

Como cuidar da sua
saúde íntima em 8
passos



NM

Dra. Nataly Mello
CRM 142931 RQE 81411

Você entende a importância de se atentar aos cuidados da sua saúde íntima?

Muito além da beleza ou estética, é uma questão de bem-estar e qualidade de vida.

Por isso, é fundamental saber como manter nossa flora vaginal equilibrada, cuidando da higiene íntima, evitando produtos que possam causar irritação e prestando atenção aos sinais do nosso corpo.

Espero que as dicas a seguir sejam úteis e que você sempre se sinta à vontade para conversar comigo sobre qualquer questão relacionada à sua saúde íntima.

Cuide-se com muito amor e carinho!

ÍNDICE

CAPÍTULO

01

Higiene adequada

CAPÍTULO

02

Uso de roupas adequadas

CAPÍTULO

03

Cuidado com o uso de
absorventes internos

CAPÍTULO

04

Exames ginecológicos
regularmente

ÍNDICE

CAPÍTULO

05

Pratique sexo seguro

CAPÍTULO

06

Alimentação saudável

CAPÍTULO

07

Benefícios do óleo de coco

CAPÍTULO

08

Durma sem calcinha



CAPÍTULO

01

*Higiene
adeguada*

Higiene adequada

A região íntima feminina requer uma higiene adequada, porém é importante evitar o uso de sabonetes ou produtos perfumados, que podem irritar a pele sensível da região.

O uso de sabonetes ou produtos perfumados para essa finalidade podem conter substâncias irritantes que prejudicam a flora vaginal natural, podendo levar ao desequilíbrio do pH da região e até mesmo a infecções.

Portanto, minha recomendação é que você opte por uma higiene mais suave e natural, utilizando apenas água e um sabonete neutro, sem fragrância. Além disso, é importante lembrar de secar bem a região após o banho, evitando o acúmulo de umidade, que pode favorecer a proliferação de fungos e bactérias.

CAPÍTULO

02

*Uso de roupas
adequadas*



Uso de roupas adequadas

O uso de roupas justas ou de tecidos sintéticos pode prejudicar a ventilação da região íntima, favorecendo o crescimento de bactérias e fungos.

A escolha das roupas íntimas é uma parte essencial da rotina de cuidados com a saúde íntima feminina. Roupas de algodão ou outras fibras naturais são uma excelente escolha, pois permitem que a região respire livremente, evitando a proliferação de microrganismos indesejados. Além disso, trocar as roupas íntimas diariamente e lavá-las com sabão neutro também é importante para garantir a higiene adequada.

CAPÍTULO

03

*Cuidado com o uso de
absorventes internos*



Cuidado com o uso de absorventes internos

O uso excessivo de absorventes internos pode causar ressecamento e irritação vaginal.

Além de higienizar adequadamente a região íntima, é importante também ter atenção ao uso de absorventes internos. O uso excessivo pode provocar ressecamento e irritação vaginal, especialmente se o absorvente não for trocado com frequência suficiente.

O recomendado é evitar o uso de absorventes devido a quantidade de toxinas presentes nos mesmos e optar por coletores menstruais, que são mais sustentáveis, higiênicos, confortáveis e que não criam um ambiente favorável para bactérias e fungos.

CAPÍTULO

04

*Exames ginecológicos
regularmente*



Exames ginecológicos regularmente

Exames ginecológicos, como o Papanicolau, devem ser realizados regularmente para detectar precocemente possíveis alterações e prevenir doenças.

A consulta com o ginecologista deve ser feita ao menos uma vez ao ano, mesmo que a mulher esteja se sentindo saudável. Essa visita anual permite que o profissional avalie o estado geral de saúde da paciente, identificando possíveis problemas de forma preventiva.

CAPÍTULO

05

Pratique sexo seguro



Pratique sexo seguro

O uso de preservativos é importante para prevenir a transmissão de infecções sexualmente transmissíveis (ISTs).

Uma das medidas mais importantes é o uso correto do preservativo, que previne a transmissão de infecções como HIV, sífilis, gonorréia, herpes genital, entre outras. Além disso, o preservativo também é um método contraceptivo eficaz.

CAPÍTULO

06

*Alimentação
saudável*



Alimentação saudável

Uma dieta equilibrada, rica em vitaminas e minerais, pode ajudar a fortalecer o sistema imunológico e prevenir infecções.

Alimentos ricos em fibras contribuem para o bom funcionamento do intestino, evitando o acúmulo de substâncias tóxicas que podem prejudicar a saúde íntima. O ideal é incluir no cardápio frutas, verduras, legumes, grãos integrais e proteínas magras.

Todos os hábitos que você adota diariamente, impactam diretamente em sua saúde, sejam eles bons ou ruins.

CAPÍTULO

07

*Benefícios do
óleo de coco*



Benefícios do óleo de coco

Um óleo natural que não tem malefício algum para nossa saúde, tem mil e uma utilidades, e uma delas é o tratamento da candidíase.

Uma das formas de uso do óleo é colocar um pouco em um aplicador vaginal, deixar na geladeira até que fique consistente e usar antes de dormir. Caso tenha candidíase por repetição, você pode aplicar o óleo todas as noites. Ele é antibacteriano, anti fungos, anti parasitas e ainda pode ser utilizado como lubrificante, ou seja, só tem vantagens!

CAPÍTULO

08

*Durma sem
calcinha*



Durma sem calcinha

A região genital feminina é úmida e quente, o que favorece o crescimento de bactérias e fungos.

Ao dormir sem calcinha, o ar circula melhor e a região fica mais arejada, ajudando a prevenir infecções como a candidíase e a vaginose bacteriana. Além disso, a ausência de tecido entre as pernas também reduz o atrito e previne irritações na pele e pelos encravados.

Todos os hábitos que você adota diariamente, impactam diretamente em sua saúde, sejam eles bons ou ruins.

Ao manter os cuidados com a higiene, alimentação e proteção em dia, é possível garantir uma vida mais saudável e tranquila. Lembre-se sempre de buscar orientação médica e seguir as recomendações de um profissional especializado.

Nataly Mello

é uma médica formada pela faculdade de Juiz de Fora (UNIPAC) em 2009, com residência em ginecologia e obstetrícia pela Universidade de Taubaté (UNITAU) em 2013.

Desde então tem se especializado em medicina integrativa e preventiva, com foco em nutrologia. Defensora de uma medicina humanizada e personalizada, dedica-se a cuidar do bem-estar de dentro para fora de cada um de seus pacientes. Ela compartilha seu conhecimento e inspira seus seguidores através de plataformas digitais, sempre com carinho, compromisso e atenção.

**Clique nos
ícones para
interagir**



NM