

POR LOANNE GUIMARÃES*

Durante os últimos anos, os cuidados com a região íntima deixaram de ser um tabu e passaram a ocupar as prateleiras de farmácias e lojas de cosméticos, com sabonetes íntimos, hidratantes, perfumes, lenços, lubrificantes e até desodorantes íntimos. Pesquisa realizada pela Nielsen, empresa global de medição de audiência, revela que no ano de 2025 há uma previsão de aumento de 39% do consumo de produtos para cuidados íntimos.

De acordo com a médica dermatologista Ana Carolina Sumam, embora sejam naturais, produtos como óleos e cremes de origens vegetais devem ser usados com cautela na região íntima. "Esses produtos podem provocar alergias, irritações ou alterar o pH local, favorecendo infecções. Por exemplo, o óleo de coco é um bom hidratante, mas pode aumentar o risco de candidíase. Já a babosa tem ação calmante, mas precisa ser pura e bem higienizada para evitar contaminação", alerta.

O uso excessivo de produtos perfumados ou com ativos químicos agressivos pode gerar complicações, como irritações, alergias, queimaduras, desequilibrar o pH natural da região íntima e até aumentar a sensibilidade local. O indicado é dar uma atenção maior aos rótulos, evitar produtos com álcool, corantes, parabenos e fragrâncias fortes. Consulte um profissional antes de inserir qualquer novo produto na sua rotina e, sempre que possível, priorize marcas confiáveis e testadas dermatológica e ginecologicamente.

Menos é mais

A higiene é o ponto de partida dos cuidados com a saúde íntima, e exageros podem ser prejudiciais, já que a região íntima é autolimpante, delicada e sensível. O excesso pode agredir a barreira natural da pele, provocar irritações, dermatites e até alergias. "O ideal é realizar a higiene íntima apenas com água ou com sabonetes específicos, de pH equilibrado e sem fragrância. Mesmo esses devem ser usados com moderação", explica Estella Sontag, ginecologista e professora de medicina do Ceub.

Segundo a profissional, além dos cuidados diários, manter uma alimentação equilibrada e se hidratar é fundamental. "Um dos erros mais comuns é fazer duchas vaginais (lavagem interna), que removem as bactérias protetoras e aumentam o risco de infecção. É preciso fazer a troca de absorventes com frequência, evitar peças íntimas com tecidos sintéticos e usar roupas muito apertadas."

ENTRE O PRAZER E O AUTOCUIDADO

Cuidado como ritual

Para Maira Campos, ginecologista endócrina, os cuidados prévios incluem a higienização, e optar por lubrificantes à base de água ou silicone, já que lubrificantes não compatíveis com a mucosa vaginal podem predispor ao surgimento de infecções. "O uso de certos produtos antes e após a relação sexual pode representar riscos, principalmente se eles alterarem a lubrificação natural, o pH vaginal ou causarem microlesões na mucosa. Além disso, alguns produtos podem comprometer a eficácia do preservativo, facilitando rupturas", detalha.

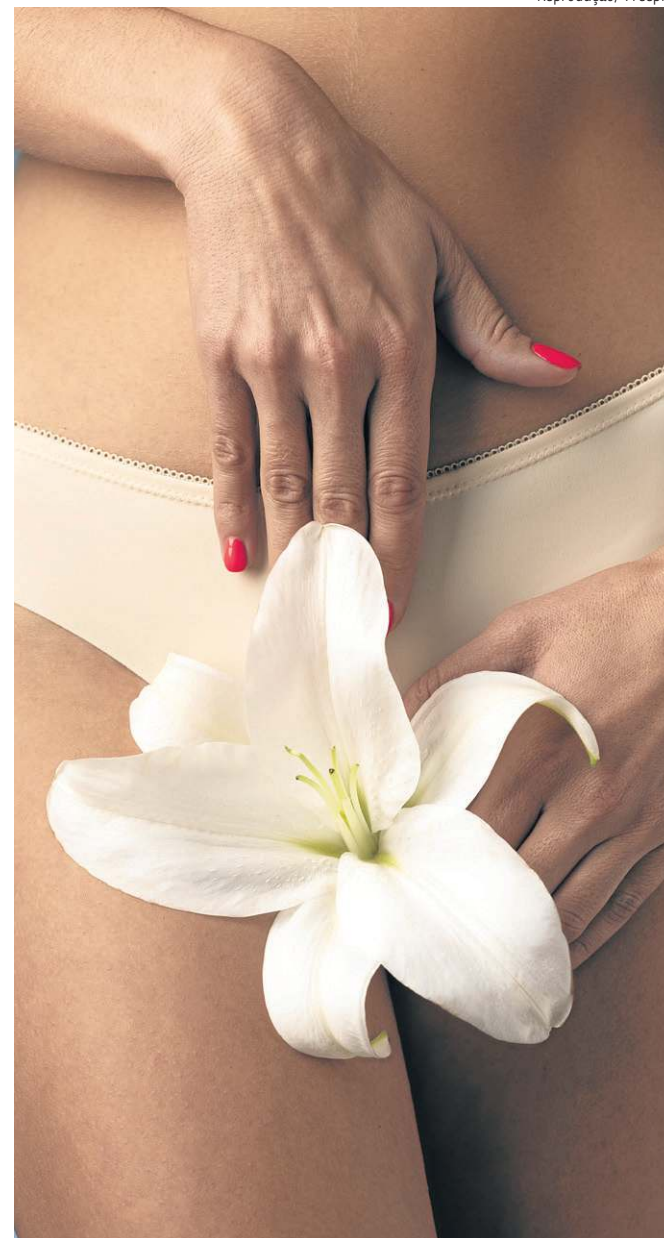
Os principais cuidados a serem seguidos para prevenir infecções e manter a saúde após a relação sexual são: urinar logo depois do ato para reduzir o risco de infecção urinária; realizar uma higiene íntima suave, apenas com água ou sabonetes específicos para a região genital; e observar sinais de irritação ou desconforto.

Desde que iniciou a vida sexual, a estudante Júlia Rodrigues passou a enxergar os cuidados íntimos

como uma questão fundamental de saúde e bem-estar. "Todos os dias, faço a higienização com sabonete neutro e aplico algumas gotinhas de óleo de melaleuca na calcinha. Dou preferência a peças de algodão, já que esse tecido permite a respiração da pele, absorve a umidade e ajuda a evitar a proliferação de bactérias e fungos. Cuidar dessa parte tão essencial do nosso corpo é um ato de autocuidado que impacta diretamente na autoestima", acredita.

E mesmo com toda essa rotina cuidadosa, Júlia passou por uma situação desconfortável: começou a sentir alguns desconfortos e ter corrimentos incomuns. "Uma vez, usei um lubrificante íntimo e, depois de um dia cheio, cheguei em casa sentindo a região bastante irritada. Foi um alerta importante sobre como cada corpo reage de forma diferente a certos produtos e da importância do acompanhamento médico", finaliza.

***Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte**



Reprodução/ Freepik