

casos excepcionais. Em caso de infecções agudas, não são recomendadas.

Outras dicas

Depois de se usar a latrina/vaso sanitário, limpe de „frente“ para „trás“; assim se reduz a propagação de germes intestinais na região vaginal.

Ao tomar antibióticos, você pode, por precaução, usar comprimidos com bacilos lácticos/lactobacillus (disponíveis em farmácias) para prevenir infecções por fungos.

Barbeação íntima

Para muitas mulheres, o barbear dos pêlos pubianos faz parte do cuidado diário. No caso do barbear a húmido é importante usar uma lâmina limpa e afiada. Tanto o

barbear seco quanto géis depilatórios irritam as raízes do cabelo e podem levar à inflamação.

Piercings íntimos

Piercings íntimos podem causar inflamações se forem colocados em condições pouco higiénicas ou não forem devidamente limpos e desinfectados posteriormente. A escolha de um estúdio de piercing respeitável e o seguimento exato às instruções de cuidado/desinfecção podem reduzir o risco de infecção.

Além disso, piercings íntimos exigem constante observação e cuidado. Vermelhidão, inchaço e dor devem ser esclarecidas por um médico.

Bom saber

Os centros de aconselhamento SIDA(AIDS)/ITS das autoridades de saúde da Renânia do Norte-Westphalia oferecem aconselhamento anônimo e gratuito sobre todas as infecções sexualmente transmissíveis.

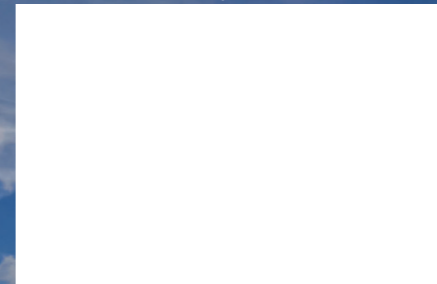
Mais informações

www.wie-auch-immer.vak-nrw.de

Conosco você pode conversar. Aconselhamos e ajudamos de forma competente, confidencial, anônima e gratuita.

Os gabinetes de assessoria das autoridades de saúde da Renânia do Norte-Westphalia para HIV/SIDA(AIDS) e saúde sexual

A autoridade de saúde perto de você



SEJA QUAL FOR

Informações sobre higiene feminina

Gefördert vom

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen



Portugiesisch

O cuidado íntimo da mulher

Este folheto informativo destina-se a fornecer algumas sugestões e dicas de como evitar infecções sexualmente transmissíveis (ITS), assim como outras infecções e doenças.

As ITS são geralmente facilmente transmissíveis e, na maioria das vezes, podem ser reconhecidas através da observação de sintomas ou mudanças.

Porém, para o diagnóstico e a terapia corretos são necessários consulta e exames médicos.

As autoridades de saúde da Renânia do Norte-Westphalia oferecem consultas anônimas e gratuitas. Porém, por favor, pergunte nos locais de consulta sobre a disponibilidade e possíveis custos de exames e tratamentos.

Limpeza

O excesso de limpeza, assim como uma higiene insuficiente pode levar a infecções vaginais e a reações alérgicas.

A lavagem muito freqüente enfraquece o mecanismo de defesa natural da pele.

Sabões perfumados, assim como sais de banho, atacam a camada ácida de proteção da pele. Para limpar a parte externa da área íntima, água quente é suficiente. Em último caso, as mulheres podem usar uma loção para lavagem com pH baixo (ácido) – pH entre 3,5 e 4,5.

O uso de toalhinhas descartáveis também faz sentido.

Pulverizadores íntimos, toalhetes húmidos e penso diários/protetores higiênicos desodorantes irritam a pele e podem levar a reações alérgicas ou inflamações.

As duchas vaginais nunca são, em qualquer momento, uma boa idéia.

Menstruação

Mesmo durante o fluxo menstrual, a água limpa é suficiente para limpar a área íntima.

Os pensos/absorventes higiênicos absorvem o sangue fora do corpo. Em geral, eles não devem ser envoltos por material sintético para evitar a multiplicação de germes. Os tampões/absorventes internos e as esponjas menstruais são usados dentro da vagina. Para evitar infecções, eles devem ser trocados o mais tardar após 6 a 8 horas.

Antes de se introduzir produtos de higiene menstrual na vagina, as mãos devem ser cuidadosamente lavadas com sabão.

As esponjas menstruais devem ser utilizadas de acordo com as instruções. Devido

ao risco de infecção, não devem ser lavadas e reutilizadas. Em nenhuma circunstância, as esponjas menstruais podem ser cortadas, pois podem escorregar profundamente na vagina e ficar inalcançável. Caso isso aconteça, uma remoção rápida por um médico é necessária para evitar problemas de saúde graves.

No caso de infecções vaginais ou fluxo menstrual leve, apenas pensos/absorventes higiênicos devem ser utilizados.

Doenças/infecções

Uma secreção vaginal transparente ou branca é normal e não é necessariamente uma indicação de infecção.

No caso de mudança da cor (amarelada, esverdeada), do cheiro (como peixe) ou da textura (com migalhas, espumosa), é im-

portante procurar orientação médica. O auto-tratamento não é recomendado.

Roupa de baixo/penso diários/protetores higiênicos

A roupa de baixo, que deve ser trocada diariamente, deve ser lavável a 60°C e conter uma alta proporção de fibras naturais para absorver a transpiração e permitir que a pele respire.

A roupa de baixo feita de fibras plásticas leva à formação de uma „câmara úmida“, que promove a propagação de germes. Os pensos diários/protetores higiênicos com forro de plástico tem um efeito semelhante.

Cuecas/calcinhas fio dental ou de renda causam uma irritação constante para a pele sensível e só devem ser usadas em