



Cuidados com a Saúde Genital Feminina — “Checklist”

@dra.melinamartins
(21) 99601-0921
dra.melinamartins.com.br
CRM 5201218557 | RQE 56386

Cuidados com a roupa íntima:

A calcinha ideal para o uso diário deve ser feita **100% de algodão** — e não apenas ter o **forro** desse material —, pois o tecido garante **melhor ventilação e transpiração** da região genital.

Prefira **calcinhas brancas ou de cores claras**, pois os **corantes usados em tecidos coloridos** podem provocar **irritações e alergias**. Tons escuros — como **preto, vermelho, marrom e azul-marinho** — apresentam **maior risco de causar reações alérgicas**.

Lave as calcinhas **separadamente e à mão**, preferencialmente com **sabão de coco líquido**. Enxágue bem e **evite o uso de amaciantes**. Nunca as deixe **de molho** nem utilize **alvejantes**, pois esses produtos podem danificar o tecido e causar irritações.

Deixe sempre as calcinhas **secarem ao sol** ou em um **local bem ventilado** — **NUNCA NO BANHEIRO!** A umidade favorece a **proliferação de fungos e bactérias**, tornando o ambiente inadequado para a secagem.

Passe suas calcinhas com **ferro quente**, o que ajuda a eliminar **microrganismos residuais** — e por isso elas devem ser feitas de **100% algodão**, um tecido que suporta bem altas temperaturas.

Guarde suas calcinhas **em uma gaveta exclusiva**, separadas de **meias e outras roupas**, que não recebem os mesmos cuidados de higiene. Evite colocar **naftalina, sachês perfumados ou qualquer substância aromática** no local, pois podem causar **irritações e alergias na pele**.

NUNCA compartilhe suas calcinhas! Nem mesmo entre mãe e filha.

Cuidados com a higiene íntima:

Use **papel higiênico branco e sem perfume**, pois os tipos **coloridos ou perfumados** podem causar **irritações e alergias**. Sempre faça a **higienização da frente para trás**, evitando que microrganismos da região anal atinjam a área genital.

Após evacuação deve-se lavar com água e sabonete neutro a região perineal e a região perianal externamente.

O **sabonete íntimo ideal** deve ter **pH entre 5,0 e 6,0**, ser **incolor, sem perfume** e em **forma líquida**, destinado apenas ao **uso externo**. A aplicação deve ser feita com **movimentos circulares e suaves**, seguida de **secagem delicada**. Todo o processo deve durar cerca de **2 a 3 minutos**, evitando **traumas ou ressecamento da pele**.



Cuidados com a Saúde Genital Feminina — “Checklist”

@dra.melinamartins
(21) 99601-0921
dramelinamartins.com.br
CRM 5201218557 | RQE 56386

Use **absorventes sem perfume** e, de preferência, com **cobertura suave**, apenas **durante o período menstrual**. Evite **absorventes internos** (como **OB®** ou **Tampax®**), pois podem causar **irritações, mau odor e corrimento vaginal**.

O uso de **desodorantes íntimos** não é recomendado, assim como o de **perfumes** ou **adereços na região genital**, que podem alterar o equilíbrio natural e provocar **reações alérgicas ou infecções**.

Os **coletores menstruais** podem ser utilizados com segurança, desde que se mantenha uma **higiene adequada** tanto do **dispositivo** quanto da **região genital**. É importante **remover o coletor periodicamente** para **esvaziá-lo e lavá-lo** com água e sabão neutro.

A frequência ideal de troca varia conforme o **fluxo menstrual**, devendo ser feita **a cada 6 horas** e, no máximo, **a cada 12 horas**, para evitar **proliferação de bactérias** e mau odor.

Prefira **calcinhas brancas ou de cores claras**, pois os **corantes utilizados em tecidos coloridos** podem causar **irritações e reações alérgicas**. As **cores escuras** — como **preto, vermelho, marrom e azul-marinho** — apresentam **maior probabilidade de provocar alergias**, especialmente em peles sensíveis.

Para aliviar **ardência, coceira ou desconforto** na região genital externa, recomenda-se aplicar **compressas frias de chá de camomila natural** (utilizando as flores, sem adoçar). Prepare **2 litros de chá**, deixe esfriar e aplique na região por **10 minutos**, uma ou duas vezes ao dia. Outra alternativa é a **solução de água bicarbonatada**: misture **4 colheres de sopa de bicarbonato de sódio** em **2 litros de água filtrada fria** e aplique com um **borrifador** nos genitais externos. Essas medidas são **mais seguras e eficazes** do que os antigos “**banhos de assento**”. ⚠ **Jamais utilize vinagre**, pois pode irritar a mucosa e alterar o pH vaginal, favorecendo infecções.

NUNCA FAÇA DUCHA VAGINAL! Essa prática **prejudica a proteção natural da vagina**, pois remove os **lactobacilos**, bactérias benéficas que mantêm o **equilíbrio da flora vaginal** e protegem contra infecções. Além disso, a ducha pode **empurrar bactérias nocivas** presentes na vagina para o **útero, trompas e ovários**, aumentando o risco de **infecções graves** com possíveis consequências sérias para a saúde reprodutiva. Se você perceber **mau cheiro, corrimento ou desconforto genital**, **não tente resolver sozinha** — o correto é **procurar um serviço de saúde**. Fazer ducha vaginal **só piora o problema** e pode mascarar sintomas importantes.

O **método depilatório a laser** é o **mais indicado** para a região íntima, pois proporciona resultados duradouros e reduz o risco de irritações. Evite o uso de **lâminas de barbear (como Gillette®)** na virilha, já que elas frequentemente causam **vermelhidão, foliculite (“pelos encravados”)** e **infecções de pele**. A **remoção total dos pelos pubianos** também **não é recomendada**, pois os pelos atuam como **barreira natural de proteção** contra atrito e agentes externos. Além disso, **cremes depilatórios** podem provocar **reações alérgicas e irritação**, sendo melhor evitá-los na região genital.



Cuidados com a Saúde Genital Feminina – “Checklist”

@dra.melinamartins
(21) 99601-0921
dramelinamartins.com.br
CRM 5201218557 | RQE 56386

Para um **exame ginecológico ideal**, recomenda-se **evitar relações sexuais por, no mínimo, 72 horas antes da consulta**, para não interferir na análise do conteúdo vaginal. O **fluxo menstrual** também pode prejudicar a avaliação, portanto, o exame deve ser realizado **pelo menos três dias após o término da menstruação**, garantindo resultados **mais precisos e confiáveis**.

EVITE A AUTOMEDICAÇÃO! Aquela “pomadinha” ou “comprimido milagroso” que funcionou para a sua vizinha pode **trazer sérios riscos à sua saúde**. Cada caso tem uma causa diferente e requer um **diagnóstico médico preciso**. O tratamento adequado **só pode ser definido após uma avaliação profissional**, que deve incluir **exame clínico e análise microscópica** do conteúdo vaginal. Usar medicamentos por conta própria pode **mascarar sintomas, agravar infecções e dificultar o diagnóstico correto**.

Durante as **relações sexuais**, é seguro utilizar **lubrificantes à base de água ou de silicone**, preferencialmente em **sachês individuais**, por serem **mais higiênicos e práticos**. Evite o uso de **substâncias oleosas ou perfumadas**, como **óleos corporais e hidratantes**, pois elas podem causar **irritações, alergias** e ainda **aumentar o risco de rompimento do preservativo masculino ou feminino**.

Optar por produtos adequados ajuda a **proteger a mucosa genital** e a **manter a segurança da relação**


Melina Martins
GINECOLOGISTA