

Elaborado por:



Financiado por:



Ideia original:



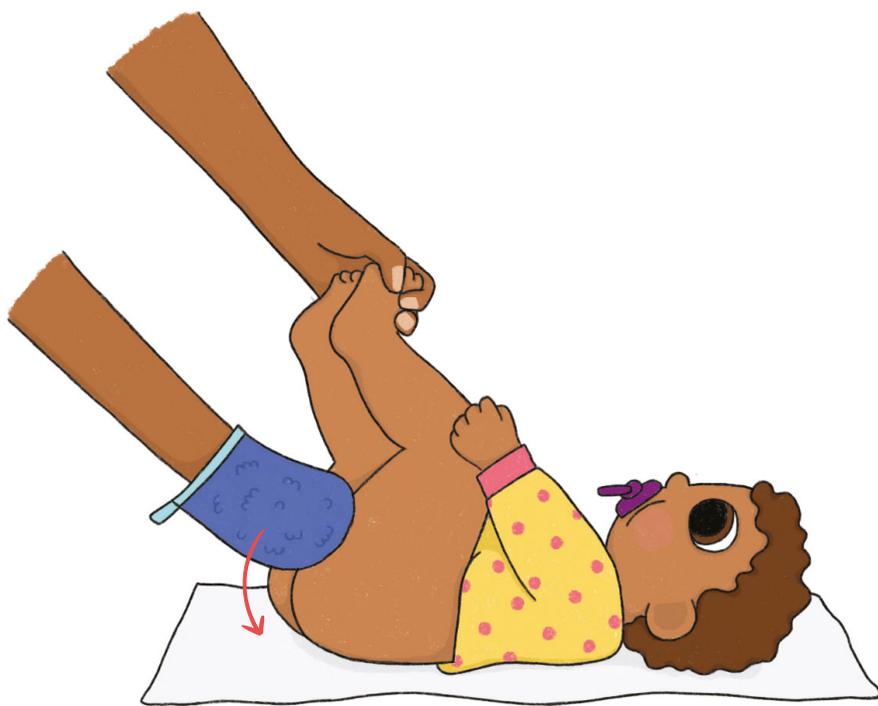
# A HIGIENE ÍNTIMA

A minha saúde  
como mulher

**A EXCIÇÃO  
É PROIBIDA  
E PUNIDA PELA LEI  
PORTUGUESA.**

## MANTENHA AS VULVAS DAS MENINAS INTACTAS AO NASCEREM

- Os lábios da vagina são uma **proteção natural** (um pouco como a pálpebra que protege o olho)
- Os lábios da vagina servem para humedecer a vagina e barrar certos micróbios.



## PARTES ÍNTIMAS

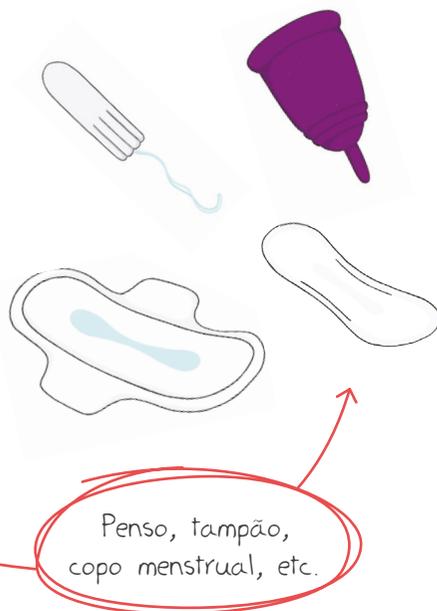
PARA MIM, AS PARTES ÍNTIMAS DO MEU CORPO SÃO:

- O meu sexo.
- A parte escondida do meu corpo.
- A parte do meu corpo que não vemos facilmente, que eu não exponho.
- O que é privado: onde não dou acesso a outras pessoas sem autorização.



## QUANDO É QUE ME LAVO?

- Quando me sinto suja.
- Quando me sinto mal.
- Antes e depois das relações sexuais.
- Sempre que mudo a minha proteção higiênica durante a menstruação.



## COMO ME SINTO QUANDO ME LAVO?

- Sinto-me confortável.
- Sinto-me limpa.
- Sinto-me bem.
- Sinto-me relaxada.



## COMO FAZER A HIGIENE

Na casa-de-banho, limpar-se sempre da **frente para trás**, utilizando papel higiênico.

Lavar-me (e lavar as crianças) de frente para trás, sem entrar nas partes íntimas, com **gestos suaves**

Posso usar um produto ou um sabonete especial para as partes íntimas, ou lavar só com água limpa.

### ATENÇÃO!

As dobras do ânus contêm micróbios, que é importante que não sejam trazidos para a frente. Caso contrário, existe o risco de infecções vaginais ou urinárias.



## O QUE FAZER PARA EVITAR ESSES PROBLEMAS

- Evitar produtos que irritam
- Evitar toalhetes húmidos
- Lavar-me apenas do lado de fora.
- Lavar-me apenas com água limpa
- Usar cuecas de algodão
- Evitar usar cuecas fio-dental

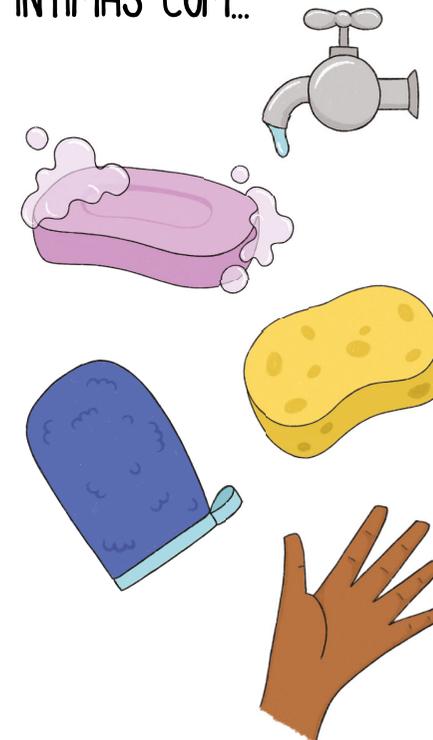


### ATENÇÃO!

Se os problemas persistirem, consultar o/a profissional de saúde.

## LAVO AS MINHAS PARTES ÍNTIMAS COM...

- ... água limpa.
- ... sabonete não-agressivo (neutro).
- ... a mão, a esponja, a luva de banho, num bidé ou num duche.
- ... produtos especialmente concebidos para a higiene íntima.



### ATENÇÃO!

Não usar o sabão que uso para o corpo. Não é adequado.



Lavar as minhas partes pessoais não demora mais do que **1 minuto!**

## QUANTAS VEZES POR DIA ME LAVO?

- 1 ou 2 vezes por dia, ou mais
- Pela manhã e à noite.
- Após as minhas necessidades naturais.

Lavar-me 1 vez ao dia com sabão neutro é suficiente, e depois enxaguo-me com água limpa.

# REAÇÕES NAS PARTES ÍNTIMAS

ÀS VEZES, QUANDO LAVO AS MINHAS PARTES ÍNTIMAS, HÁ REAÇÕES:

- Tenho comichão
- Sinto a picar
- Tenho vermelhidão
- Sangro
- Há inchaço
- Cheiro mal
- Sinto ardor
- Tenho muco branco, amarelo ou verde



Porque é que o meu corpo reage assim?

Tudo isso destrói a minha proteção natural e as minhas perdas brancas que são normais (muco).

## PORQUE...

- ... às vezes lavo-me com muita força ou com muita frequência.
- ... às vezes uso produtos que irritam as minhas partes íntimas.
- ... às vezes a maneira como eu lavo as minhas partes íntimas favorece uma infecção.

As perdas brancas (muco) podem ser mais ou menos abundantes, são transparentes e inodoras. Se elas mudam de cor ou cheiram mal, é preciso falar sobre isso porque pode ser uma **infecção** ou **fungo**.

As minhas partes íntimas consistem de uma membrana mucosa, como a boca ou o nariz. Elas devem estar **húmidas**. É normal. Se não estiverem húmidas, isso cria problemas.



Quando o meu corpo reage dessa maneira, paro de usar o produto que uso e só lavo com água.