

Guia de  
**ORIENTAÇÕES**  
Sobre a saúde  
**ÍNTIMA VAGINAL**

*Edição 2023*

# Apresentação

**ESTE É UM TRABALHO DESENVOLVIDO PELAS DISCENTES BRENDA LOBATO E KATARINA YASMIN, CURSANDO O 5º PERÍODO DO CURSO DE SAÚDE COLETIVA, NA UNIVERSIDADE FEDERAL DO SUL E SUDESTE DO PARÁ, ORIENTADO PELA PROFESSORA DOUTORA ANA CLAUDEISE, NA DISCIPLINA DE COMUNICAÇÃO E AS TECNOLOGIAS EM SAÚDE.**

**O OBJETIVO DESTA MATERIAL É DIVULGAR ATRAVÉS DOS VEÍCULOS DIGITAIS E DE INFORMAÇÃO DA FACULDADE DE SAÚDE COLETIVA DA UNIFESSPA UM CONTEÚDO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE REFERENTE AOS PRINCIPAIS CUIDADOS DIÁRIOS SOBRE A SAÚDE ÍNTIMA VAGINAL, A FIM DE EVITAR O ADOECIMENTO POR MICROORGANISMOS INDESEJADOS QUE CAUSEM, POR EXEMPLO, CORRIMENTO E MAU ODOR PRINCIPALMENTE NO AMBIENTE INSTITUCIONAL/ACADÊMICO DA UNIVERSIDADE.**



# SUMÁRIO

Introdução..... 4

Autoconhecimento íntimo.....5

Rotina de cuidados diário...6 e 7

Considerações finais.....9

# INTRODUÇÃO

**FALAR SOBRE PESSOAS COM VAGINA É MUITO IMPORTANTE NOS DIAS ATUAIS, DEVIDO ESTAREM OCUPANDO CADA VEZ MAIS OS ESPAÇO NO MERCADO PROFISSIONAL E EDUCACIONAL E COM LONGAS JORNADAS DE TRABALHO E DE ATIVIDADES ACADÊMICAS FORA DE SUAS RESIDÊNCIAS, E UTILIZANDO VESTIMENTAS DESCONFORTÁVEIS, O QUE CONSEQUENTEMENTE, DIFICULTA A VENTILAÇÃO NA VAGINA E COLABORANDO PARA O DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS GINECOLÓGICAS, TAIS COMO: CORRIMENTOS E MAU ODORES.**

**DIANTE DO EXPOSTO, É NECESSÁRIO ABORDAR E DIALOGAR ACERCA DE MEDIDAS PREVENTIVAS DE CUIDADOS ÍNTIMOS DIÁRIOS PARA OBTER ESTABILIDADE NO ORGANISMO FEMININO.**

**NESSA PERSPECTIVA, ESSE MATERIAL ATRAVÉS DE UMA METODOLOGIA DE REVISÃO BIBLIOGRÁFICA NAS PLATAFORMAS SCIELO E FONTES CONFIÁVEIS ABORDA OS PRINCIPAIS CUIDADOS DE SAÚDE ÍNTIMA VAGINAL ATRAVÉS DE UM GUIA DE ROTINA.**



# AUTOCONHECIMENTO ÍNTIMO



Imagem: "The Vulva Gallery"- projeto da artista holandesa Hilde Atalanta / Reprodução Instagram.

**CONHECER SEU CORPO, SUAS  
CARACTERÍSTICAS E ESPECIFICIDADES SÃO  
ESSENCIAIS NA BUSCA DO  
AUTOCONHECIMENTO.**

**NESSE SENTIDO, NO QUE SE REFERE O  
CONHECIMENTO ÍNTIMO VAGINAL, NÃO  
INTERESSA SABER SE ELA É "NEGRINHA",  
"ROSINHA", "AMARELINHA", "CABELUDA" OU  
"LISINHA", O IMPORTANTE É O AUTO-  
CUIDADO IDEAL A FIM DE GARANTIR A SAÚDE  
INTEGRAL DA SUA VAGINA, OU SEJA LÁ COMO  
VOCÊ QUEIRA CHAMAR! 😊**



# ROTINA DE CUIDADOS DIARIOS

É necessário realizar a limpeza da região vulvovaginal diariamente com água e um sabonete hipoalergênico.



É fundamental evitar o uso de produtos que causam irritação na região vulvar, como por exemplo, perfumes, desodorantes, talcos e lenços umedecidos

Não se deve lavar esta região com sabonetes em barra, banho de espuma ou gel de banho, bem como é contraindicado realizar duchas higiênicas e irrigações vaginais.



É recomendado fazer uso de roupas íntimas folgadas com material de seda ou algodão.



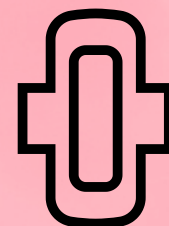
É preferível utilizar métodos seguros para realizar a remoção dos pelos pubianos, evitando a depilação total.



Não compartilhe esse aparelho.

# ROTINA DE CUIDADOS DIARIOS

Também é aconselhável usar produtos de higiene menstrual apropriados e, caso utilizar absorventes, é preciso trocá-los regularmente.



Ademais, ainda é crucial lançar mão de lubrificantes e/ou hidratantes desenvolvidos especificamente para lidar com o desconforto ou dor durante a relação sexual.

## O QUE PODE FAZER E O QUE NÃO PODE FAZER COM A SUA VAGINA

PODE



NÃO PODE

DURMIR SEM CALCINHA



LAVAGEM INTERNA



USAR LENÇOS UMIDECIDOS PARA LIMPEZAS EMERGENCIAIS



USAR ABSORVENTES TODOS OS DIAS



TER RELAÇÕES SEXUAIS NA GRAVIDEZ



COLOCAR ALIMENTOS E PRODUTOS NA VAGINA QUE POSSAM AGREDI-LA



## CONSIDERAÇÕES FINAIS

**É INDISPENSÁVEL MANTER UMA ROTINA DE CUIDADOS QUE ASSEGUREM A SAÚDE ÍNTIMA, POIS É ATRAVÉS DESSES CUIDADOS QUE SERÁ POSSÍVEL EVITAR PROBLEMAS DE SAÚDE DESCONFORTÁVEIS PARA O DIA A DIA DAS PESSOAS QUE POSSUEM VAGINAS.**

**AFINAL, A CORRERIA DA UNIVERSIDADE NÃO PARA, O ÔNIBUS NÃO ESPERA, O ESTÁGIO NÃO ACABA, AS AULAS SÃO DIÁRIAS, O TRABALHO É ÁRDUO E CONTÍNUO, NOSSAS FUNÇÕES SÃO VÁRIAS...**

**AS VEZES TEMOS TÃO POUCO TEMPO QUE MAL DA PARA IR ENFRENTAR A FILA NO R.U PARA ALMOÇAR .**

**ENTRETANTO, NÃO PODEMOS DEIXAR DE NOS CUIDAR, AFINAL ADOECER E TER QUE PARAR DE REALIZAS NOSSAS ATIVIDADES COTIDIANAS É PREJUÍZO, NÃO É MESMO?!**

**ENTÃO, A MELHOR MANEIRA DE AUTOUIDADO É PREVINIR PARA NÃO REMEDIAR!**



# REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

Vista do Higiene íntima e a relação com doenças ginecológicas.  
Disponível <<https://acervomais.com.br/index.php/medico/article/view/11932/7040>>. Acesso em: 25 mar. 2023.

GIOVANNA. O que é vulva? Disponível e <<https://labioslivres.com/o-que-e-vulva/amp/>>. Acesso em: 25 mar. 2023.

Pin em @lizbrasil\_. Disponível em :<https://br.pinterest.com/pin/659425570423392418/>>. Acesso em: 25 mar. 2023.

Cuide  
**BEM DO SEU CORPO**  
sua saúde  
**NÃO TEM PREÇO.**

*Edição 2023*