



SAÚDE ÍNTIMA NA AMAZÔNIA
DA HIGIENE AO CLIMA



Anna Beatriz Ferreira Pereira
Geovana Helena Galvão Mesquita
Glaucia Ferreira Tavares
Yasmim Vitória da Silva Chaves
Tainá Alves Teixeira
Luciene Lobato Sobral

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte. A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184 do Código Penal.

**Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade do Estado do Pará**

S255 Saúde íntima na Amazônia: da higiene ao clima / Anna Beatriz Ferreira Pereira; Geovana Helena Galvão Mesquita; Glaucia Ferreira Tavares; Yasmim Vitória da Silva Chaves; Tainá Alves Teixeira; Luciene Lobato Sobral. -- Belém-PA: Curso de Fisioterapia/UEPA, 2025.
23 p.; il.

Inclui bibliografias

ISBN (e-book):978-65-01-77893-8

1. Mulheres – saúde e higiene. 2. Saúde da Mulher. 3. Hábitos de saúde. 4. Saúde na Amazônia. I. Pereira, Anna Beatriz Ferreira. II. Mesquita, Geovana Helena Galvão. III. Tavares, Glaucia Ferreira. IV. Chaves, Yasmim Vitória da Silva. V. Teixeira, Tainá Alves. VI. Sobral, Luciene Lobato.

CDD 22.ed. 613.0424498111



APRESENTAÇÃO

Este material foi pensado com cuidado e responsabilidade para te acompanhar em uma jornada de autoconhecimento e prevenção. Aqui, você vai encontrar informações claras, acessíveis e atualizadas sobre o corpo feminino, higiene íntima, exames ginecológicos e muito mais.

Acreditamos que cuidar da saúde é um ato de amor-próprio, por isso, este guia é um convite para que você conheça melhor o seu corpo.

Que este conteúdo te inspire a olhar com mais atenção e carinho para si mesma. Boa leitura!



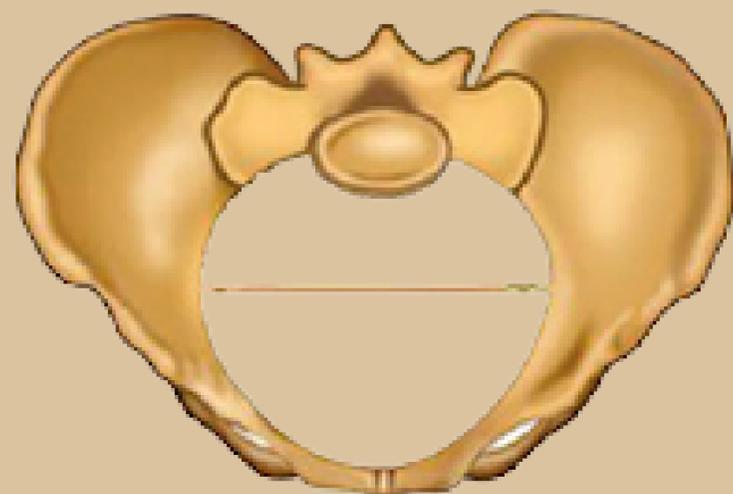


SUMÁRIO

Conhecendo a pelve feminina	05
Conhecendo a pelve feminina: Ossos	06
O papel dos músculos	07
Vamos falar de cuidado?.....	08
Conceitos e objetivos da higiene genital	09
Como fazer a higiene íntima?	10
E “naqueles dias?”	14
Cuidados com a higiene íntima: pré relação sexual	15
Cuidados com a higiene íntima: após a relação sexual ...	16
Check-up feminino	18
Como o clima influencia na saúde íntima	19
Candidíase: você já ouviu falar?	21
Referências	22

CONHECENDO A PELVE FEMININA

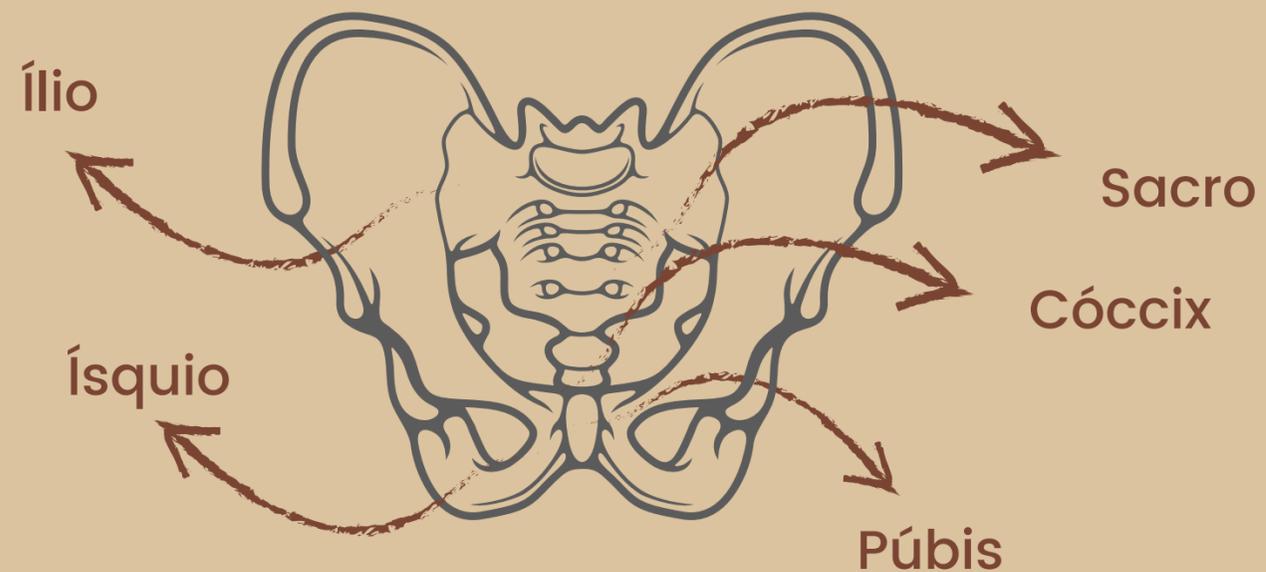
A pelve é uma estrutura do nosso corpo que fica na parte de baixo do abdômen, e tem um papel importante no equilíbrio, no suporte dos órgãos internos, na postura e também no parto, além disso, você sabia que existem vários tipos de pelve?



Ginecoide
formato arredondado,
mais comum nas
mulheres, ideal para o
parto.

A pelve é como uma “bacia” que sustenta e protege os órgãos internos da barriga, como o intestino, bexiga e órgãos reprodutivos.

CONHECENDO A PELVE FEMININA: OSSOS



Ílio: é a parte de cima da pelve, aquela que a gente sente quando põe a mão na cintura.

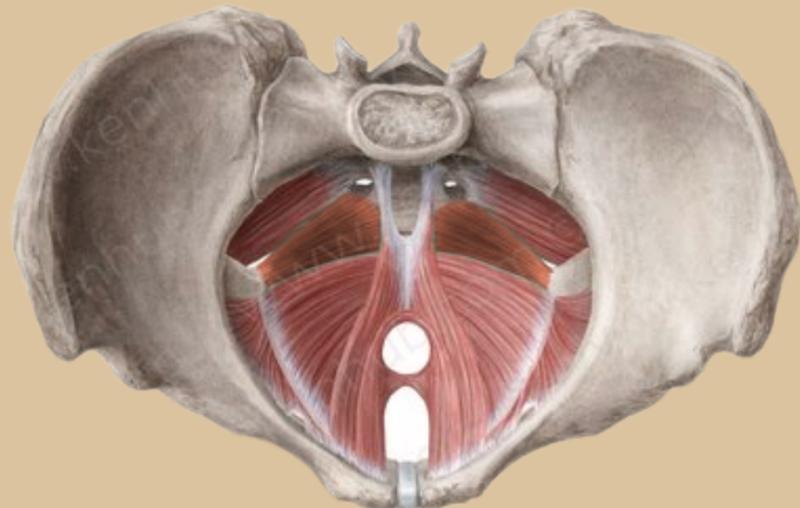
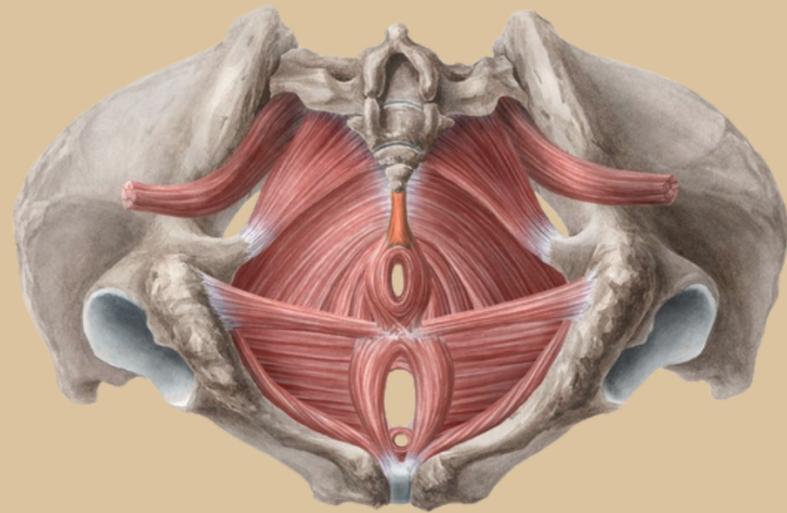
Púbis: É a parte da frente, onde os dois lados da pelve se encontram.

Ísquio: é a parte de baixo, onde a gente se apoia quando senta.

Sacro e cóccix: o sacro é o osso triangular que fica na base da coluna, atrás. E o cóccix é o “restinho” da coluna, bem na ponta.

O PAPEL DOS MÚSCULOS

Na pelve existem músculos superficiais e profundos que formam uma “rede” ou “cama elástica” que fecha o fundo da pelve sustentando os órgãos que estão ali dentro.



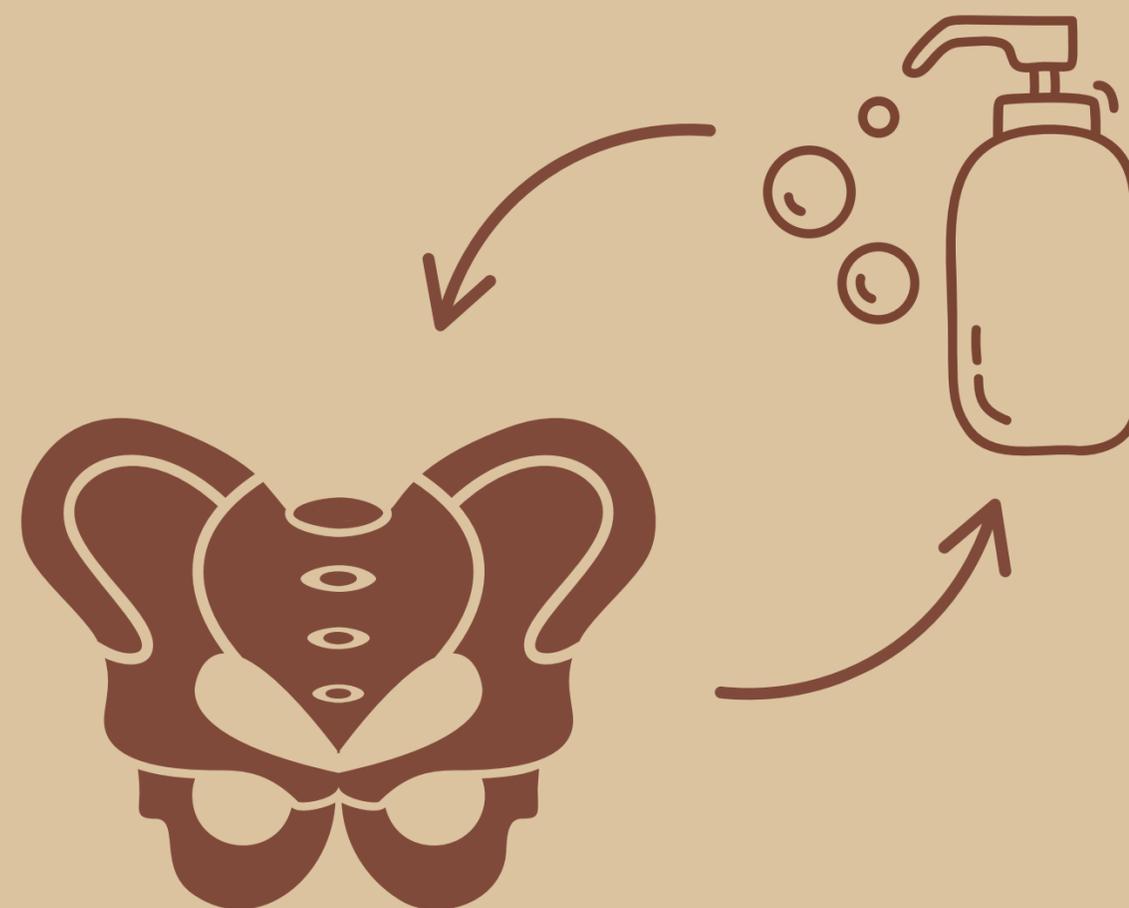
Esses músculos:

- Seguram a bexiga, o útero e o reto.
- Ajudam no controle da urina e das fezes.
- Tem papel importante na atividade sexual e no parto.

VAMOS FALAR DE CUIDADO?

Você já conheceu os músculos, os ossos e entendeu como cada parte trabalha para manter o seu corpo em equilíbrio. Agora é hora de falar de outro ponto importante: a **higiene íntima**.

É a **higiene** que mantém essa estrutura toda saudável, livre de infecções e desconfortos. Afinal, não basta ter músculos fortes, é preciso cuidar do ambiente em que eles estão!



CONCEITOS E OBJETIVOS DA HIGIENE GENITAL

A higiene genital é o conjunto de ações que visam remover o excesso de resíduos (células mortas, secreções, oleosidade, sangue menstrual, lubrificantes, esperma e restos de urina, fezes e papel) da região genital feminina, com o objetivo de promover bem-estar e conforto, além de prevenir infecções genitais.

A higiene genital inclui, além da limpeza local, a remoção de pelos pubianos, piercings e tatuagens, o uso de absorventes higiênicos e o uso de roupas adequadas.



COMO FAZER A HIGIENE ÍNTIMA?

A vulva é a primeira linha de defesa para proteger o trato genital contra infecções



Hoje em dia, o jeito que a mulher cuida da parte íntima depende do costume, da cultura, da religião e até da moda. Tem gente que faz ducha por dentro, usa spray, lencinho, óleo... Mas olha, essas coisas podem acabar atrapalhando a proteção natural da vagina e causar infecção. Nem tudo que vendem por aí é bom pra saúde íntima!

A vagina se limpa sozinha, O corrimento é normal e ajuda a proteger contra infecção. Ele costuma ser branco ou transparente e com cheirinho fraco. Mas se mudar de cor ou o cheiro ficar forte e estranho, aí é preciso procurar ajuda, viu?

E atenção maninha: a pele aí de baixo é diferente do resto do corpo, viu? Ela é mais fininha, sensível que só! Qualquer coisa que tu passes pode irritar, coçar e ficar vermelha mais fácil.

COMO FAZER A HIGIENE ÍNTIMA?

Aqui vou te dar algumas dicas do que você deve ou não fazer pra limpar a área genital!



Você deve:

- Fazer a limpeza local diária da região vulvovaginal com água e sabonete hipoalergênico.
- Usar os absorventes e produtos menstruais adequadas, com troca regular.
- Usar roupas íntimas largas, preferencialmente de seda ou algodão.
- Usar lubrificantes e/ ou hidratantes desenvolvidos especificamente para desconforto ou dor na relação sexual.
- Usar sabonetes íntimos com pH entre 4,2 e 5,6, suaves e hipoalergênicos, derivados de coco.

COMO FAZER A HIGIENE ÍNTIMA?

✓ Você NÃO deve:

- Usar produtos irritantes como perfumes, desodorantes, talcos e lenços umedecidos, que podem afetar o pH facilitando infecções.
- Usar sabonete em barra, esfoliantes, duchas e sprays.
- Depilar totalmente a área genital.
- usar esponjas ou flanelas para a fazer a limpeza íntima. Use apenas a mão.
- Usar protetores diários ou absorventes higiênicos regularmente
- Ficar com roupas molhadas por tempo prolongado, como biquínis.

COMO FAZER A HIGIENE ÍNTIMA?

Agora que você já sabe o que deve ou não fazer, vou te ensinar direitinho o modo certo de fazer a limpeza íntima.

1 passo: Utilizar pequena quantidade de sabonete hipoalergênico com os dedos.

2 passo: Realizar movimentos circulares suaves no monte púbico, vulva, raiz das coxas, região perianal e interior dos grandes e pequenos lábios.

3 passo: Enxaguar abundantemente com água corrente.

4 passo: Secar com toalha seca, limpa e macia.

E “NAQUELES DIAS”?

A menstruação é uma parte natural da vida de quem menstrua e, por isso, cuidar da higiene nesse período é essencial para a saúde do corpo e da mente.

Como manter uma boa higiene menstrual?

✓ Use sempre produtos limpos:



Absorvente



Coletor

✓ Troque regularmente esses produtos, conforme a necessidade.

✓ Lave a região íntima com água e sabão neutro (evite duchas internas ou sabonetes com perfume)

CUIDADOS COM A HIGIENE ÍNTIMA: PRÉ RELAÇÃO SEXUAL

Em primeiro lugar, a recomendação mais básica é lavar as mãos antes do sexo, o ideal é que o corpo esteja minimamente limpo, inclusive as mãos. Elas podem carregar inúmeras bactérias que podem causar infecções na área.

Por exemplo: Imagine uma pessoa que acabou de fazer uma depilação, no qual a área fica muito sensível, com pequenas lesões, nesse caso, a mão contaminada quando entrar em contato com a região aumentará o risco de transmitir infecções.

Outro ponto, também importante, é manter as unhas curtas e limpas, para não causar ferimentos e nem levar sujeiras às partes íntimas.

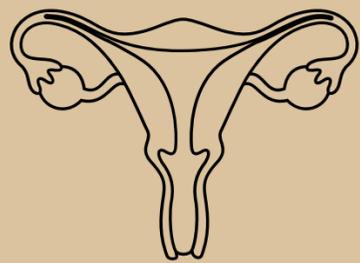
CUIDADOS COM A HIGIENE ÍNTIMA: APÓS A RELAÇÃO SEXUAL

Após o sexo, a principal recomendação para as mulheres é fazer xixi. A uretra feminina é mais curta e próxima da região anal, o que facilita a entrada de bactérias na bexiga durante a relação sexual. Urinar logo após o ato ajuda a eliminar essas bactérias antes que se fixem na parede da bexiga, contribuindo para a prevenção de infecções urinárias.

Além disso, fazer a limpeza local, com água e sabão adequado também ajudará “limpar” as bactérias, mas tome cuidado ao usar essências e outros cosméticos nesse momento, eles podem causar irritação.

CHECK-UP FEMININO

Fazer os exames regularmente pode detectar doenças silenciosas e garantir sua saúde em dia.



Papanicolau: é também conhecido como “preventivo”, ele vai detectar alterações no colo do útero, será feita uma coleta de células do colo do útero para detectar lesões pré- cancerígenas, ou seja, que podem levar ao câncer. Deve se efeito anualmente ou de acordo com a indicação médica.



Coloscopia: Exame que permite visualizar o colo do útero com aumento. É indicado quando o Papanicolau apresenta alterações. Pode incluir biópsia se necessário.

Não é só rotina, é autocuidado!

CHECK-UP FEMININO

Fazer os exames regularmente pode detectar doenças silenciosas e garantir sua saúde em dia.



Urocultura: Exame de urina que identifica a presença de bactérias, confirmando infecções urinárias e orientando o melhor tratamento.



Ultrassom transvaginal: Avalia o útero, ovários e trompas, ajuda a diagnosticar cistos, miomas, endometriose e outras alterações ginecológicas.

Não é só rotina, é autocuidado!

COMO O CLIMA INFLUENCIA NA SAÚDE ÍNTIMA?

Na Amazônia, o clima quente e úmido afeta diretamente a saúde da região íntima da mulher, criando um ambiente ideal para a proliferação de fungos e bactérias. Entender isso é importante para manter a higiene e prevenir infecções.

Então, bora evitar:

- Roupas apertadas ou sintéticas
- Protetores diários que abafam a região
- Falta de ventilação adequada

COMO O CLIMA INFLUENCIA NA SAÚDE ÍNTIMA?



E te esperta: nem de mais nem de menos, viu? lavagens internas e uso de produtos inadequados podem alterar a proteção natural da vulva! Aí junta o clima amazônico com hábitos errados, desequilibra tudo, levando a um problema muito comum: candidíase. Já ouviu falar?

CANDIDÍASE: VOCÊ JÁ OUVIU FALAR?

A candidíase é uma infecção causada pelo fungo Candida, que vive naturalmente no nosso corpo. Quando há um desequilíbrio, esse fungo se multiplica demais e causa um processo infeccioso.

O QUE CAUSA?

- Estresse e baixa imunidade
- Uso de antibióticos
- Roupas apertadas e calor
- Lavagens internas
- Má alimentação

FIQUE ATENTA AOS SINTOMAS:

- Coceira e ardência na vulva
- Corrimento branco, tipo “coalhado”
- Inchaço e vermelhidão na região íntima
- Dor ao urinar ou durante relações

COMO PREVENIR?

- Use roupas leves e evite ficar com roupas íntimas molhadas por muito tempo.
- Faça a higiene da parte externa com sabonete suave.
- Evite duchas vaginais e produtos perfumados na região íntima.
- Beba bastante água e mantenha uma alimentação equilibrada.
- Se os sintomas persistirem, procure um posto de saúde.



REFERÊNCIAS

- CARTILHA DA MULHER. Saúde Naval. [s.l: s.n.]. Disponível em: https://www.marinha.mil.br/sites/www.marinha.mil.br.saudenaval/files/cartilha_mulher.pdf. Acesso em: 11 ago. 2025.
- CHEN, Y. et al. Role of female intimate hygiene in vulvovaginal health: Global hygiene practices and product usage. *Women's Health*, v. 13, n. 3, p. 58–67, 22 set. 2017.
- DAGMAR MERCADO SOARES. Candidíase vulvovaginal: uma revisão de literatura com abordagem para *Candida albicans*. *Revista Brasileira de Cirurgia e Pesquisa Clínica – BJSCR*.
- HOLDCROFT, A. M.; IRELAND, D. J.; PAYNE, M. S. The vaginal microbiome in health and disease—What role do common intimate hygiene practices play? *Microorganisms*, v. 11, n. 2, p. 298, 23 jan. 2023.
- LU, H. et al. Candidiasis: From cutaneous to systemic, new perspectives of potential targets and therapeutic strategies. *Advanced Drug Delivery Reviews*, v. 199, p. 114960, 1 ago. 2023.

REFERÊNCIAS

- RUIZ, C. et al. Daily genital cares of female gynecologists: a descriptive study. Revista da Associação Médica Brasileira, v. 65, p. 171-176, 1 fev. 2019.
- SOGESP - Higiene íntima na medida certa. Disponível em: <https://www.sogesp.com.br/saude-mulher/blog-da-mulher/higiene-intima-na-medida-certa/>.
- WEBSIX. Atena Editora. Disponível em: <https://atenaeditora.com.br/catalogo/post/cuidados-e-higiene-intima-feminina-agentes-externos-e-consequencias>.
- Se quiser, posso também padronizar todas no formato ABNT certinho para que fiquem uniformes. Quer que eu já faça isso?