

A importância da higiene íntima



Tratado como tabu, o assunto é fundamental para sua saúde.

ZERO HORA

SÁBADO E DOMINGO,
10 E 11 DE MARÇO DE 2018

Nº 1.367

VIDA

CUIDADO
PESSOAL
ADEQUADO
EVITA
DOENÇAS
INFECCIOSAS E
ATÉ PROBLEMAS
MAIS GRAVES,
COMO O
CÂNCER.
CONHEÇA
HÁBITOS QUE
AJUDAM A
MANTER AS
GENITAIS
LIMPAS E
SAUDÁVEIS

PÁGINA
CENTRAL

HIGIENE ÍNTIMA

4 ZERO HORA
SÁBADO E DOMINGO,
10 E 11 DE MARÇO DE 2018

▶ CAPA

Intimamente saudável

A HIGIENE DAS GENITAIS AINDA É TABU, MAS PRECISA SER FEITA DA FORMA CORRETA PARA EVITAR PROBLEMAS. VEJA DICAS

Bruna Porciúncula
bruna.porciuncula@zerohora.com.br

O assunto faz parte da intimidade de cada um – e de todo mundo –, mas, acredite, ainda é tabu inclusive nas consultas médicas, que poderiam ser melhor aproveitadas. Estamos falando de higiene íntima, tanto de homens quanto de mulheres, uma série de cuidados pessoais que podem prevenir doenças infecciosas, algumas delas graves.

– As pessoas acham que se trata de um conhecimento automático e instintivo, e não é. Muitas vezes, também associam higiene íntima a sexualidade, o que também está errado – diz o professor titular de Ginecologia da **Unicamp** Paulo César Giraldo.

Um dos pontos que o médico ressalta é que entre 10% e 20% das mulheres não sabem se limpar corretamente depois de ir ao banheiro. O hábito adequado – de frente para trás – evita infecções vaginais e outros problemas. Ele também desfaz um equívoco comum sobre a questão:

– Higiene íntima é higiene externa, nos pequenos e grandes lábios, na vulva. Não se deve lavar a vagina, não há necessidade. E entre o papel higiênico e o lenço umedecido, melhor o lenço, que é mais eficiente nessa limpeza mecânica – explica.

O assunto não é restrito às mulheres, cuja genitália é menos aparente. Os homens também precisam cultivar hábitos saudáveis em relação à limpeza íntima para prevenir enfermidades. Uma delas, muito relacionada à higiene, é o câncer de pênis, que tem entre seus fatores de risco a precariedade na limpeza do órgão, além de fimose e infecção pelo HPV, o mesmo vírus que causa câncer de colo de útero nas mulheres. O tumor é raro em países desenvolvidos, mas em regiões mais pobres, como alguns países da África e da Ásia e áreas mais vulneráveis do território brasileiro, aparece com mais frequência. O Brasil, inclusive, amargou na última década a terceira colocação no ranking mundial de ocorrência da doença, atrás apenas de Índia e Uganda. Esse cenário fez com que a Sociedade Brasileira de Urologia (SBU) apertasse o cerco contra a falta de cuidados.

O urologista Carlos da Ros, chefe do Departamento de Urologia da SBU, observa que os homens tendem a relegar o assunto, muito por conta de aspectos culturais que ainda não permitiram que o sexo masculino assumisse uma rotina de visitas ao médico logo depois que entra na fase adulta.

– As mulheres deixam de ser atendidas pelo pediatra e, logo depois ou mesmo antes da primeira menstruação, passam a consultar o ginecologista. Os homens não. Eles deixam o pediatra e voltam aos consultórios médicos anos depois e geralmente porque têm alguma necessidade, lá com 40 ou 50 anos – diz.

As dicas que os especialistas dão, independentemente do gênero, não inspiram uma rotina neurótica de cuidados ou a utilização de produtos especiais. Água e sabonete neutro são os aliados básicos, mas é importante observar as peculiaridades de cada pessoa e também a encurrada de produtos que prometem resultados nem sempre tão saudáveis, como perfumes íntimos e lingerie que podem machucar a área.

– Nada que tem perfume é adequado para a limpeza íntima – sentencia Ros.

O QUE VOCÊ
PRECISA SABER
SOBRE HIGIENE
ÍNTIMA

MULHERES

▶ Lave-se com água e sabonete neutro, com pH entre 5 e 6, que é o pH semelhante ao da área da vulva. Evite usar cotonetes, esponjas e similares. Use as mãos e faça movimentos delicados, para evitar lesões na pele da vulva.

▶ Sabonetes íntimos não são necessários, mas podem ser uma opção. Também observe o pH e evite os que têm perfume.

▶ Fique atenta. Lavar é superimportante, mas secar é fundamental. Use toalhas macias e seque bem a região. Umidade é um prato cheio para fungos, alguns dos principais causadores de infecções vaginais.

▶ Se não for possível lavar-se com água e sabão a cada visita ao banheiro, tome cuidado na limpeza com o papel higiênico. Ela deve ser feita sempre da frente para trás, no sentido do ânus. O inverso pode levar bactérias das fezes para a vagina, provocando infecções.

▶ Evite qualquer produto com perfume e observe

os rótulos – há muitos no mercado carregados de substâncias químicas que podem causar alergias. Os lenços umedecidos não são contraindicados e ajudam a retirar resíduos que o papel higiênico deixa para trás, mas prefira os versões sem perfume e sem álcool.

▶ Calcinhas de algodão são mais confortáveis, mas de nada adianta usá-las por baixo de uma calça jeans superapertada. Aliás, roupas apertadas são grandes inimigas da saúde íntima das mulheres. Portanto, evite-as.

▶ A limpeza deve ser restrita às regiões da vulva, ânus, pequenos e grandes lábios. Não se deve introduzir duchas ou perfumes, por exemplo, na região da vagina.

▶ No período menstrual, dê mais atenção à higiene. O absorvente deve ser trocado pelo menos de hora em hora ou em um período menor se o seu fluxo for muito intenso. Os absorventes internos também devem ser trocados com frequência.



NA PRÓXIMA EDIÇÃO

Atividades físicas entre as crianças: saiba quando é a hora de começar e quais são os cuidados necessários em cada faixa etária.

HOMENS

► Sabe aquela piadinha que a última gotinha do xixi é da cueca? Não é nada engraçada quando se fala de saúde.

Depois de urinar, o ideal seria lavar o pênis, mas, como nem sempre isso é possível, deve-se secá-lo. A umidade do restinho da urina e o calor da região são ótimos para a proliferação de fungos.

► Lavar as mãos depois de ir ao banheiro é regra, mas para os homens também aconselha-se a tomar essa medida antes de fazer xixi. O manuseio do pênis com mãos sujas o expõe a todas as bactérias das mãos.

► No banho, não basta somente deixar a água escorrer pela região genital. Passe sabonete no pênis, lavando-o com

movimentos cuidadosos.

► Prefira cuecas samba-canção, que são largas e mantêm a região arejada. Assim como para as mulheres, não se recomendam roupas apertadas. Esse hábito pode prejudicar os testículos.

► A falta de higiene pode aumentar os riscos de balanopostites, inflamações no pênis e na glândula, ampliando a probabilidade de doenças sexualmente transmissíveis (DST).

► Quem tem o prepúcio (pele que reveste a glândula) deve redobrar os cuidados com higiene, porque ele traz a desvantagem de aumentar as secreções de gordura e ampliar inflamações locais. No banho, lave com água e sabonete toda

a área, puxando o prepúcio até que se visualize toda a glândula.

► Qualquer lesão na região peniana deve ser motivo para buscar a orientação de um urologista. O ideal é incorporar uma visita ao menos anual a esse médico.

► Depois das relações sexuais, lave o pênis com água e sabonete neutro. Nada de dormir e deixar a higienização para o outro dia.

► A falta de asseio adequado é um dos fatores de risco para a ocorrência de câncer de pênis. Fique atento a feridas persistentes, nódulos e edemas sólidos. Essa enfermidade causa secreções persistentes, acompanhadas de mau cheiro.

SE NÃO LAVAR...

► Em casos mais avançados, o câncer de pênis pode levar à amputação do membro. De acordo com a Sociedade Brasileira de Urologia, **cerca de mil amputações são feitas no país a cada ano** em decorrência do câncer.

► Os absorventes de proteção diária não são unanimidade, mas é importante que permitam que a região fique arejada. Em situações como puerpério (*período logo após o parto*), ajudam a evitar aborrecimentos por conta do aumento da secreção vaginal.

► Evite depilar a região com lâminas. Elas causam fissuras na pele da vulva, o que pode ser uma porta de entrada para infecções.

► Os médicos sugerem aparar os pelos pubianos, deixando-os com pelo menos meio centímetro de comprimento. Pelos compridos comprometem a higiene, e os muito curtos podem encravar, causando as chamadas foliculites. Compressas de chá de camomila ajudam nas irritações causadas pelas depilações a laser.

► Faça higiene após as relações sexuais.

► Em qualquer sinal de corrimento, procure um médico.

