



SANLAZZARO
dermatologia e estética associada

Convidamos **você** a fazer
parte do novo **clube de mulheres**
preocupadas com a **saúde**
estética íntima!



Saúde estética íntima

Dra. Margarida S. Matos

Professora Titular de Ginecologia da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública

Profa. Adjunta IV de Ginecologia da Faculdade de Medicina da UFBa.

Profa Livre Docente em Tocoginecologia pela FAMED-UFBa.

Médica Ginecologista do Centro Ginecológico de Salvador - CENGISA

O Feminino na história

- **Séc. XVIII:**
- **Orgasmo considerado coisa do demônio**
- **As mulheres reduzidas ao espaço doméstico**
- **As mulheres sem direitos e sem acesso ao estudo**
- **Final séc. XIX e início séc. XX**
- **A mulher trabalhadora**
- **Séc. XX: Simone de Beauvoir publica “Segundo sexo”**
- **Pílula anticoncepcional (1960)**
- **Tratamento infertilidade**



O Feminino na história



- **EMPODERAMENTO DA MULHER**

Lugar de
mulher
é onde
ela quiser

COISAS
boas
ACONTECEM



O ginecologista e a mulher



O **ginecologista** é o **médico** especializado que trata da constituição e das doenças privativas das mulheres.

A mulher e o seu corpo



- **Conheça seu corpo**
- Conectar-se ao próprio corpo auxilia a reconhecer sinais que o organismo dá quando algo não vai bem.
- **Mas como fazer isso?**
- Observar-se diariamente, veja se há uma mancha nova na pele, inchaço, ponto de dor ou qualquer outra mudança.



A mulher e o seu corpo



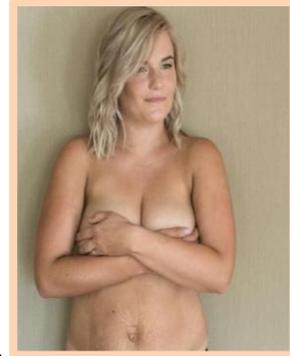
- **Pratique o autocuidado**
- Ter um tempo para cuidar da pele e fazer procedimentos estéticos é importante.
- O autocuidado abrange **respeitar o descanso do seu corpo, praticar hobbies, marcar um check-up, investir em hábitos saudáveis.**



Autocuidado é aquele tempo para olhar para si e para as suas necessidades.

A mulher e o seu corpo

- **Sem tabu e sem vergonha**
- Realize o exame de toque nas mamas
- Observe a região íntima,
- Mantenha a genitália com higiene adequada.



Garanta a flora genital e previna infecções

A mulher e a saúde mental !

- **Rotina agitada**

O acúmulo de tarefas, é comum que as mulheres se sintam pressionadas e mais ansiosas.

- **Stress ou depressão**

Agitação, agressividade, tristeza constante, desânimo, apatia ou sintomas parecidos, a busca por ajuda especializada deve ser prioridade

- **Meditação**

Durante o dia uma opção que pode ajudar a relaxar a mente é praticar meditação ou ioga, que são técnicas capazes de aliviar o estresse e promover a sensação de bem-estar.

- **Promova ambiente calmo**

Se preferir, é possível ainda colocar música e flores no ambiente para se sentir mais relaxada.

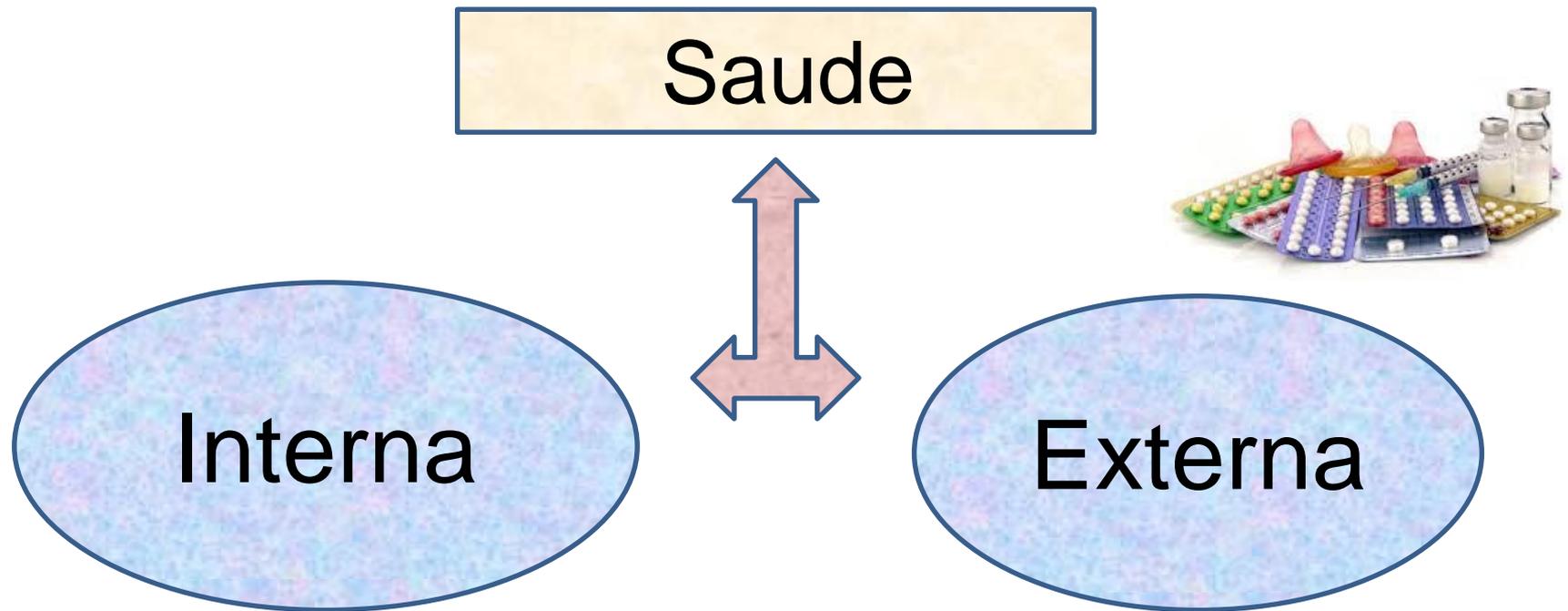
A mulher /exercício físico !

- **Pratique atividades físicas**
- pelo menos 30 minutos dia:
- **melhora da circulação sanguínea,**
- **aumento da disposição,**
- **maior síntese de nutrientes,**
- **liberação de serotonina**
- **menos riscos de desenvolver doenças como hipertensão e hipercolesterolemia**

A mulher e o sono!

- **Tenha uma boa noite de sono**
- É principalmente à noite que o corpo consegue descansar, reparar os danos e se preparar para a manhã seguinte.
- Quando o sono não é de qualidade, o dia pode começar com dores de cabeça e fadiga intensa - em longo prazo, esse mau hábito pode prejudicar também cérebro e coração.
- Siga à risca e **tente dormir, pelo menos, de sete a oito horas por noite.**

Cuidados corporais



Falar sobre a saúde íntima da mulher ainda é tabu e gera constrangimento

Saúde íntima da Mulher

Interna

- **Orgasmo feminino / Sexualidade feminina.**
- **Fluxos genitais (Corrimentos)**
- **Câncer do colo do útero / Prevenção.**
- **Reposição hormonal**



Suplementação de vitaminas e minerais

- **Cinco dicas para identificar a necessidade de nutracêutico**
 - 1 – Cansaço aparente
 - 2 – Marcas ou hematomas que aparecem com frequência
 - 3 – Sangramento ou inflamação gengival
 - 4 – Excesso de ansiedade, compulsividade alimentar, alteração de humor e insônia
 - 5 – Queda abrupta de cabelo.
- Michael Bepu, 2014

Suplementação de vitaminas e minerais

Somos o que comemos.....

A dieta ideal

constituição

temporização

oxidação



Suplementação de vitaminas e minerais

Anti-oxidantes

Vitaminas

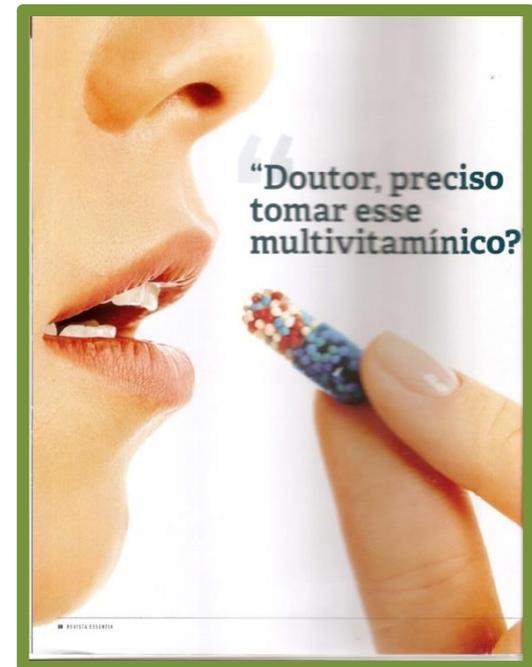
C, E, A, B1
B2, B6, B9,
B12

Minerais

Co- fatores

Cu, Zn, Mn,
Se

Vit. D
Vit K

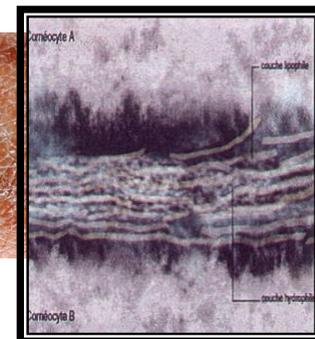
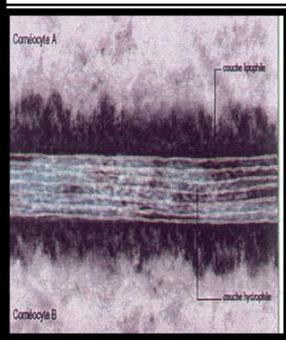


Saúde íntima da Mulher

externa

- Pilificação - depilação
- Trofismo - Lábios externos/internos - preenchimento

Ressecamento vulva/vagina – hidratantes
/laser



Dicas para a saúde íntima da mulher

- **Use calcinhas de algodão e evite a calça jeans.**
- **Dê preferência a depilação com cera ou a depilação definitiva a laser.**
- **Use papel higiênico macio, branco e de boa qualidade ou use sempre lenços umedecidos, sem perfume, e limpe-se sempre de frente para trás**
- **Substitua os absorventes internos, no máximo, a cada 6 horas e os externos a cada 4 horas**
- **Sempre que possível, durma sem calcinha para que haja ventilação na região.**
- **Sempre que possível faça higiene após relação sexual**
- **Piercings genitais, que podem levar a um maior risco de infecções.**



Minha
meta
é ser
feliz,
não
perfeito.

cengisa@yahoo.com.br
mmatos46@hotmail.com