiene Íntima Sem Tabu**3 Idade adulta**

As recomendações para todo o período reprodutivo, época em que o estrogênio age como protetor da área genital feminina, são as mesmas destinadas às adolescentes: limpeza de uma a três vezes por dia, com duração de dois minutos e sabonetes específicos, entre outras.

4 Gestação

Aumento de secreções vaginais e alterações de pH são comuns na gravidez. Por isso, grande parte das futuras mães relata corrimento vaginal, coceira e ardor. Mantenha o médico informado para prevenir infecções que possam comprometer a gestação. E faça o asseio de duas a três vezes por dia.

5 Climatério

Com o declínio hormonal, a mulher volta a ter características vaginais como as da infância. A pele fica ressecada e menos ácida. Assim, é preciso intensificar a higiene ao evacuar e urinar, além de realizar a lavagem no máximo duas vezes por dia para não piorar o ressecamento.

Sexo com asseio

A hora de transar é uma oportunidade para os micróbios do organismo do parceiro pegarem carona no pênis e invadirem o corpo da mulher. Portanto, a higiene íntima masculina também tem um papel importante na proteção da companheira — no caso deles, bastam água, sabonete e toalha. “Vale lembrar que espermicidas, lubrificantes e preservativos podem provocar irritações, deixando a região genital feminina vulnerável ao ataque de micróbios”, acrescenta Alexandre Pupo. Assim, o melhor é ficar atento à sensibilidade individual e, se necessário, consultar o ginecologista sobre alternativas. “As formulações à base de água são mais indicadas do que os óleos para promover lubrificação”, sugere. E para eliminar resíduos de esperma e muco, que deixam os genitais femininos úmidos, ele recomenda a higiene íntima depois das relações.

Manter relações sexuais mais de sete vezes por semana favorece fissuras genitais e, de quebra, infecções. Já a mulher que não transa pelo menos uma vez por semana também perde porque o sexo ativa a circulação local e fortalece as defesas.