Higiene íntima da mulher exige informação e determinados cuidados, como a frequência e o uso corretos de sabonete

Prevenção a infecções

Carolina Lenoir

São Paulo – Certamente, você separa uns bons minutos – ou horas, se a vaidade for seu pecado capital preferido – para hidratar a pele, arrumar os cabelos, escolher uma roupa e se maquiar antes de sair de casa. Esses cuidados são estendidos à sua higiene íntima? Parece uma questão simples, mas ainda há muita desinformação que impede a prevenção de infecções e outros problemas ginecológicos. De acordo com a empresa de pesquisa de mercado Kantar, apenas 15% das mulheres brasileiras usam sabonetes íntimos, enquanto 85% acham que estão protegidas com sabonetes comuns ou bactericidas, que na verdade são contraindicados para a região.

A questão é que a maioria dos sabonetes comuns tem pH alcalino (**ver Saiba mais**), que é diferente do ambiente natural da região íntima. Com isso, eles podem prejudicar a camada ácida natural da área, que serve como proteção contra bactérias ruins. Pode soar redundante referir-se às bactérias como ruins, mas existem realmente as que são boas. "A região íntima não pode ser estéril. Ela tem uma flora bacteriana benéfica, diferentemente da patogênica, que é a capaz de causar doenças", explica o ginecologista Paulo César Giraldo, professor titular da Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Por isso, o uso de sabonetes bactericidas não é a melhor ideia.

Wang Yeu, diretora médica da farmacêutica Sanofi, explica que a pele da vulva fica mais fechada, além de ter maior umidade e ser mais exposta a atritos e fricções. "Por isso, ela precisa ter uma maior capacidade de regeneração e proteção. Em relação ao restante do corpo, a região íntima tem maior poder de renovação celular e pH mais ácido, que impede que bactérias ruins se proliferem."

Só que contar apenas com a sabedoria da mãe natureza não adianta. Fazer a higiene com produtos e frequência incorretos, além cultivar maus hábitos diários coloca em risco a saúde. Não só o uso de sabões e limpadores inadequados é prejudicial, mas também o excesso ou a falta de higiene e a oclusão com tampões e roupas apertadas ou sintéticas. Tudo isso contribui para o desequilíbrio do pH da região, o que pode levar a irritações, alergias, inflamações, infecções, odor e redução da atividade enzimática, com dano à barreira cutânea.

De acordo com Giraldo, problemas ginecológicos podem ter fatores intrínsecos, como hormônios e uso de medicamentos, mas também devem-se a questões ligadas ao comportamento e estilo de vida das mulheres. "As atividades físicas, o peso e o estresse são questões que afetam a saúde íntima. Existem particularidades para cada mulher e cada momento da vida, mas todas, da criança à idosa, precisam ter cuidados."

Por outro lado, mesmo quando há informação, a falta de tempo é uma inimiga e tanto. Se o ideal é fazer a higienização duas ou três vezes por dia, quem fica fora de casa de manhã à noite dificilmente vai encontrar produtos e local adequados. Nesses casos, o uso dos lenços umedecidos é um bom paliativo, melhor que o papel higiênico. "O papel se desfaz, deixa pedaços nas dobras e tem muitos produtos alcalinos."

FLORA Outro aliado recentemente incluído na composição de sabonete íntimo líquido é o BioEcolia, um princípio ativo natural bioseletivo, que ajuda a preservar e estimular a flora benéfica e a prevenir a colonização oportunista de bactérias, prolongando o equilíbrio da região e a sensação de proteção. Não significa que as higienizações diárias devem ser reduzidas, mas contribui para a permanência por mais tempo do bem-estar proporcionado pelo banho.

Conhecer o seu próprio corpo é importante também para identificar sinais de que há algo errado. As infecções vaginais frequentemente subestimadas pelas mulheres. São inflamações caracterizadas por inchaço, vermelhidão, calor, dor, mau cheiro e corrimento vaginal anormal. Entre os tipos mais comuns está a candidíase vulvovaginal, causada por um fungo conhecido como *Candida albicans*. Estima-se que três em cada quatro mulheres tiveram ou terão um episódio de candidíase na vida, quando há o aparecimento de um corrimento esbranquiçado com aspecto de leite coalhado, principalmente antes do período menstrual. O diagnóstico é feito por meio de exame ginecológico e pode ser complementado com exames de laboratório, como o Papanicolau. Já o tratamento é feito à base de antimicóticos locais.

LEONARDO VIOLA/DIVULGAÇÃO

> "A região íntima não pode ser estéril. Ela tem uma flora benéfica"
>
> **Paulo César Giraldo**, ginecologista

SAIBA MAIS

O POTENCIAL HIDROGENIÔNICO (PH)

O potencial hidrogeniônico (pH) é um índice usado para determinar o grau de acidez ou alcalinidade de uma substância. É expresso numa escala de 1 a 14 e classificado como pH ácido (de 1 a 6,9), pH neutro (7) e pH alcalino (de 7,1 a 14). O pH normal da região íntima é em torno de 3,9 e varia conforme cada fase da vida, dependendo da umidade da pele, agentes externos e questões hormonais, entre outros fatores.

COMO ESCOLHER O SABONETE

- **Íntimo**: testados e indicados exclusivamente para essa área, hipoalergênicos e com pH ácido
- **Normal**: a maioria tem pH alcalino, diferente do ambiente natural da região íntima
- **Bactericida**: extremamente alcalinos (pH entre 11 e 12) e, quando usados na região íntima, comprometem a defesa natural

Como deve ser:

- Dermato e ginecologicamente testado para a região
- Líquido, para evitar contaminação por uso compartilhado ou contato com o meio externo (comum em sabonetes em barra)
- Hipoalergênico, em que há menor chance de causar alergias
- Detergência suave, ou seja, pouca espuma
- Com pH ácido, semelhante ao fisiológico
- Sem antissépticos, porque a higiene é apenas para remover resíduos e não deve atacar a flora natural da pele
- Com ingredientes naturais, como lactoserum e ácido láctico

DICAS IMPORTANTES

- Para fazer a higiene, coloque uma pequena quantidade de sabonete na mão e aplique na área íntima externa durante o banho. Lave com água corrente e seque suavemente com toalhas limpas, felpudas e de uso individual.
- Não use duchas vaginais e esponjas e hidrate a vulva com o mesmo creme usado no restante do corpo.
- Não deixe resíduos ou umidade entre as dobrinhas. Se precisar, use um secador.
- Prefira calcinhas de algodão e, sempre que possível, durma sem, para a região íntima ventilar.
- Lave de maneira adequada a roupa íntima, sem deixar resíduos de sabão, e coloque para secar em local fresco e arejado.
- Na depilação, não tire todo o pelo púbico, que tem uma função protetora.
- Dê preferência aos absorventes que não contenham perfumes nem aditivos e troque-o a cada quatro horas.
- Sabonetes íntimos não devem ser usados para tratar infecções ou corrimentos. Se você tiver algum desses problemas, consulte o seu médico.

Fontes: Paulo César Giraldo, ginecologista; Federação Brasileira das Associações de Ginecologia (Febrasgo) e o site de Dermacyd (www.higieneintima.com.br)