

Manual de Saúde Íntima Feminino



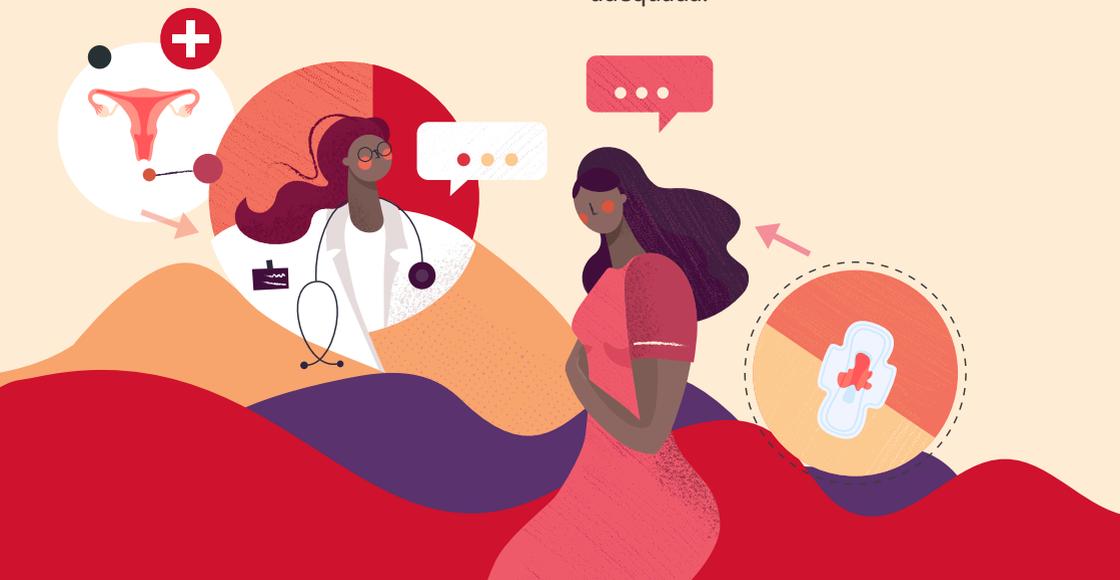
Tel: 932 884 895 • 993 908 786 | info@unic.co.ao • www.unic.co.ao



Manual de Saúde Íntima Feminino

Como mulheres, é fundamental entendermos e valorizarmos a importância da saúde íntima em nosso bem-estar geral. Neste manual, vamos explorar como cuidar da nossa saúde íntima garantindo conforto com o nosso próprio corpo, dignidade e qualidade de vida, como direito humano fundamental.

Este manual adota as diretrizes estabelecidas pela **Organização das Nações Unidas** (ONU) e se fundamenta nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), com especial ênfase no ODS 3 - Saúde e Bem-estar. O compromisso é assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos, em todas as idades. Através do conhecimento contido nessa cartilha, podemos construir uma relação saudável com nosso corpo, reconhecendo suas necessidades e aprendendo a cuidar dele de forma adequada.



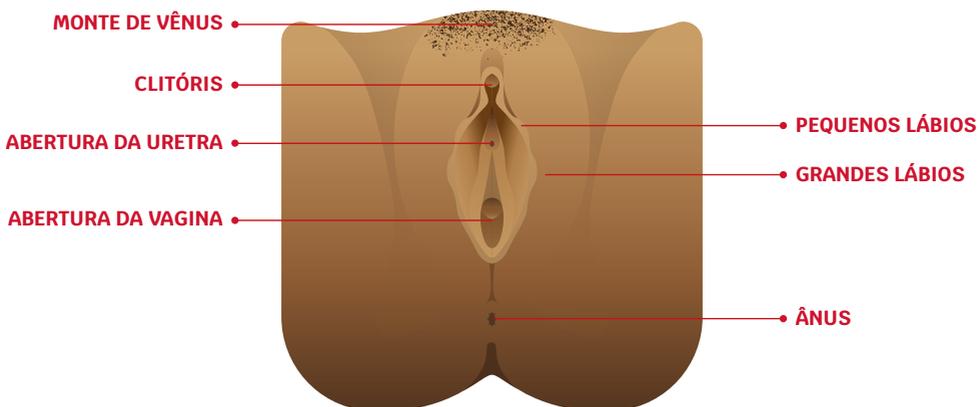
CONHEÇA SEU CORPO

O conhecimento do próprio corpo é essencial para as mulheres desde a infância. Compreender a anatomia e o funcionamento do aparelho genital permite reconhecer sinais, sintomas e transformações naturais.



A **vulva**, a parte externa da genitália feminina, é composta pela **uretra**, **clitóris**, **orifício vaginal**, **pequenos lábios** e **grandes lábios**. Os **pequenos lábios**, pregas menores, envolvem a abertura da uretra e da vagina. No encontro dos pequenos lábios, acima e à frente, encontra-se o **clitóris**, uma estrutura intimamente ligada ao prazer feminino. O **hímen**, uma membrana fina na abertura vaginal, pode ser flexível e, em alguns casos, não se rompe durante a penetração, conhecido como hímen complacente.

A **vagina**, um canal elástico de 8 a 10 cm, liga o colo do **útero** aos genitais externos. Durante o ato sexual, ela se dilata e alonga. Além de seu papel na reprodução, a vagina também desempenha funções como o escoamento da menstruação, participação no parto e lubrificação para relações sexuais. A **secreção vaginal** é normal e varia conforme o ciclo menstrual e a idade, sendo clara e com um odor característico. Este padrão pode ser influenciado por fatores como estresse, uso de roupas sintéticas, produtos de higiene íntima, contraceptivos e alimentação.





HIGIENE ÍNTIMA

Os cuidados com a genitália envolvem a lavagem diária com sabão ou sabonete neutro. Não é aconselhável utilizar lâminas para depilação. É recomendável higienizar a genitália após cada movimento intestinal, mas não é necessário fazer isso a cada micção (urina). Se estiver utilizando papel higiênico, certifique-se de realizar a limpeza sempre no sentido da vulva para o ânus (de frente para trás), evitando a contaminação da vagina por germes presentes nas fezes.



USO DE ÁGUA LIMPA:

Utilize água limpa para lavar a área genital sempre que possível. Se a água encanada não estiver disponível, utilize água filtrada ou fervida para garantir sua segurança.

SABÃO NEUTRO:

Use um sabão neutro e suave para lavar a área genital. Evite sabonetes perfumados, esfoliantes ou com ingredientes que possam causar alergias ou irritações de conhecimento prévio.



LAVAR COM CUIDADO:

Lave a área genital suavemente, sem esfregar vigorosamente. Certifique-se de limpar entre os lábios externos e evite a introdução de água ou sabão na vagina.

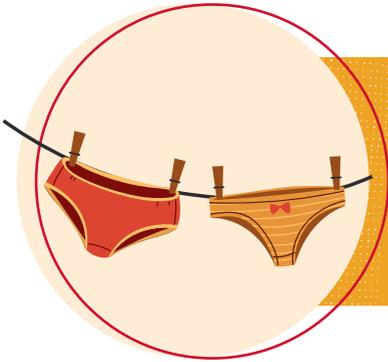
SECAGEM ADEQUADA:

Após a lavagem, seque delicadamente a área genital com uma toalha limpa ou tecido macio. Evite esfregar com força, pois isso pode irritar a pele sensível.



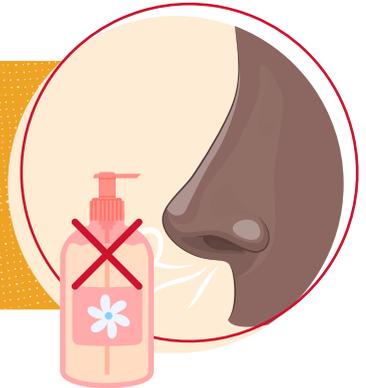
TROCA DE ROUPAS ÍNTIMAS:

Troque suas roupas íntimas diariamente para manter a área genital limpa e seca. Dê preferência a roupas feitas de tecidos respiráveis, como algodão, para permitir a circulação de ar.



EVITAR PRODUTOS PERFUMADOS:

Evite o uso de produtos perfumados, como desodorantes íntimos ou talcos, que podem perturbar o equilíbrio natural da flora vaginal e aumentar o risco de infecções



EVITAR:

- práticas como lavagens genitais frequentes
- uso de duchas vaginais
- absorventes diários e
- uso de roupas íntimas ou calças justas feitas de tecido sintético.



Estes comportamentos podem propiciar um desequilíbrio na flora vaginal, potencialmente levando a corrimentos e inflamações. Em ambientes como praia, rio ou piscina, é aconselhável não permanecer por longos períodos com o maiô o biquíni molhados, pois as condições quentes e úmidas favorecem a proliferação de fungos.



DICAS DE SAÚDE DA MULHER



ATENÇÃO À MENSTRUÇÃO:

Durante o período menstrual, troque regularmente seus produtos menstruais, como absorventes ou panos reutilizáveis. Lave suas mãos antes e depois de manusear os produtos menstruais.



BUSCAR ATENDIMENTO MÉDICO:

Caso sinta dor, coceira, ardor ou qualquer desconforto na área genital, busque atendimento médico o mais rápido possível. Não ignore os sintomas, pois eles podem indicar uma infecção ou problema de saúde que requer tratamento adequado.



SAÚDE SEXUAL:

Priorize a comunicação aberta e o consentimento em todas as atividades sexuais. Pratique sexo seguro, usando preservativos para prevenir doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) e métodos contraceptivos para evitar gravidezes indesejadas.



ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL:

Reconheça a importância da saúde mental em sua saúde íntima. O estresse e a ansiedade podem afetar seu ciclo menstrual e aumentar o risco de infecções. Busque apoio emocional quando necessário e pratique o autocuidado regularmente para promover seu bem-estar mental.

EXAMES DE ROTINA:

Agende exames ginecológicos regulares, como o Papanicolau e o exame de mama, para detectar precocemente qualquer problema de saúde íntima.



HIDRATAÇÃO ADEQUADA:

Beba bastante água para manter-se hidratada, o que é essencial para uma pele saudável e para o equilíbrio da flora vaginal.



EVITAR PRODUTOS QUÍMICOS:

Evite o uso de produtos de higiene íntima que contenham ingredientes químicos agressivos, fragrâncias artificiais ou corantes. Opte por sabonetes suaves e produtos naturais, que respeitem o equilíbrio natural da flora vaginal.



Este manual foi elaborado com a colaboração da Área de Extensão da Universidade Internacional do Cuanza (UNIC), a área de Acción Social da Fundação Universitária Ibero-americana (FUNIBER) e o projeto Erasmus+ Clinical Simulation Practice-based Learning in Nursing (CLINICALSIM), no marco da ação "Março Mulher Saudável: Empoderando a todas, construindo igualdade".

Referencias:

Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Saúde sexual e saúde reprodutiva. 1. reimpr. – Brasília : Ministério da Saúde, 2013. 300 p.: il. (Cadernos de Atenção Básica, n. 26).*

Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/saude_sexual_saude_reprodutiva.pdf

UNFPA Brasil e Johnson & Johnson Foundation. *Guia para Saúde Sexual e Reprodutiva e Atenção Obstétrica. Informações, orientações e metodologias ativas para profissionais da Atenção Primária à Saúde. 2022. 80 p.*

Disponível em https://brazil.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/guia_para_saude_sexual_e_reprodutiva_e_atencao_obstetrica_1.pdf

Organizações das Nações Unidas. *Transformando Nosso Mundo: A Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável:*

https://www.instituto-camoos.pt/images/ods_2edicao_web_pages.pdf

Ministério da Saúde. *Secretaria Especial de Políticas para as Mulheres. Agenda Mulher. 2006.* Disponível em https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/agenda_mulher.pdf.



Universidade
Internacional
do **CUANZA**



Universidad
Europea
del Atlántico



Clinical Sim

Clinical Simulation Practice-based
Learning in Nursing



Cofinanciado pela
União Europeia