

HIGIENE SEM

Manter a região genital em perfeitas condições não é difícil, mas vários mitos e a falta de informação complicam a tarefa para elas e eles. É hora de mudar

por THAÍS MANARINI
design LETÍCIA RAPOSO
ilustrações JONATAN SARMENTO

Não se deixe enganar pelo mar de biquínis e sungas nas praias nem pelos corpos seminus no Carnaval. Por trás desse aparente desembaraço em relação ao próprio corpo, o brasileiro ainda convive com um monte de tabus quando o assunto envolve qualquer menção ao pênis e à vagina. Tem quem até fique corado só de ouvir (ou ler) essas palavras. Só que isso não traz impacto apenas na vida sexual do indivíduo. O buraco é mais embaixo: pode até interferir na qualidade de sua higiene íntima.

ÍNTIMA TABU

Antes que você imagine um cenário de horror dentro de calcinhas e cuecas, saiba que não falamos somente de uma limpeza precária — embora ela aconteça e preocupe, sim. Especialmente na ala feminina, é normal ver gente pecando também pelo excesso. “O que menos observamos por aí é o meio-termo”, brinca a ginecologista Beatriz dos Santos, do Hospital Marcelino Champagnat, em Curitiba.

Nem sempre o desconhecimento a respeito do que seria esse meio-termo é resultado de uma falta de acompanhamento médico. Afinal, muitos tabus estão dentro dos consultórios. “Tem profissional que não aborda o tema porque fica com medo de a paciente achar que estava suja durante o exame”, comenta a ginecologista Helena Giraldo, que atua no ambulatório de infecções genitais da **Universidade Estadual de Campinas (Unicamp)**, no interior paulista. Para a médica, é preciso superar barreiras e preconceitos. “A mulher é muito ativa. Sai de casa cedo e passa o dia todo sem realizar a higiene adequada. Falta orientação”, ressalta. No momento da consulta, ela deve, sim, questionar mais. ☺



O bate-papo sincero ajuda a mulherada a entender, em primeiro lugar, que a vagina não precisa exalar flores. “Existe uma cultura de que essa parte do corpo deve ser seca, sem pelos, rosa e isenta de corrimento e cheiro, exatamente o oposto do que uma vagina saudável e normal é”, afirma a médica Luiza Cadioli, do Coletivo Feminista Sexualidade e Saúde, na capital paulista.

Com o início da menstruação, quando os hormônios estão em polvorosa, ocorre um aumento natural de secreções liberadas pelo canal vaginal. Além disso, crescem os pelos — e a região passa a ter mais suor. “Tudo isso faz surgir um odor característico ali”, aponta a ginecologista Mayara Karla Facundo, do Fleury Medicina e Saúde, em São Paulo. Ter consciência dessas particularidades facilita a identificação do que realmente não é normal. De acordo com a especialista, uma mudança de cor no corrimento — de clarinha para um tom amarelo ou verde — e um cheiro intenso são sinais de que bactérias ruins podem estar fazendo a festa no pedaço.



DEPILAR AJUDA OU ATRAPALHA?

Essa decisão tem pouco a ver com higiene, na verdade. “O que se recomenda é aparar os pelos com certa frequência”, diz a ginecologista Andrezza Lopes, da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG). Quando eles estão curtos, a higienização da área é mais simples. Mas, atualmente, grande parte das mulheres não quer pelos lá embaixo. Para a ginecologista Rose Luce Gomes do Amaral, membro da comissão de doenças infectocontagiosas da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetria (Febrasgo), não há problema nisso. Só que alguns cuidados são cruciais, ainda mais se a depilação acontecer antes do sexo. É que o procedimento provoca um processo inflamatório, e aquele orifício por onde sai o pelo fica aberto — daí sobe o risco de pegar doenças sexualmente transmissíveis. “O ideal é usar um sabonete antibacteriano para reduzir a carga de bactérias no local antes da depilação. E, depois, recorrer a produtos calmantes”, sugere Rose.

ANTES E DEPOIS DO SEXO

O momento que antecede o rala e rola deixa muita gente meio insegura quanto às condições das partes baixas. Se houver o desejo de fazer sexo anal, mais um motivo de preocupação. Muitas moças chegam a recorrer a uma ducha lá atrás. Decisão que, para o coloproctologista Henrique Fillmann, está superequivocada. “O uso da ducha dentro do ânus é completamente desnecessário. Inclusive, há o perigo de traumatizar o canal anal”, frisa o médico, que é presidente da Sociedade Brasileira de Coloproctologia. Ao falar em sexo, a única atitude realmente indicada pelos médicos é a higienização após a transa. Coisa simples: com água e sabonete mesmo. Afinal, na área há a mistura de secreções — que pode dar abrigo a uma infecção —, além do lubrificante da camisinha. Mas não precisa sair correndo para o chuveiro, tá? E, se não estiver em casa, sem desespero. “Dá para utilizar o lenço umedecido”, avisa Rose, da Febrasgo. Atenção: nem nessa hora a ducha íntima é boa ideia.

VAMOS FALAR DA DUCHA

Parece saudável limpar a cavidade interna da vagina depois da menstruação ou do contato com o sêmen do parceiro. Mas só parece. “Esse procedimento retira a camada de bactérias benéficas presentes ali dentro, que são defensoras vaginais”, alerta a ginecologista Mayara, do Fleury. Se a ducha é realizada de forma corriqueira, os micro-organismos amigos podem até ser substituídos por tipos perigosos. “Isso eleva a possibilidade de encarar uma vaginose bacteriana”, exemplifica a médica. Os riscos não estão associados apenas àqueles kits próprios para as duchas higiênicas encontrados na farmácia. Introduzir a mangueirinha do chuveiro ou até mesmo o dedo no interior da vagina é uma atitude capaz de destrambelhar as bactérias da flora local.

SÓ COM O AVAL DO ESPECIALISTA

A ducha íntima traz benefícios em alguns casos, como na presença de alterações de pH que levam a desconfortos. Mas é o médico quem prescreve — e tem remédio envolvido.

E O SABONETE ÍNTIMO?

As opiniões sobre ele são (bem) divergentes. Para o ginecologista Rubens Gonçalves Filho, do Hospital Israelita Albert Einstein, em São Paulo, a vulva — a área externa, onde se indica a limpeza — deve receber água. E só. “Os sabonetes íntimos são úteis em situações específicas”, avalia. A médica Luiza, do Coletivo Feminista, concorda. Contudo, muitos profissionais acreditam que, sozinha, a água não remove sujeirinhas e excesso de gordura da região. O que se debate, aí, é o que utilizar: sabonete comum ou íntimo? Segundo Andrezza, da UFMG, o principal atributo do produto voltado à vulva é que ele mantém o pH da área próximo do ideal — isto é, mais ácido. Rose dá outra razão para investir neles: a baixa penetração na pele, o que diminui a probabilidade de ressecamento. Já na visão de Mayara, do Fleury, esses produtos não são obrigatórios no box. Está ok usar o neutro mesmo. “Não há estudo mostrando que o sabonete íntimo seja melhor”, acrescenta Fernando Gonçalves de Almeida, urologista da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). Só fuja dos cheirosos e coloridos, mais alergênicos.

LENÇOS UMEDECIDOS

“Eles não precisam fazer parte da rotina”, adianta Beatriz dos Santos, do Hospital Marcelino Champagnat. Mas há situações em que os lenços umedecidos — com o mínimo de fragrância possível, por favor — têm sua serventia. Naqueles dias intermináveis, em que a mulher emenda um compromisso no outro, por exemplo, ter um lençinho na bolsa ajuda na retirada de resíduos acumulados na vulva. Mesmo raciocínio vale para depois do sexo. No entanto, Rose, da Febrasgo, acha que esses produtos merecem até mais valor. “Como a qualidade do papel higiênico varia de acordo com cada lugar, o ideal seria lançar mão dos lenços após urinar ou evacuar”, sugere. Ora, um papel higiênico fininho tende a deixar restos nas partes íntimas, o que tem grande potencial de irritar a vulva. ☺

ATENÇÃO À UMIDADE

Fungos e bactérias adoram áreas úmidas e abafadas. Por isso, ao apelar para os lenços — que podem até ser aqueles de bebês —, lembre-se de esperar uns minutinhos antes de vestir a calcinha.

DESODORANTE ÍNTIMO... SERÁ QUE VALE?

Se o sabonete e o lenço para a vulva geram debates e ponderações, o desodorante não inspira nenhum elogio. “Não recomendamos em hipótese alguma. Pode irritar a região”, declara Beatriz. Em caso de mau cheiro, a mulher tem que ser examinada. Imagine se o odor é resultado da atividade de bactérias nocivas — passar o desodorante só atrasaria o diagnóstico e o tratamento. E a ginecologista reforça que cada vagina tem um cheiro próprio. Se ele anda incomodando, o conselho é solicitar a opinião de um especialista. Mas a psiquiatra e sexóloga Carmita Abdo, coordenadora do Programa de Estudos em Sexualidade do Hospital das Clínicas de São Paulo, convida as moças a se questionarem o seguinte: o cheiro é realmente desagradável? Ou a vontade de camuflar o odor tem o objetivo de agradar a terceiros? “Às vezes, as pessoas imaginam que vão se tornar mais interessantes por causa desses cuidados todos. E não é isso que faz a diferença”, analisa a expert em sexualidade.

PRECISA HIDRATAR?

A dermatologista Betina Stefanello, do Departamento de Cosmiatria da Sociedade Brasileira de Dermatologia (SBD), confessa que nunca prescreveu cremes para a região íntima. “É um local naturalmente hidratado”, justifica. Mas, se o ginecologista julgar válido, a médica aconselha ir atrás de uma opção com menor potencial alergênico possível. De acordo com Rose, da Febrasgo, existe, sim, a chance de a mulher deparar com encrencas por causa da falta de hidratação, como descamação na vulva. “Mas tem paciente que apresenta mais irritação justamente por estar hidratada”, pondera. É a velha história: cada caso é um caso. Que tal conversar com o gineco? Ele pode auxiliar, se for necessário, na escolha do produto.

O CREME CERTO

O grande problema de produtos cheirosos e coloridos demais é que carregam substâncias capazes de provocar alergias. “Há hidratantes direcionados para a região”, assegura a médica da Febrasgo.

XI, DESCEU!

Durante o período menstrual, tem quem fique mais confortável com banhos extras. Sem crise. A ginecologista Mayara, do Fleury, informa que dá para lavar a vulva quanto quiser — mas, com sabonete, só duas vezes ao dia nessa fase. O crucial é não passar uma eternidade com o mesmo absorvente. “O sangue favorece o crescimento de bactérias e fungos”, justifica Helena. Coloque um novo acessório a cada quatro horas, no máximo — independente do volume do fluxo. Se estiver fora de casa, a médica propõe recorrer a um lenço umedecido antes da troca. Usa coletor menstrual? Embora seja de silicone, um material que não serve de palco para a proliferação de micro-organismos, a ginecologista Aline Oliveira, do Coletivo Feminista, ressalta que é para seguir as dicas do fabricante a fim de evitar que fique sujo.

PROTETORES DIÁRIOS EM XEQUE

Eles sempre recebem cartão vermelho por abafarem a área íntima. Mas, se a mulher tem mais secreção, por exemplo, o protetor traz bem-estar. É o médico quem decide sobre o uso.

LAVANDO A ROUPA SUJA

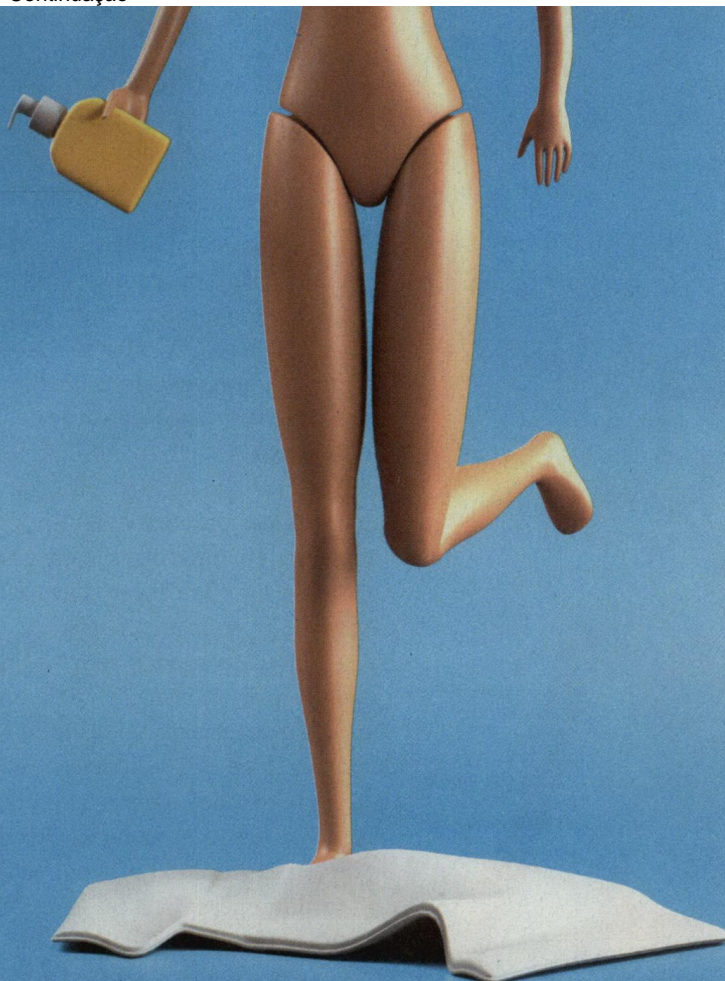
No mundo ideal, o bacana seria lavar as calcinhas em água corrente e com sabão neutro. Mas a loucura do dia a dia faz a gente jogar tudo na máquina. “Sem problemas. Mas, se der, separe as roupas íntimas das outras peças”, instrui Mayara. Outro ensinamento da médica é evitar o amaciante. “Ele possui uma grande quantidade de substâncias alergênicas”, aponta. Feita a lavagem, a peça precisa secar bem, de preferência ao sol. E já que falamos de calcinha... A médica Beatriz dos Santos pede para privilegiar modelos de algodão. Esse é um tecido natural, que deixa a região íntima arejada. O material menos popular entre os médicos é a lycra, que dificulta a respiração da pele. Para fechar com chave de ouro e garantir a circulação de ar, durma sem calcinha.

EMBAIXO DO CHUVEIRO

Quem lava a calcinha no banho não precisa abandonar o hábito. O perigoso é deixá-la no box depois — isso mantém a peça úmida, ótimo para bactérias e fungos. O certo é secar ao sol.

AH, O VERÃO CHEGOU!

Piscina, mar, areia, água de coco... E infecções genitais. Não tem jeito: o clima quente é propenso para o surgimento de chateações lá embaixo. Afinal, as altas temperaturas aumentam o abafamento e o suor na área íntima. Sem falar que um comportamento bastante comum nessa época é ficar horas e horas com o biquíni molhado. Está aí uma bela combinação para um micro-organismo oportunista crescer e aparecer — como a *Candida albicans*, causadora da candidíase. Há estimativas de que, pelo menos uma vez na vida, 75 a 85% das mulheres enfrentarão esse tormento. Para evitá-lo, obviamente que se incentiva trocar a roupa de banho o mais rápido que der. Mas os médicos têm noção de que esse é um sonho distante. “Então, pelo menos procure tirar o excesso de sal da água do mar, que pode ser um fator irritativo”, orienta Mayara. E, como a vida no verão não é só praia e picolé, lembre-se de, na cidade, priorizar roupas leves — tudo para não deixar a vulva sofrendo com o calor. Sabe aquela calça jeans mais apertada? Melhor manter no armário.



Quem estiver na dúvida se o corrimento e o odor estão nos conformes, deve buscar um profissional. Nada de tentar afastar os micro-organismos do mal lavando a área íntima mil vezes ao dia ou passando inúmeros produtos. Isso é até perigoso: o excesso de limpeza pode causar um desequilíbrio na flora local. “Em resumo, as bactérias protetoras começam a sumir”, avisa Mayara. Para garantir essa camada de defesa, indica-se realizar a higienização de uma a três vezes ao dia.

Só não vá confundir alhos com bugalhos. “A higiene é sempre no compartimento externo, ou seja, na pele da vulva. Nunca na vagina, que é a parte interna”, ressalta Helena, da **Unicamp**. Ainda que proporcione sensação de frescor e limpeza, as duchas lá dentro ou a colocação do dedo no canal vaginal durante o banho são hábitos fortemente desaconselhados. É que eles também alteram o equilíbrio das bactérias residentes nesse espaço. Com isso, perde-se uma barreira de proteção fundamental — e o caminho fica livre para as infecções aparecerem. ☺

E os rapazes? Bem, o fato de eles não encontrarem tantos produtos para as intimidades no mercado não quer dizer que a higiene genital é menos importante. Longe disso. “Nas regiões em que esses cuidados são precários, há maior risco de câncer de pênis”, conta o urologista Fernando Gonçalves de Almeida, da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp). No Brasil, a doença se manifesta sobretudo nas regiões Norte e Nordeste.

Lá, esse tipo de câncer chega a disputar com o de próstata em incidência. “Só que esse tumor não responde bem à quimio nem à radioterapia”, informa Franz Campos, chefe da seção de urologia do Instituto Nacional de Câncer (Inca). “E, se acometer os gânglios da região da virilha, o primeiro ponto de metástase, a sobrevida é pequena. Ou seja, trata-se de um câncer mortal”, completa o especialista. Justamente por ser agressivo e não ter tratamento capaz de extingui-lo, a saída normalmente é a amputação. Triste, né?

Embora essa situação seja extrema, e resultado de uma higienização muito ruim, erros na limpeza da genitália podem trazer outras consequências. Um exemplo é a balanopostite, a tal da candidíase masculina. “É uma inflamação na área da glândula, que deixa o órgão vermelho e irritado”, define o urologista Francisco Kanasiro, diretor da Sociedade Brasileira de Urologia — Regional São Paulo. A evolução do quadro costuma ser marcada por descamação e até feridas.

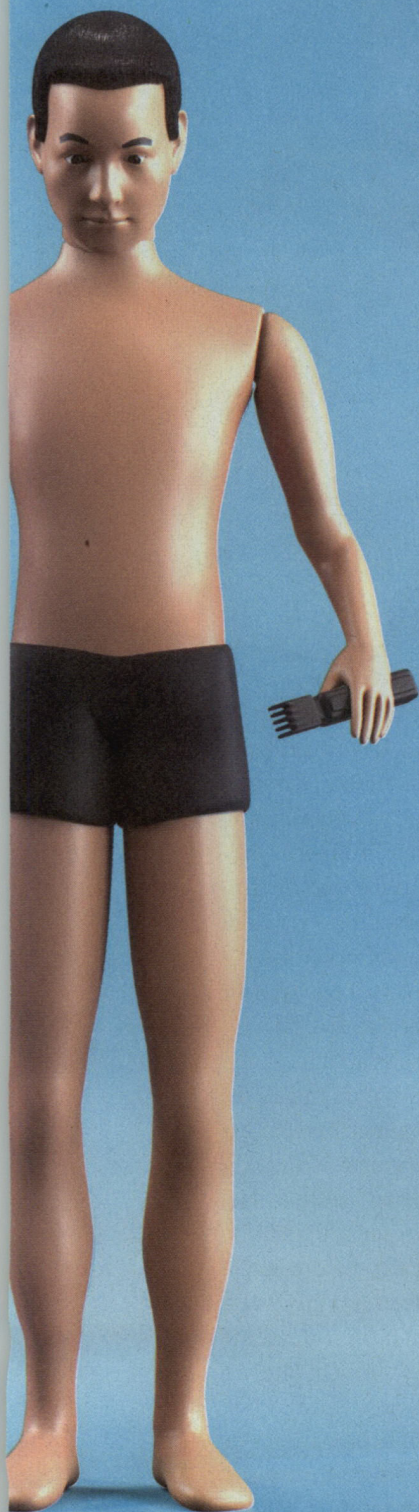
A encrenca é mais comum entre os homens com excesso de pele na região. Isso faz a temperatura ali subir e, junto com suor e secreções, forma-se o contexto perfeito para bactérias e fungos se multiplicarem. O urologista Celso Gromatzky, do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo, conta que outro fator traiçoeiro é o uso de uma família de remédios para o diabetes. É que eles estimulam uma maior excreção de açúcar pela urina. Daí já viu: se a higiene estiver capenga, além de moradia, os seres microscópicos têm alimento para se desenvolver. Eles só precisam de uma chance para causar estragos.

A IDA AO BANHEIRO

No ano passado, uma pesquisa do Ibope Inteligência, em parceria com a Worldwide Independent Network of Market Research, revelou que uma a cada três pessoas no mundo não lava a mão depois de usar o banheiro — o Brasil estava entre os 64 países analisados, só para constar. Imagine você, então, qual a porcentagem de homens que passam água e sabão nas mãos antes de urinar. Isso mesmo: antes. Deve ser mínima, concorda? Pois esse é um comportamento considerado necessário pelos médicos. É só pensar em todas as coisas que fazemos antes de ir ao banheiro: pegamos em maçanetas, corrimões, barras de ônibus... “Entramos em contato com fungos, bactérias e outros germes. Ao tocar o pênis, é possível contaminá-lo”, alerta Almeida, da Unifesp.

TEM QUE LAVAR DEPOIS TAMBÉM

Limpar as mãos antes de urinar não é prerrogativa para, depois, sair em disparada do banheiro. Visite mais uma vez a pia — isso evita a transmissão de bactérias do genital para terceiros.



É SÓ BALANÇAR?

Quantas mulheres já não confessaram invejar os homens pela aparente facilidade no momento do xixi? Eles não precisam sentar no vaso e, após urinar, basta chacoalhar o pênis e pronto. Mas esta última parte está incompleta, viu? Os marmanjos também deveriam secar a genitália antes de vestir a cueca. “Só balançar não adianta”, adverte o urologista Marco Nunes, do Centro Especializado em Urologia do Hospital Alemão Oswaldo Cruz, em São Paulo. Mesmo que estejamos considerando uma ou duas gotinhas de xixi, é o suficiente para deixar a área íntima mais úmida. “E a urina é meio de cultura para bactérias. Além disso, é rica em amônia, capaz de causar mau cheiro”, explica Nunes. Dar essa secadinha é especialmente importante entre quem apresenta muita pele cobrindo a glândula — a cabeça do pênis. “Agora, se na hora da micção o homem retrair o prepúcio, a pele que recobre a glândula, não terá muito líquido parado ali”, observa Almeida. Caso esse processo de descobrir a cabeça do pênis esteja difícil, é bacana conversar com o urologista.

COMO LAVAR O PÊNIS

No banho, o segredo para reduzir a probabilidade de enfrentar infecções é, de novo, puxar a pele do prepúcio e expor a glândula. Só dessa maneira se realiza uma ótima limpeza no pênis. “Utilize água com sabonete. Nada do outro mundo”, ensina Samuel Dekermacher, secretário-geral da Sociedade Brasileira de Urologia. O principal objetivo é remover o esmegma, uma secreção esbranquiçada produzida por glândulas da glândula. Além de mau cheiro, essa espécie de sebo torna a região favorável à proliferação de fungos e bactérias. Não faz sentido os pais abordarem o tema muito cedo. “O esmegma começa a ser fabricado mesmo na puberdade”, esclarece Gromatzky. Então, nessa fase, a pauta higiene íntima merece ser trazida à tona de novo.

TEM QUE SECAR

O médico do Sírio-Libanês diz que vários homens falham nesse quesito. E não secar bem o pênis deixa o ambiente úmido, ideal para infecções e irritações. Se há muita pele, a atenção deve ser redobrada.

DEPOIS DO BEM-BOM

Os recados vão na mesma linha das recomendações para as mulheres. É prudente fazer a higiene — em todas as partes envolvidas no ato — após o sexo. “As secreções das duas pessoas se acumulam, criando condições para infecções”, relata Gromatzky. Sem contar todas as substâncias presentes na camisinha. “Elas podem motivar irritações”, frisa Nunes, do Oswaldo Cruz. Não é que o indivíduo precise tomar um banho — mas há que lavar a região. Tampouco é para sair correndo da cama ao fim da transa. Só não é legal virar para o lado e dormir. Fora de casa, dá para tirar proveito de lenços umedecidos. E não custa reforçar: tais medidas não garantem proteção contra doenças sexualmente transmissíveis. Nenhuma higiene íntima dispensa o preservativo.

PELOS, VALE TÊ-LOS?

Para Nunes, se houver excesso, aparar os pelos ajuda a aliviar o calor local. Mas depilar é outra coisa, tá? Tirar o pelo eleva a possibilidade de inflamações. Quem decidir experimentar tem de ser cuidadoso.

A MELHOR CUECA

Assim como os ginecologistas, os urologistas também ficariam contentes se os homens investissem mais em peças de algodão. Afinal, esse é o tecido conhecido por permitir que a pele respire. Já os panos sintéticos, como a famigerada lycra, e modelos justos não são tão bem vistos. Por falar em ventilação, tem que deixar a cueca secar direito ao sair da máquina. Nada de vesti-la úmida! Se notar alguma irritação no pênis, vale abolir por um tempo produtos potencialmente alergênicos, como amaciantes — e dar um toque no doutor. “Em casa, prefira roupas largas e confortáveis”, sugere Kanasiro, da SBU-SP. Especialmente no calor, a melhor pedida é manter a calça jeans no cabide. Quanto mais ventilada a área íntima, menos motivos para preocupação. ●

SUNGA MOLHADA

Para eles, passar um tempão com o acessório úmido também é sinônimo de maior risco de infecção fúngica — a candidíase. Portanto, na medida do possível, diminua o tempo com a sunga úmida.