
HIGIENE ÍNTIMA

Tanto quanto escovar os dentes e tomar banho, a higiene íntima deve fazer parte do cuidado pessoal diário (saiba mais)

Tanto quanto escovar os dentes e tomar banho, a higiene íntima deve fazer parte do cuidado pessoal diário. Além de eliminar odores, o asseio previne infecções e a proliferação de fungos. A vagina possui proteção natural, promovida por uma população de bactérias do grupo *Lactobacillus casei*, que formam a chamada flora vaginal. Esses lactobacilos têm a função de converter a lactose e outros açúcares simples presentes na região em ácido láctico. Assim, o pH (medida do nível de acidez) na região fica ácido, impedindo que fungos e bactérias se proliferem, já que esses micro-organismos não conseguem sobreviver à acidez. Entretanto, sozinhos, os lactobacilos não conseguem proteger totalmente a vagina, e por isso faz-se necessária uma boa higiene adicional. Embora muitos achem que tais cuidados são hábitos disseminados entre as mulheres e muitas delas não costumam limpar adequadamente as partes íntimas, ora por vergonha de se tocar, ora por não achar necessário. “Isso é uma falha, já que a proliferação de fungos e bactérias na vulva gera coceiras, irritações e corrimento”. Mas atenção: higiene íntima não quer dizer higiene interna. A limpeza deve concentrar-se na região da vulva, sem ser direcionada para a vagina. “Comparada aos pequenos e grandes lábios, essa região possui menor acúmulo de gordura, portanto não há necessidade de higienização mais intensa, já que a adiposidade presente é suficiente para manter a vagina umidificada e não favorece o acúmulo de sujeira. Além disso, essa região possui pH menos ácido (quanto mais ácido, maior o controle de bactérias e fungos) e o nível de acidez pode ser comprometido pelos jatos de água e por sabonetes alcalinos, eliminando a proteção natural e facilitando a proliferação de micro-organismos nocivos. A recomendação é que a higiene deve ser feita três vezes ao dia, de preferência com água, sabonete especial e usando somente os dedos. Esponjas, cotonetes ou qualquer outro apetrecho devem ser descartados, pois podem raspar a vulva e provocar ferimentos. Os dedos oferecem maior mobilidade na hora da limpeza, o que é bastante importante para lavar o clitóris e retirar todo o esmegma, um resíduo branco formado pela combinação de células epiteliais, óleo e gordura genital. Na vulva, os movimentos devem ser leves e circulares. Depois, com os dedos na horizontal, a limpeza deve ser feita da vagina para o ânus, para que não haja contato do material retal com o genital. Outra observação vai para o tipo de sabonete escolhido. Esses produtos possuem o pH necessário (em torno de 5 ou 6) para manter a região equilibrada e evitar a proliferação de fungos e bactérias.

Também deve ser dada preferência aos sabonetes líquidos, visto que os em barra são mais alcalinos e facilitam a contaminação, pois a mesma superfície acaba sendo compartilhada por diversas pessoas. Nos casos em que uma rotina movimentada não permite o asseio constante, aconselha-se a limpeza com lenços umedecidos, para que restos de papel e sujeiras orgânicas não fiquem acumulados na vulva. “Prefira os lenços sem perfume, pois a fragrância pode irritar a pele. Vale lembrar que mesmo os lenços perfumados são mais adequados que o papel higiênico, que pode arranhar a vulva. Os seios também merecem atenção especial na hora do banho. “Deve-se passar sabonete e secar muito bem a parte de baixo, nas ‘dobrinhas’, para que não fiquem sujos e úmidos, facilitando a proliferação de bactérias. Durante a menstruação, uma das dicas mais importantes é remover constantemente os coágulos de sangue que se instalam na vulva. Em relação ao tempo de troca dos absorventes, devem ser trocados de acordo com o fluxo menstrual da mulher. Não é recomendável que o mesmo absorvente seja utilizado por muito tempo. Os absorventes do tipo interno só devem ser utilizados em ocasiões específicas, como na praia, por exemplo. As peças íntimas (calcinha e sutiã) podem ser importantes aliados para manter o órgão sexual feminino seco e protegido. Os tecidos ideais são os mais arejados e com menor capacidade de absorver produtos de limpeza, como o sabão em pó utilizado para lavar as roupas. Ao contrário do que dizem, nem sempre o algodão é o melhor tipo de tecido para peças íntimas. Apesar de serem mais macios e confortáveis, o que é ideal para praticar esportes, o algodão absorve mais resíduos do que outros materiais. Caso a mulher transpire bastante, resíduos do sabão utilizado na lavagem da roupa íntima podem ser liberados e acabar irritando a região. Outra dica é usar roupas que permitam maior ventilação para a vagina, como saias e vestidos. No caso dos sutiãs, é melhor evitar os que possuam arame na parte inferior e os meias taças. Apesar de modelarem os seios, as peças desse tipo podem machucar a parte de baixo dos seios e, por serem mais vedados por conta do ferro, facilitam a proliferação das bactérias. O sutiã tem que ser firme, mas sem causar muita compressão. Assim como a falta de higiene, o excesso de limpeza também pode trazer problemas. Os cuidados não devem levar mais de três minutos, caso contrário pode haver ressecamento e traumatismos na região vaginal. Em alguns momentos, como no período menstrual, depois de exercícios físicos e no pós-parto, o asseio deve ser feito com mais frequência, já que a região fica mais úmida, mas sempre com cautela, pois trata-se de uma região muito sensível.