



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE ALTAMIRA
FACULDADE DE MEDICINA**

Elizandra Nogueira Cordeiro

**ABORDAGEM SOBRE AS PRÁTICAS DE HIGIENE ÍNTIMA FEMININA EM UMA
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE NO MUNICÍPIO DE ALTAMIRA - PA: RELATO DE
EXPERIÊNCIA.**

ALTAMIRA-PARÁ

2023

Elizandra Nogueira Cordeiro

**ABORDAGEM SOBRE AS PRÁTICAS DE HIGIENE ÍNTIMA FEMININA EM UMA
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE NO MUNICÍPIO DE ALTAMIRA - PA: RELATO DE
EXPERIÊNCIA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito para obtenção do título de médica do curso de Bacharelado em Medicina, pela Universidade Federal do Pará, Campus Universitário de Altamira

Orientador(a): Helane Conceição Damasceno

Coorientador: Rosiane Cavalcante Luz

ALTAMIRA

2023

Elizandra Nogueira Cordeiro

**ABORDAGEM SOBRE AS PRÁTICAS DE HIGIENE ÍNTIMA FEMININA EM UMA
UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE NO MUNICÍPIO DE ALTAMIRA - PA: RELATO DE
EXPERIÊNCIA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como requisito para obtenção do título de médica,
do curso de Bacharelado em Medicina, pela
Universidade Federal do Pará, Campus de
Altamira

Orientador(a): Prof. Helene Conceição Damasceno

Coorientador: Rosiane Cavalcante Luz

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Msc. Helene Conceição Damasceno
Orientadora - UFPA

Prof.^a Msc. Daniela Batista Ferro
Examinador interno - UFPA

Prof.^a Esp. Janete de Oliveira Briana
Examinador interno - UFPA

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Pará
Gerada automaticamente pelo módulo Ficat, mediante os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

C794a CORDEIRO, ELIZANDRA NOGUEIRA.
ABORDAGEM SOBRE AS PRÁTICAS DE HIGIENE
ÍNTIMA FEMININA EM UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE
NO MUNICÍPIO DE ALTAMIRA - PA: RELATO DE
EXPERIÊNCIA. : Relato de experiência / ELIZANDRA
NOGUEIRA CORDEIRO. — 2023.
39 f. : il. color.

Orientador(a): Profª. MSc. Helene Conceição Damasceno
Coorientador(a): Profª. MSc. Rosiane Cavalcante Luz
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade
Federal do Pará, Campus Universitário de Altamira, Faculdade de
Medicina, Altamira, 2023.

1. Atenção primária. 2. Educação em saúde;. 3. Saúde da
mulher. 4. Autocuidado. I. Título.

CDD 613.954

Dedico este trabalho à minha família por todo o incentivo para concluir essa jornada, e às minhas filhas Manuely e Liz Maria que são a razão da minha persistência e motivação para continuar esta caminhada, são meus pilares de esperança.

AGRADECIMENTOS

Neste pequeno texto, agradeço a Deus, cuja presença me auxiliou nas minhas escolhas, abrindo caminhos e me dando confiança frente aos desafios e adversidades, e me levantando com fé a cada novo dia.

As minhas filhas Manuely e Liz Maria, que me deram a força necessária para que eu pudesse seguir em frente, tornando-se os pilares que me sustentaram para continuar esta caminhada. A existência de vocês é o que me fez mais forte.

A minha base, meus pais Maria Raimunda e Raimundo, pela educação que me deram, pela disciplina que me ensinaram, pela dedicação nos cuidados, por sempre acreditarem em mim e ensinarem a escolher o melhor caminho, por me ensinarem a nunca desistir, reconhecer minha força e que sempre fizeram eu pensar no que queria para meu futuro.

Aos meus irmãos Edson, Elaine, Erielma, Edevania, Érica e Ramon, por toda cumplicidade, companheirismo e conforto que damos uns aos outros, mesmo que distantes, por todo o suporte emocional e por me impulsionarem todos os dias com suas palavras de apoio.

Em especial, agradeço à minha orientadora Helane Conceição Damasceno, por todo apoio, paciência, empenho, respeito, dedicação e que me auxiliou na germinação das ideias durante todo o processo de desenvolvimento deste presente trabalho.

Estendo meus agradecimentos a banca de avaliação, Professora Janete Briana e Daniela Ferro, que também fizeram parte da minha vida acadêmica como docentes, e aos demais professores que influenciaram direta e indiretamente no meu conhecimento e na minha trajetória acadêmica durante o processo de formação.

Agradeço aos meus colegas de curso, pois quando precisei eles seguraram a minha mão e não me abandonaram, e que assim como eu encerram essa etapa da vida acadêmica.

Agradeço imensamente a minha avó Januária, meu padrasto Francisco e minha cunhada Núbia, que nunca mediram esforços para me ajudar durante esses anos de formação.

Aqui agradeço a amigos que me acolheram desde meu primeiro ano de graduação, Adriel Braga e Maria do Rosário, agradeço por cada momento, por cada palavra de incentivo e por cada abraço que foi me oferecido em momentos de desespero. Obrigado por tanto carinho e amparo,.

Agradeço a Universidade Federal do Pará (UFPA) por ter aberto suas portas para povos Indígenas, Quilombolas e populações tradicionais através do Processo Seletivo Especial (PSE), por ter permitido que nossa entrada e busca por conhecimento se tornasse mais igualitária mesmo com o preconceito e racismo ainda tão vivos em nossa sociedade.

Por fim, agradeço a minha Associação Remanescentes de Quilombo Nova Esperança de Concórdia do Pará (ARQUINEC) por sempre estar lutando por nossos direitos, sem essa luta o ingresso na UFPA seria mais difícil, apenas nós sabemos das lutas diárias e o quanto somos fortes frente às tantas indiferenças com nossos povos.

Dedico este trabalho à memória dos meus antepassados que sofreram e morreram lutando por liberdade, espaços e reconhecimento, suas lutas e conquistas me fizeram chegar até aqui.

“A tarefa não é tanto ver aquilo que ninguém viu, mas pensar o que ninguém ainda pensou sobre aquilo que todo mundo vê.”

(Arthur Schopenhauer)

RESUMO

Introdução: A ausência de informações sobre os cuidados com a região íntima feminina ainda é considerada um tabu na nossa sociedade atual. A higiene íntima feminina diária é de suma importância para a prevenção de infecções e para o bem-estar da mulher. No entanto, percebe-se que ainda existe uma carência de conhecimentos pela parte das mulheres ao abordar tal tema. **Objetivo:** O objetivo é relatar a experiência em ações educativas sobre as práticas de higiene íntima feminina em uma UBS no município de Altamira, buscando ampliar o acesso às informações das usuárias e com isso avaliar o nível de conhecimentos das mulheres acerca da importância do autocuidado.

Metodologia: Trata-se de um estudo do tipo educação em saúde, sendo o público-alvo mulheres que frequentam a Unidade Básica de Saúde selecionada no município de Altamira-PA, mais precisamente tendo como local de aplicação a UBS da Brasília, no bairro Brasília onde serão desenvolvidas ações saúde com auxílio de banners ilustrativo, folders educativos e as palestras que serão ministradas em linguagem simples e objetiva, sobre o conteúdo abordado na intervenção educativa. O presente trabalho servirá como uma ferramenta para ampliar a compreensão da adoção do autocuidado como medida preventiva, promovendo a conscientização e promoção da saúde. A temática esplanada se apresenta favorável visto que rotineiramente as mulheres buscam os serviços de saúde para consultas que envolvem o seu autocuidado, tornando-se válida a disseminação de informações.

PALAVRAS-CHAVES: Atenção primária; Educação em saúde; Saúde da mulher; Autocuidado.

ABSTRACT

Introduction: The lack of information about care for the female intimate region is still considered a taboo in our current society. Daily feminine intimate hygiene is of paramount importance for the prevention of infections and for the well-being of women. However, it is perceived that there is still a lack of knowledge on the part of women when approaching this topic. **Objective:** The objective is to report the experience in educational actions on female intimate hygiene practices in a UBS in the city of Altamira, seeking to expand access to information from users and thus evaluate the level of knowledge of women about the importance of self-care. **Methodology:** This is a study of the health education type, with the target audience being women who attend the Basic Health Unit selected in the city of Altamira-PA, more precisely with the UBS of Brasília, in the Brasília neighborhood as the place of application. where health actions will be developed with the aid of illustrative banners, educational folders and lectures that will be given in simple and objective language, on the content addressed in the educational intervention. The present work will serve as a tool to broaden the understanding of the adoption of self-care as a preventive measure, promoting awareness and health promotion. The esplanade theme is favorable since women routinely seek health services for consultations that involve their self-care, making the dissemination of information valid.

KEYWORDS: Primary care; Health education; Women's health; Self-care.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	1
2. JUSTIFICATIVA.....	3
3. OBJETIVOS.....	5
3.1 Objetivo Geral.....	5
3.2 Objetivos Específicos.....	5
4. REFERENCIAL TEÓRICO.....	6
5. METODOLOGIA.....	13
5.1 Local de Atuação.....	13
5.2 Materiais e Métodos.....	13
5.3 Aspectos Éticos.....	14
5.4 Riscos E Benefícios.....	14
6. RELATO DA EXPERIÊNCIA.....	16
7. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	18
7.1 ANATOMIA GENITAL FEMININA.....	18
7.2 ESCOLHA DE PRODUTOS DESTINADOS A HIGIENE ÍNTIMA.....	19
7.3 TÉCNICAS CORRETAS DE HIGIENIZAÇÃO.....	20
7.4 HIGIENIZAÇÃO NO PERÍODO MENSTRUAL.....	20
7.5 DESEQUILÍBRIO DA MICROBIOTA VAGINAL E VULVOVAGINITES.....	20
7.6 FATORES QUE PODEM AFETAR NO AUTOCUIDADO ÍNTIMO.....	21
7.7 QUALIDADE DE VIDA E EDUCAÇÃO EM SAÚDE.....	23
8. CONCLUSÃO.....	24
REFERÊNCIAS	25
APÊNDICES.....	28
Apêndice A: Banner ilustrativo.....	28
Apêndice B: Folder auto explicativo.....	29

1. INTRODUÇÃO

As mulheres constituem a maioria da população brasileira e as principais usuárias do Sistema Único de Saúde (SUS), dessa forma compõem uma fração social fundamental para as políticas de saúde, não apenas pela sua importância numérica, mas, especialmente, as questões de gênero ser um dos determinantes de saúde a ser considerado na formulação das políticas públicas (FELIX, 2019)

A higiene íntima feminina é de suma importância para a prevenção de infecções. Muitas mulheres não possuem entendimento nem consciência da anatomia de sua região genital, tampouco conhecem as formas de proporcionar o cuidado necessário da sua saúde íntima (SANTOS, 2018)

As infecções genitais representam um problema ginecológico de elevada frequência entre as mulheres e são causadas por uma multiplicidade de microrganismos. Além de refletir de forma negativa e causar desconforto, são consideradas enfermidades relevantes à saúde da mulher, as infecções que acometem a vagina ocupam um percentual elevado nos serviços de ginecologia (TABILE *et al.*, 2016)

Do mesmo modo, a higienização íntima feminina com produtos específicos, permite que a mulher faça a remoção de resíduos e secreções acumulados nessa região, que em condições normais, não seriam removidos somente com o uso exclusivo de água, porém devem ser utilizados de maneira adequada, pois podem influenciar negativamente nas condições de hidratação, como pele seca e descamação (FEBRASGO, 2009).

Vale ressaltar que os excessos, para mais e para menos de higienização genital, poderão suplantam os mecanismos de defesa, promovendo desequilíbrios locais (FEBRASGO, 2009)

Na disposição de prover informações e superar as vulnerabilidades sobre higiene íntima, as ações de educação em saúde se mostram como uma importante ferramenta de orientação à promoção ao autocuidado. Nesse contexto, a teoria do autocuidado auxilia na busca por diagnósticos que tenham como foco identificar

déficits no autocuidado, a fim de promover ações educativas com foco na promoção da saúde e prevenção de agravos (SILVA, 2021)

Um melhor conhecimento da população sobre este assunto poderia resultar em ações preventivas às infecções ginecológicas e, portanto, ter menor incidência e ônus público em patologias relacionadas com a falta de cuidado e de prevenção (NERY, 2018)

Portanto, o presente trabalho visa fazer um relato das ações educativas sobre as práticas de higiene íntima feminina, e como a falta dela pode afetar a saúde e o bem-estar pessoal, além de orientar as mulheres quanto à adoção de formas corretas de higiene e hábitos adequados para a promoção da saúde íntima como medida preventiva.

2. JUSTIFICATIVA

Nas últimas décadas, o estilo de vida da maioria das mulheres mudou, refletindo muitas vezes, na falta de tempo para cuidar de forma saudável do seu corpo, comprometendo a qualidade de higiene e cuidados pessoais íntimos (FELIX, 2019)

As infecções vaginais são um problema importante da prática médica, sendo assim, são consideradas um problema de saúde pública devido a sua prevalência e o incômodo sobre o bem-estar feminino. Muitos fatores estão envolvidos na ocorrência destas infecções, principalmente os relacionados aos hábitos de higiene íntima e cuidados com a genitália (FELIX, 2019)

Segundo um estudo feito por Nepomuceno (2017), fazendo uso de questionários em um público-alvo de mulheres entre 18 a 64 anos, nos resultados obtidos 82,55% das mulheres não concordavam que calcinha de algodão prejudica a saúde da vagina, 63,94% não tinham conhecimento acerca dos benefícios de tirar a calcinha para dormir, uma parcela significativa (32,55%) das participantes não concordavam que o uso de duchas vaginais podem trazer malefícios para a saúde da mulher, outra parcela (17,44%) das participantes não concordava que o uso de protetor diário pode ser prejudicial à saúde íntima.

Nery (2018) em seu estudo com questionários, nos seus resultados verificou-se que 71,4% dos participantes não conheciam os fatores de risco que influenciam no desequilíbrio da microbiota vaginal. Entretanto, 28,6% responderam que conheciam tais fatores. Desta forma, observou-se a predominância da falta de conhecimento dos participantes sobre os fatores de riscos que influenciam no desequilíbrio da microbiota vaginal.

Sobre o uso de absorventes, 61,29% das participantes usam absorvente diário, 22,58% usam absorvente externo não respirável e 61,29% utilizam absorvente interno. (CASTRO, 2019). Segundo Febrasgo (2009), o uso de absorventes externos não respiráveis (com película plástica) no período intermenstrual deve ser evitado. O absorvente interno usado por período prolongado favorece a proliferação de microorganismos.

Em relação a depilação, 67,74% das entrevistadas fazem depilação completa, 12,90% depilam região de virilha e monte de vênus, 3,22% somente virilha e 3,22% não depilam (CASTRO, 2019). Deve-se ressaltar a ação agressiva das lâminas usadas para raspagem dos pelos genitais e também a depilação com cremes e ceras que ressecam a região, invariavelmente (FEBRASGO, 2009)

Conforme Toledo (2010), o excesso ou a falta de higiene e a utilização de produtos inapropriados alteram as defesas locais, favorecendo o ataque de microorganismos causadores de corrimentos, como a clamídia, protagonista de infecções pélvicas que podem comprometer a fertilidade. Dessa forma, a mulher deverá fazer limpeza íntima pelo menos uma vez ao dia e em locais de clima quente poderá ser até três vezes ao dia.

A pesquisa de Castro (2019), realizada na Escola de Saúde do Exército na cidade do Rio de Janeiro (RJ), os dados foram coletados através de questões em formulário individual com 57 mulheres, tendo por base 25 a 35 anos observou-se que 51,61% das entrevistadas fazem higienização íntima duas vezes ao dia, 32,25% fazem uma vez ao dia, 12,90% fazem três ou mais vezes ao dia e 3,22% não fazem higiene íntima diariamente.

Com base nisso, surgiu a proposta de fazer a educação em saúde, tendo como alvo o público feminino, uma vez que os hábitos íntimos e cuidados com a genitália são importantes na investigação de infecções vaginais, podendo nortear os profissionais de saúde quanto à orientação correta às mulheres (FELIX, 2019).

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

- Relatar a experiência em ações educativas sobre as práticas de higiene íntima feminina em uma UBS de um município da região Xingu.

3.2 Objetivos Específicos

- Analisar o nível de conhecimento de mulheres que frequentam a UBS sobre a forma adequada de higienização;
- Ampliar o grau de informações da população sobre higiene íntima feminina;
- Realizar uma apresentação didática para instruir hábitos que corroborem com a higiene diária;
- Orientar sobre a anatomia da vulva.
- Promover o conhecimento para diferenciação das principais vulvovaginites.
- Criação de instrumento para implementação da educação em saúde (Folders e banner) sobre a temática.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

Com o advento da Revolução Industrial, as mulheres passaram a ser requisitadas como mão de obra e conseqüentemente começaram a passar longas horas afastadas de seus lares. A mulher moderna de alto ou de baixo nível socioeconômico vem, continuamente, sofrendo modificações em seu estilo de vida no contexto atual da nossa sociedade (FEBRASGO, 2009)

Segundo o Brasil (2000), um em cada três lares brasileiros é sustentado por mulheres. Obrigando-as a estarem preparadas para desenvolver atividades intensas, sem condições adequadas, usando vestuários desconfortáveis e com baixa qualidade de higiene pessoal. (FEBRASGO, 2009)

O cuidado prestado à mulher está estruturado na integralidade através de práticas de atenção que garantam o acesso às ações resolutivas construídas abordando especificidades do ciclo vital feminino e do contexto em que as necessidades são resultantes. (VILLELA & BARBOSA, 2017)

Na saúde da mulher, tendo em vista a promoção de saúde com a prática de higiene pessoal, a sua importância vai além dos cuidados comuns relacionados às mãos, pele, boca e outros, devido à complexa anatomia genital feminina (FEBRASGO, 2009).

A higiene íntima feminina diária é de suma importância para a prevenção de infecções e para o bem-estar da mulher. No cotidiano feminino, a perda de urina, perda de sangue e/ou corrimento na região genitália são comuns, independente de doenças associadas. A maceração de células mortas desprendidas da região pode contribuir para o aumento de bactérias, podendo proporcionar odores desagradáveis, inclusive gerando algumas infecções. (SILVA & COSTA, 2019).

O corrimento vaginal é uma síndrome comum, que ocorre principalmente na idade reprodutiva, podendo ser acompanhada de prurido, irritação local e/ou alteração de odor. A investigação da história clínica deve ser minuciosa, com informações sobre comportamentos e práticas sexuais, características do corrimento, consistência, cor e odor, data da última menstruação, práticas de

higiene, agentes irritantes locais, medicamentos tópicos ou sistêmicos (BRASIL, 2015)

A leucorréia ou corrimento vaginal não fisiológico é aquela relacionada a alguma doença ginecológica e pode ter várias causas, pode ser causada por bactérias, fungos em quantidades elevadas ou por parasita contraído durante relação sexual. Na maioria das vezes o corrimento é provocado por alterações do equilíbrio da flora vaginal. Algumas bactérias são próprias da vagina e fazem a defesa contra infecções (ACOSTA, 2015).

As mulheres com queixas de corrimento vaginal, ao procurarem um serviço de saúde, devem ser adequadamente orientadas sobre as infecções do trato reprodutivo (ITR). O diagnóstico de uma infecção sexualmente transmissível (IST) tem implicações que não se verificam nas infecções endógenas ou iatrogênicas, como a necessidade de orientação e tratamento de parceiras sexuais. É importante avaliar a percepção da mulher quanto à existência de corrimento vaginal fisiológico (BRASIL, 2022)

O desequilíbrio do ecossistema vaginal pode ocorrer por uma multiplicidade de fatores como, função do ciclo de vida, fases do ciclo menstrual, gravidez, infecções e comportamentos sexuais. Além disso, o uso de antibióticos, higiene vaginal, contraceptivos, terapia hormonal, mudanças no pH e até hábitos alimentares podem contribuir para esse descontrole. (OLIVEIRA & CARNEIRO, 2020)

A área vaginal é hipersensível a produtos químicos ou substâncias biológicas, esses processos alérgicos são de difícil diagnóstico na clínica, por isso faz-se necessário investigação das pacientes que apresentarem sintomas alérgicos quanto ao agente causador sabendo que essas reações causam pequenas rupturas no epitélio o que serve como acesso para diversos microrganismo (GONÇALVES, 2019).

Os fatores que alteram ou modulam a microbiota vaginal seriam, função do ciclo de vida, fases do ciclo menstrual, infecções, atividade sexual, número de parceiros sexuais pela alta exposição a diversos tipos de microrganismos, imunidade, idade por haver alterações hormonais desde o nascimento até a vida

adulta, hábitos alimentares, e a localização anatômica do trato genital feminino podem levar às alterações microbiológicas da microbiota vaginal das mulheres (OLIVEIRA & CARNEIRO, 2020)

O uso de roupas íntimas apertadas ou sintéticas, e de produtos de higiene íntima, lubrificantes, óleos, perfumes e duchas vaginas podem fazer uma limpeza mecânica excessiva das bactérias comensais que são importantes para o equilíbrio da microbiota vaginal alterando o pH vaginal e desenvolver as irritações na pele. (OLIVEIRA & CARNEIRO, 2020)

Doenças sexualmente transmissíveis (DSTs) podem ser a causa de corrimento vaginal. Vale ressaltar que frequentemente as pacientes queixam-se de “infecções vaginais” pelo fato de perceber as descargas fisiológicas como anormais que geralmente variam com o ciclo menstrual e com as etapas do ciclo de vida feminino. (ACOSTA, 2015)

Em decorrência do aumento da vascularização do útero, vagina e vulva e da vasodilatação venosa, observam-se mudanças na coloração da região genital, edema e amolecimento vulvovaginal que propiciam maior transudação para o interior da luz da vagina. Essas modificações favorecem a manutenção da umidade e facilitam mudanças do ecossistema do trato genital (GIRALDO *et al.*, 2018).

Durante a gestação, os níveis hormonais de estrogênio e progesterona podem favorecer a colonização vaginal por microrganismos, dentre eles incluindo a *Candida spp*, e podem ou não estar associadas a complicações obstétricas e infecções neonatais. (FREITAS *et al.*; 2020).

As infecções do trato reprodutivo da mulher (Tabela 1) constituem-se em importantes entidades clínicas pela frequência com que se apresentam, pela sintomatologia desconfortável, pelas repercussões psicológicas, na sexualidade, pela possibilidade de complicações e sequelas importantes e por facilitarem a aquisição / transmissão do vírus de imunodeficiência humana (HIV) e de outros agentes de transmissão sexual (LINHARES *et al.*, 2018)

A Classificação Internacional das Doenças (CID-10) inclui as vulvovaginites no item N76 – Outras afecções in amatórias da vagina e da vulva, subitens N76.0 – Vaginite aguda e N76.1 – Vaginite subaguda e crônica. A candidíase vulvovaginal

está incluída no item B37 – Candidíase, subitem B37.3 – Candidíase da vulva e da vagina. Não existe item específico para as vaginoses (que não são processos inamatórios); por tal motivo, quando houver necessidade de aplicação da CID-10, podem ser designadas como N76.1 (LINHARES *et al.*, 2018)

Estudos, demonstram que 70- 75% das mulheres terão pelo menos um episódio de a candidíase vulvovaginal (CVV) em algum momento de sua vida, e que a taxa de recorrência é de 40 a 50%. Além disso, de 5 a 8% das mulheres desenvolvem um quadro mais grave, chamado de candidíase vulvovaginal recorrente (CVVR), que é caracterizado por quatro ou mais episódios ao ano. (PREZZI, 2021)

Tabela 1 Diferentes tipos de corrimento vaginais anormais.

Doença	Principal agente	Aspecto do corrimento	Odor	pH	Testes das aminas	Microscopia
Candidíase	<i>C.Albicans</i>	Branco grumoso	não característico	<4	-	Hifas e esporos
Tricomoníase	<i>T.Varginalis</i>	Abundante, esverdeado	fétido	>4,5	+	protozoários flagelados móveis
Vaginose Bacteriana	<i>G.Varginalis</i>	Acinzentado, homogêneo, cremoso ou fluido	fétido	>4,5	+	clue cells, ausência de lactobacilos

Fonte: adaptado do Protocolo Febrasgo. Vaginites e Vaginoses. 2018

A candidíase vulvovaginal (CVV) é caracterizada por uma infecção da mucosa genital por leveduras *Candida*, que acomete principalmente a vulva e a vagina. CVV é considerada a segunda causa mais comum de infecção genital em mulheres em idade reprodutiva e, embora represente um problema de importância global na saúde pública, sua incidência exata é desconhecida (BRANDOLT *et al.*, 2017)

É a infecção da vulva e vagina, causada por um fungo comensal que habita a mucosa vaginal e digestiva, o qual cresce quando o meio se torna favorável ao seu

desenvolvimento quando pH está $< 4,5$. A relação sexual não é a principal forma de transmissão, visto que esses microrganismos podem fazer parte da flora endógena em até 50% das mulheres assintomáticas (BRASIL, 2015)

Conforme Brasil (2022) os sinais e sintomas que podem se apresentar isolados ou associados, e incluem o prurido vaginal (principais sintomas); disúria; dispareunia; corrimento branco, grumoso e aspecto caseoso (leite coalhado); hiperemia; contato com substâncias alergênicas e/ou irritantes e alterações na resposta imunológicas

A vaginose bacteriana (VB), é caracterizada por um desequilíbrio vaginal normal, com diminuição acentuada ou desaparecimento de lactobacilos acidófilo (*Lactobacillus spp*) e aumento de bactérias anaeróbicas (*Prevotella sp*, e *Mobiluncus sp.*). É a causa mais comum de corrimento vaginal, afetando cerca de 10% a 30% das gestantes e 10% das mulheres atendidas na atenção básica (BRASIL, 2015)

Segundo o Brasil (2022) os sinais e sintomas incluem o corrimento vaginal fétido, mais acinzentado após relação sexual sem o uso do preservativo e durante o período menstrual; o corrimento vaginal branco acinzentado, de aspecto fluido ou cremoso, algumas vezes bolhoso e dor à relação sexual (pouco frequente)

O diagnóstico clínico-laboratorial de vaginose bacteriana se confirma quando estiverem presentes três dos critérios de Amsel: o corrimento vaginal homogêneo, geralmente acinzentado e quantidade variável; pH vaginal $>4,5$; teste de Whiff ou teste da amina (KOH 10%) positivo; presença de *clue cells* na bacterioscopia corada por Gram (BRASIL, 2022)

A tricomoníase é causada pelo *T. vaginalis* (protozoário flagelado), tendo como reservatório o colo uterino, a vagina e a uretra. É uma vaginite que tem como características principal um corrimento amarelo-esverdeado, bolhoso, de odor fétido é muito comum, sendo mais perceptível após o período menstrual. Além disso, vem acompanhado de prurido ou irritação vulvovaginal de grau variável e dores no baixo ventre. (ACOSTA; BRASIL, 2015)

Muitas vezes é complexo conduzir casos de vulvovaginites e vaginoses, assim como preveni-las, pelo conhecimento incompleto da patogênese de várias condições associadas às mesmas. Da mesma forma é comum as pacientes

chegarem com lista de medicamentos já utilizados em sequência, além de automedicação, o que dificulta ainda mais o sucesso diagnóstico terapêutico (ACOSTA, 2015)

A utilização de duchas de água e sabonetes alcalinos deve ser excluída, pois podem alterar o pH vaginal e propiciar a proliferação de fungos e bactérias, a vagina possui a chamada flora vaginal, onde uma população de bactérias do grupo *Lactobacillus casei*, que convertem a lactose e outros açúcares simples da região em ácido láctico, tornando o pH ácido, o que promove a proteção natural da região, pois outros microrganismo não conseguem sobreviver e proliferar no local. (ROSA & SANTOS,2014).

A região genital feminina exige cuidados adequados de higiene diante de suas particularidades anatômicas e fisiológicas com propósito de manter a saúde íntima e prevenir infecções, por exemplo. Desse modo, a prática do autocuidado apresenta relação direta com diversos fatores, dentre eles estão os sociais, econômicos, culturais e educacionais. Ou seja, o meio no qual as mulheres estão inseridas repercutem direta ou indiretamente sobre a sua imagem. (SANTOS; SILVA & FONTELES, 2018)

Nesse contexto, a disseminação de informação em saúde, particularmente por meio de campanhas, atua como instrumento essencial para assegurar sustentabilidade e efetividade das ações de saúde, objetivando colocar o usuário do serviço como autônomo no seu cuidado por meio da compreensão ampliada do processo saúde-doença e da assistência integral e continuada (ALVES *et al.*, 2017)

A boa informação pode estar sendo difundida principalmente pelos profissionais de saúde, é necessário priorizar a educação formal para assimilar melhor o conhecimento em saúde. A melhor capacitação dos profissionais de saúde em uma abordagem constante e facilitadora em formatos diversos sobre higiene genital poderá repassar à população em larga escala o conteúdo adequado (CASTRO, 2019)

Embora a orientação na parte clínica pelos profissionais seja feita de modo empírico e pouco fundamentado devido à existência de poucos trabalhos sobre o

assunto, é importante a avaliação individual de cada mulher, atentando-se às suas particularidades (FELIX, 2019).

Sendo assim, os hábitos de higiene genital são alvos de estudos, precisa da ampliação de pesquisas e devem ser sempre atualizados, uma vez que existem poucos trabalhos que visem à promoção das condições de higiene da população. É de extrema importância o controle dos sinais e sintomas, desencadeados por hábitos incorretos, impedindo as instalações de infecções (FELIX, 2019)

5. METODOLOGIA

Esta pesquisa consistiu em um relato de experiência que descreve aspectos vivenciados pela autora, na oportunidade das práticas realizadas no curso de medicina no eixo de práticas integrativas ensino, serviço e comunidade (PIESC). Trata-se de um olhar qualitativo, que aborda a problemática desenhada a partir de métodos descritivos e observacionais.

5.1 Local de Atuação

O trabalho proposto foi realizado na Unidade Básica de Saúde (UBS) Brasília, bairro da Brasília localizado no município de Altamira - PA, durante o período de Março a Abril de 2023. O município está localizado na região sudoeste do estado Pará com uma área territorial de 159.533,306 km², a população estimada pelo IBGE era de cerca 117.320 habitantes em 2021, onde 85,75% residem na zona urbana e 14,25% residem na zona rural, e com uma distribuição populacional por sexo; sendo 52.814 (50,28%) correspondente do sexo masculino e 52.216 (49,72%) correspondente ao sexo feminino.

O público-alvo foram mulheres que frequentam a UBS Brasília, que estavam presentes na sala de espera, acolhimento ou para fazer o acompanhamento de outras pessoas, e que se interessaram e aceitaram participar das ações, pois são o público de maior procura por atendimentos que apresentam sinais e sintomas vaginais.

5.2 Materiais e Métodos

O primeiro passo foi realizar a apresentação do projeto para a equipe de UBS, pois foi fundamental o conhecimento da equipe para uma melhor abordagem e acolhimento das mulheres.

As ações educativas foram ministradas utilizando um banner ilustrativo (Apêndice 1), com linguagem acessível e objetiva sobre o conteúdo abordado na intervenção educativa, com tempo estimado de no máximo 15 minutos.

Para as ações de educação em saúde foram utilizadas linguagem simples e que são usadas no dia a dia dessas mulheres para uma melhor compreensão

durante a abordagem do tema. Com o intuito de atingir um grande número de frequentadoras para uma melhor disseminação de informação, foram realizados 5 encontros, durante 5 semanas consecutivas na UBS, durante o período vespertino.

Os encontros foram realizados semanalmente com as frequentadoras da UBS, durante o momento de conversa sobre autocuidado foi sempre orientado para necessidade de prevenção, diagnóstico, tratamento e seguimento dos casos de vulvovaginites, e sua enorme importância ginecológica.

O processo de ações de educação em saúde tem como principal meta, promover uma melhor abordagem sobre as práticas de higienização e autocuidado da mulher com sua região íntima, orientar quanto às práticas corretas e utilização de produtos para higiene.

Ao fim de cada ação foi realizado a entrega do folder auto explicativo (Apêndice 2) e um momento para o levantamento de possíveis dúvidas sobre hábitos de vida e higiene; principais fatores de risco que possam estar relacionados ao aparecimento de vulvovaginites e principalmente a efetividade das ações.

5.3 Aspectos Éticos

Os preceitos éticos foram rigorosamente atendidos, assim como consta na resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. O uso de fotografias só foi permitido mediante autorização do uso de imagem pelas usuárias.

5.4 Riscos E Benefícios

Ao longo das ações foram analisadas possibilidades de danos imediatos ou posteriores, no plano individual ou coletivo. A análise de risco é componente imprescindível à análise ética, dela decorrendo o plano de monitoramento que deve ser oferecido pelo Sistema CEP/CONEP em cada caso específico.

Durante a execução das ações de educação em saúde, poderão ocorrer riscos como constrangimento ou desconforto e dificuldade de compreensão das informações. Os riscos serão minimizados pelo autor das ações, propiciando um ambiente seguro e livre de julgamento.

Entre os benefícios deste trabalho está a importância em abordar o tema para que haja a prevenção e diagnóstico precoce de fatores extrínsecos que podem interferir no bem-estar genital feminino e que necessitam de atenção especial da mulher, a aquisição de conhecimento por parte das usuárias a fim de otimizar a prevenção de vulvovaginoses e diagnósticos precoces.

Do mesmo modo que as educações em saúde podem servir como base e parâmetros para que ações educativas e intervenções multidisciplinares, no contexto da saúde da mulher, sejam usadas com mais frequência e eficiência no que tange às práticas na atenção primária à saúde.

6. RELATO DA EXPERIÊNCIA

As ações em saúde foram ministradas por meio de palestras (Figura 1) com informações sobre as práticas de higiene íntima feminina. A abordagem inicial se deu com a apresentação do projeto e sua importância, em seguida deu-se início a palestra com auxílio do banner educativo ilustrativo (Apêndice 1) que é constituído por imagens ilustrativas que retratam os cuidados com a higiene vaginal.

O banner é composto por: anatomia do aparelho reprodutor feminino, escolha de produtos de higiene ginecologicamente testado (aqueles que mantêm a flora e o pH vaginal normal), técnicas de higiene correta, uso de duchas vaginais (que pode modificar a flora vaginal), uso de roupas íntimas de algodão (para melhorar a ventilação), uso de absorventes no período menstrual e uso protetores diários e dicas sobre a importância de banhos de assento.

Ao decorrer da palestra foram criadas perguntas sobre situações que interferem nos agravos de saúde íntima (exemplo: você sabe qual a diferença entre vulva e vagina? Qual o sabonete mais indicado para higiene íntima? Faz bem dormir com calcinha? pode fazer uso de duchas por conta própria?).

Para cada pergunta as participantes eram convidadas a opinar sobre tais interrogações em um momento de reflexão para completar a atividade, e em seguida era exposta a forma correta de agir.

Após o processo de palestra foi distribuído um folder auto explicativo (Apêndice 2) composto com ilustrações didáticas e dicas importantes que toda mulher precisa saber sobre higiene íntima feminina, para melhor compreensão das participantes.

As ações foram desenvolvidas com as mulheres que estavam na sala de espera para consulta e as que estavam fazendo acompanhamento de outros paciente, além de alguns participantes do sexo masculino que também ouviram as orientações.

Figura 1 Ação educativa realizada na UBS Brasília.



Fonte: da pesquisa.

Durante a exposição, houve a importante integração das pacientes, algumas expondo em relatos suas experiências frente ao assunto abordado, na forma de higienização e dúvidas das condutas adequadas, ressalta-se que todas as dúvidas foram sanadas, sempre perguntando aos participantes se conseguiram compreendê-las.

Destaca-se ainda a importância do processo de escuta, para que as participantes se sentissem confortáveis para expressarem seus conhecimentos. Percebeu-se uma adesão positiva sobre as orientações prestadas, utilizando de linguagem fácil e acessível e trazendo conforto aos participantes.

De tal modo, o trabalho também servirá como uma ferramenta base para ampliar a compreensão da adoção do autocuidado como medida preventiva, ainda mais quando estas se mostraram carentes tanto nas literaturas quanto no nosso cotidiano.

7. RESULTADOS E DISCUSSÃO

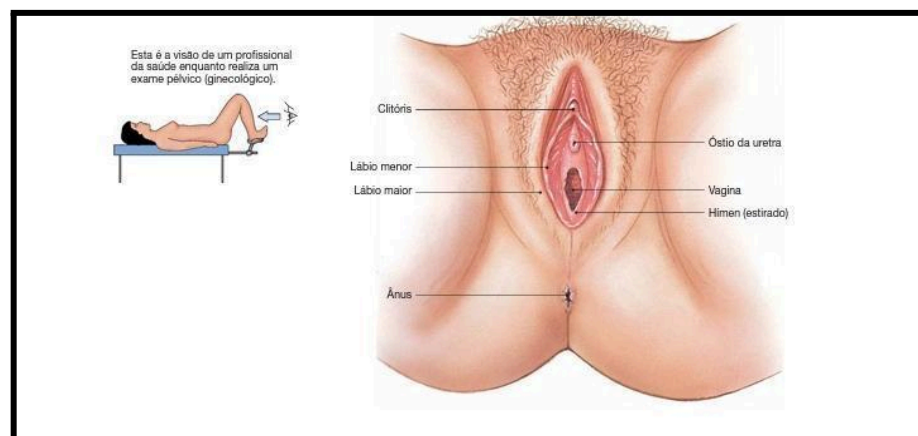
O processo de ações em saúde é organizado de forma descritiva pelo autor, onde relata-se as potencialidades e fragilidades no planejamento e execução das ações em saúde sobre a higiene íntima feminina e identificar quais as práticas utilizadas com mais frequência pelo público feminino.

Durante a ação verificou-se que uma parcela significativa das mulheres presentes apresentou pouco conhecimento sobre a importância de uma higiene íntima adequada e, conseqüentemente, quais os principais agravos que uma higiene inadequada pode vir a acometê-la.

7.1 ANATOMIA GENITAL FEMININA

O primeiro ponto a ser comentado durante as ações, é relacionado a anatomia da região genital feminina, onde observou que algumas mulheres não tinham conhecimento da diferença entre a região vaginal e vulvar. A vulva (Figura 2), também chamada de pudendo feminino, refere-se aos órgãos externos da mulher, que incluem o monte do púbis, grandes e pequenos lábios, clitóris, vestíbulo da vagina (abertura da vagina e o orifício vaginal) e as glândulas anexas (TORTORA; DERRICKSON, 2016).

Figura 2 Estrutura externa do aparelho genital feminino

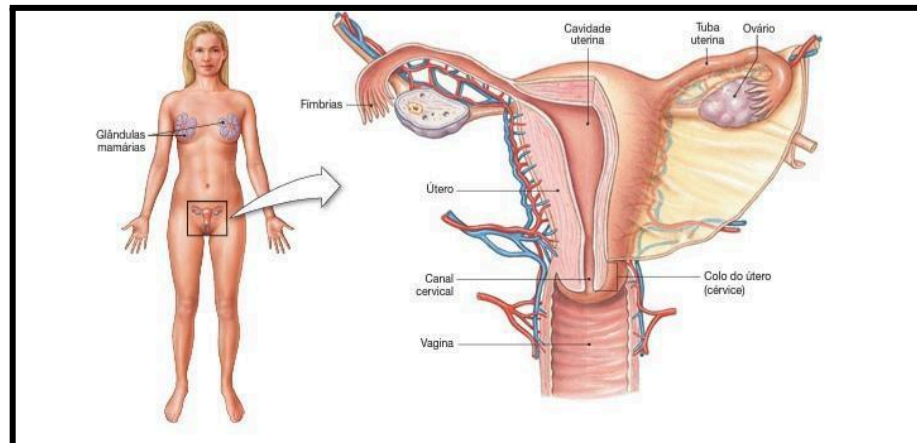


Fonte: SILVERTHORN, 2017.

A vagina (Figura 3), refere-se aos órgãos internos e compreendem a vagina, útero, tubas uterinas e ovários, é um canal que se estende do corpo até o

colo do útero, ela é o receptáculo para o pênis durante a relação sexual, a saída para o fluxo menstrual e via de passagem para o parto. (TORTORA; DERRICKSON, 2016).

Figura 3 Estrutura interna do aparelho genital feminino



Fonte: SILVERTHORN, 2017.

7.2 ESCOLHA DE PRODUTOS DESTINADOS A HIGIENE ÍNTIMA

O segundo tende a ser relacionado na escolha de produtos adequados, pois observou-se que as mulheres em suas trocas de conhecimentos, relataram que fazem uso constantemente de sabonetes íntimos e sabonetes comuns, não sabendo qual seria o mais recomendado para seu uso sem que haja desequilíbrio da sua região íntima. Para Chen et al (2017), atualmente existem diversos produtos de higiene íntima feminina que podem ser usados para limpeza ou controle de odores, mas alguns podem alterar o nível normal de pH e da microbiota necessários para proteção contra infecção. Os produtos de melhor escolha são os hipoalergênicos, que não alteram o pH e que não contém substâncias irritantes, para manter a flora vaginal equilibrada.

Com as ações foi possível propagar informações sobre produtos que predisõem o desequilíbrio da flora vaginal e com isso incentivar as mulheres a procurar atendimento médico na aparição de quaisquer sinais e sintomas que não sejam fisiológicos. Segundo Febrasgo (2009) existe na atualidade, um grande número de produtos destinados à higiene íntima feminina, sem que os

ginecologistas entendam suas características físico-químicas e o grau de benefício que poderão oferecer à mulher, ou quais seus efeitos nocivos.

7.3 TÉCNICAS CORRETAS DE HIGIENIZAÇÃO

Dentre as dúvidas que foram mais debatidas durante as ações destacam-se a importância de realizar a técnica correta de higienização. Muitas mulheres apresentaram curiosidades sobre quais as melhores formas de realizar as técnicas. Portanto, devem ser orientadas a troca do absorvente ou fraldas em crianças, usar calcinhas limpas e de algodão, entre outros. Por isso é necessário conhecimento básico sobre anatomia feminina (MEDEIROS, 2017). Embora haja abundante literatura sobre ambiente vaginal, pouco se sabe sobre o ambiente vulvar e como as práticas de higiene pessoal podem afetar sua estabilidade biológica e fisiológica (CHEN *et al.*, 2017).

7.4 HIGIENIZAÇÃO NO PERÍODO MENSTRUAL

Dentre os momentos de conversas entre as participantes, muitas se questionavam se faziam a higiene correta no período menstrual, principalmente no período em que passavam muitas horas fora do seu lar. Segundo Giraldo et al (2011b), no período intermenstrual devem ser evitados absorventes externos não respiráveis (cobertura plástica). Mulheres que transpiram muito, que estejam com transudato vaginal excessivo ou com perda de urina podem usar absorventes externos sem película plástica, para diminuir a umidade local. Orienta-se a troca de absorventes em intervalos de no máximo 4 horas.

7.5 DESEQUILÍBRIO DA MICROBIOTA VAGINAL E VULVOVAGINITES

Quanto às dúvidas sobre o uso de duchas vaginais, algumas relatam que fazem uso com frequência pois sentem que a vagina precisa ser limpa pelo seu interior. Foi orientado a esses participantes sempre e evitem o uso e busquem ajuda de um profissional, que o canal vaginal não precisa ser lavado pois o mesmo já tem seu mecanismo de limpeza próprio. E que a falta de higienização da ducha e seu uso recorrente podem causar desequilíbrio na flora e conseqüentemente uma infecção. Segundo Chen et al (2017), a doença vulvovaginal é frequentemente causada por múltiplos fatores. Muitos fatores, como deficiência imunológica,

alterações, estresse, uso de ducha vaginal ou sabonete para limpar a vagina, podem perturbar a flora normal e causar infecções.

Outro ponto importante a ser compartilhado acerca das palestras realizadas, refere-se a questão das vulvovaginites que ainda são desconhecidas pelas participantes, logo percebeu-se que as participantes tinham um conhecimento carente sobre os fatores que favorecem o aparecimento das afecções. Para o Brasil (2022), a vulvovaginite é a vaginose que representa as causas mais comuns de corrimento vaginal patológico, sendo responsáveis por inúmeras consultas. São afecções do epitélio estratificado da vulva/ou vagina, cujos agentes etiológicos mais frequentes são fungos, principalmente a *Candida albicans*; bactérias anaeróbicas, em especial a *Gardnerella vaginalis*; e o protozoário *Trichomonas vaginalis*.

Durante a ação verificou-se que a maior parte das mulheres apresentavam pouco conhecimentos sobre os sinais e sintomas das vaginoses e conseqüentemente não conseguem diferenciar o fisiológico do patológico, fazendo com que a busca por assistência à saúde seja mais habitual e periódica. Sinais e sintomas como coceira, ardor, rachaduras, eritema e edema vulvar, leucorréia e a presença de placas esbranquiçadas na mucosa vaginal são comuns (BRANDOLT *et al.*, 2017). Um estudo transversal por Felix (2019) evidenciou que os principais sinais e sintomas relatados por estas pacientes foram leucorreia (46,6%), odor (26,6%) e dispareunia (13,3%).

7.6 FATORES QUE PODEM AFETAR NO AUTOCUIDADO ÍNTIMO

Observou-se que o autocuidado feminino envolve questões pessoais e culturais que interferem negativamente na saúde da mulher. Os hábitos de cuidados com a genitália, e o conhecimento de autocuidados e das doenças que atingem a genital feminina podem contribuir com a diminuição, manejo e prevenção de infecções. (FELIX, 2019). Para Prezzi (2021), as razões mais comuns pelas quais as mulheres procuram tratamento médico são as infecções ginecológicas que, em conjunto, são responsáveis por 90% dos casos de secreções consideradas anormais.

E neste momento considerou-se oportuno para realizar as orientações quanto a importâncias de outros fatores associados como: hábitos alimentares

saudáveis, cessação do tabagismo e alcoolismo, evitar automedicação, principalmente com antibióticos, estimular o autocuidado e principalmente as práticas corretas de higiene. As doenças relacionadas ao sistema genital feminino podem ser evitadas somando hábitos adequados de higiene e noções básicas de anatomia, diminuindo assim, o risco de infecções no trato urinário e vaginal (MEDEIROS, 2017)

Um dos principais aspectos observados durante as ações, consiste na divergência entre as percepções das mulheres sobre a diferenciação do que é fisiológico do patológico em seu corpo e sua região íntima e conseqüentemente seus agravos e desconfortos.

Notou-se que uma parcela significativa das participantes, não tinham um conhecimento apropriado sobre a importância do autocuidado como medida preventiva. Para Felix (2019), fica clara a importância dos hábitos e cuidados de higiene genital relacionados à saúde e bem-estar da mulher, de forma que as ações preventivas e educação em saúde são fortemente indicadas. A ausência de entendimento referente à saúde íntima feminina, bem como a falta de orientação profissional às pacientes, mostra-se como um desafio para garantir que a higiene íntima do público feminino seja realizada da forma mais apropriada possível (CARVALHO *et al*, 2023).

Cabe salientar que durante as ações foi aberto um espaço para que as participantes pudessem relatar sobre o que tinham vontade de expor, suas dúvidas e o conhecimento que tinham em relação ao tema. Segundo Silva *et al* (2021), a informação ao ser compreendida pela receptora em sua vivência, provocam adesão ou mudanças no estilo de vida e isso recai sobre a incidência desses transtornos vulvovaginais.

No decorrer de cada ação realizada o que se percebeu é que a temática não é tão bem propagada, podendo haver fragilidades no conhecimento da mulher sobre esse assunto, o que se espera é que haja mais incentivo para as educações em saúde sobre o devido tema. Além disso, destaca-se a importância de profissionais capacitados para a orientação das mulheres, tanto na escolha como no uso correto dos produtos de higiene minimizando-se assim o risco de doenças vulvovaginais (CARVALHO *et al*, 2023).

7.7 QUALIDADE DE VIDA E EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Ao serem aplicadas, as ações educativas permitem chamar atenção quanto a necessidade e os riscos associados à vulnerabilidade do autocuidado. Pois além de evitar o desenvolvimento de transtornos genitais e também pode-se analisar o impacto e a efetividade das práticas de higiene com a região íntima e sua influência na qualidade de vida da mulher (SANTOS, 2021). Estudos sobre hábitos de higiene e cuidados com a genitália, bem como a ocorrência de vulvovaginite, estão descritos na literatura, porém a literatura científica ainda é escassa e controversa sobre este tema. (FELIX, 2019)

Destaca-se que este estudo aborda, relaciona e descreve hábitos de higiene e cuidados com a genitália feminina no contexto de saúde da mulher. A higiene íntima, mesmo sendo indispensável para manter a saúde da mulher, infelizmente, ainda é uma temática pouco abordada e discutida, ora por tabu social, ora por falta de conhecimento. Nesse sentido é fundamental que a mulher seja instruída de forma apropriada (CARVALHO *et al*, 2023).

Ao final das ações espera-se que as mulheres e os profissionais da unidade compreendam a importância das ações, sua relevância e a necessidade de acompanhamento clínico. Assim, a discussão de temáticas relacionadas ao universo feminino possui grande relevância em atividades de educação em saúde, para que cada vez mais mulheres reconheçam aspectos do seu próprio corpo, tendo assim, melhores atitudes com sua própria saúde e multipliquem informações corretas às demais (SANTOS, 2018).

Este estudo chama a atenção para a importância da vigilância no que tange o eixo saúde da mulher, assim como aborda técnicas nas quais a higiene íntima pode ser praticada com o objetivo de melhorar as intervenções preventivas frente aos quadros de infecções ginecológicas.

8. CONCLUSÃO

Este trabalho visa intervir na saúde preventiva promovendo a conscientização e a promoção e incentivo do autocuidado. A temática esplanada se apresenta favorável visto que rotineiramente as mulheres buscam os serviços de saúde, tornando-se válida a disseminação de informações e servindo como uma ferramenta educativa ao passo que permite ampliar o conhecimento da mulher ocasionando a adoção do autocuidado como medida preventiva.

Cabe salientar que poucas mulheres obtinham conhecimento sobre o tema, porém ficou claro o interesse das próprias em saber e aprender mais sobre o assunto e entender melhor seu corpo e sua região íntima, é necessário que haja mais literaturas publicadas, pois existem informações limitadas sobre o tema percorrido.

Com o processo de educação em saúde esperamos que as ações aprimorem o conhecimento da população feminina e ampliem o grau de instrução sobre os hábitos e técnicas que colaborem com a saúde íntima. Além de visar a capacitação e atualização dos profissionais de saúde, o que consiste em um ganho importante para a Atenção Básica, pois são esses profissionais que promovem e propagam a educação em saúde.

Pois, perante os resultados das ações em saúde, nota-se que o principal resultado dessas intervenções foi a percepção sobre a falta de conhecimentos básicos e desinformação das mulheres acerca da higiene íntima feminina.

Em suma, percebe-se que essas situações estão estabelecidas como efeito da forma que a sociedade foi construída ao redor desta temática, e mesmo com a sociedade em constante evolução, o tema em si ainda é considerado um tabu. Pois como podemos perceber, as práticas de higiene íntima feminina estão relacionadas a diferentes crenças pessoais, sociais, culturais e ideológicas.

REFERÊNCIAS

ACOSTA, Ileana Herrera. **Prevenção de vaginite nas mulheres em idade fértil; ações de educação em saúde** / Ileana Herrera Acosta. – 2015. 36 f. Curso de Especialização em Saúde da Família, Fortaleza, 2015

ALVES, Maria Nizete Tavares et al. **Metodologias pedagógicas ativas na educação em saúde**. ID on line. Revista de psicologia, v. 10, n. 33, p. 339-346, 2017.

BRANDOLT, Tchana Martinez et al. Prevalence of Candida spp. in cervical-vaginal samples and the in vitro susceptibility of isolates. **Brazilian journal of microbiology**, v. 48, p. 145-150, 2017.

BRASIL. Ministério de Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE. **Perfil das mulheres responsáveis pelos domicílios do Brasil 2000**. Brasília (DF): Ministério de Planejamento, Orçamento e Gestão. Disponível em <http://www.ibge.gov.br/home/estatistica/populacao/perfildamulher/perfildamulher.pdf>

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas para Atenção Integral às Pessoas com Infecções Sexualmente Transmissíveis** / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de DST, Aids e Hepatites Virais. – Brasília : Ministério da Saúde, 2015. 120 p. : il.

BRASIL. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Doenças de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis. **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas para Atenção Integral às Pessoas com Infecções Sexualmente Transmissíveis – IST** [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Doenças de Condições Crônicas e Infecções Sexualmente Transmissíveis. – Brasília : Ministério da Saúde, 2022. 211 p.

CARVALHO D. T. de; Fonseca A. M. G. da; Pintor A. L. de O.; Kreutz A. L. B.; Sateles A. S.; Borges D. L. S.; Nunes F.; Costa J. L.; Dobrachinski L. Higiene íntima e a relação com doenças ginecológicas. **Revista Eletrônica Acervo Médico**, v. 23, n. 2, p. e11932, 21 fev. 2023.

CASTRO, Pollyanna Lima de. **Avaliação dos cuidados diários e higiene genital em mulheres do curso de formação de oficiais de saúde do exército do ano de 2019**/ Pollyanna Lima de Castro. – 2019.

CHEN, Ying et al. Role of female intimate hygiene in vulvovaginal health: Global hygiene practices and product usage. **Women's Health**, v. 13, n. 3, p. 58-67, 2017. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/1745505717731011> > Acesso em: 23 maio 2023.

FEBRASGO. Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. **Guia Prático de Condutas – Higiene Íntima Feminina**. São Paulo – 2009.

FELIX, Thais Chimati. **Vulvovaginite em mulheres atendidas em serviço de Atenção Primária à Saúde da Família: ocorrência e hábitos de higiene**. 2019. 78 f. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2019.

FREITAS, L. F. Q., Maia, L. R. S., de Deus, M. R. A. R. Oliveira, S. R., & Peres, A. L. **Prevalência de microrganismos em secreção vaginal de gestantes de alto risco de uma maternidade em Caruaru, Pernambuco, Brasil**. J Bras Patol Med Lab., 56: 1-6. 2020.

GIRALDO PC, Amaral RL, Gonçalves AK, Eleutério Júnior J. **Vulvovaginites na gestação**. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO); 2018. (Protocolo FEBRASGO - Obstetrícia, no. 95/ Comissão Nacional Especializada em Doenças Infecto-Contagiosas).

GIRALDO, P.C. et al. Grau de satisfação de mulheres que usaram absorvente higiênico respirável externo por 75 dias consecutivos. **Jornal Brasileiro de Doenças Sexualmente Transmissíveis**, Rio de Janeiro, v.23, n.1, p. 29-33, mar. 2011b.

GONÇALVES, Jennefer Aparecida do Nascimento. **Microbiota no trato genital feminino inferior**. 2019

LINHARES IM, Amaral RL, Robial R, Eleutério Junior J. **Vaginites e vaginoses**. São Paulo: Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (Febrasgo), 2018. (Protocolo Febrasgo – Ginecologia, nº 24/ Comissão Nacional Especializada em Doenças Infectocontagiosas).

MEDEIROS, M. C. R. L. **Controle de vulvovaginites na unidade básica de saúde Bela Vista em Bacabal-Maranhão**. 2017. 20 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-graduação em Atenção Básica em Saúde) - Universidade Federal do Maranhão, 2017.

NEPOMUCENO, Samara dos Reis *et al.* **SAÚDE GINECOLÓGICA: AVALIAÇÃO DE ÁLBUM SERIADO COMO INSTRUMENTO PARA PROMOÇÃO DA HIGIENE ÍNTIMA FEMININA**. Ceará, 2017

NERY, Fábio Santos. **A importância da microbiota vaginal para saúde feminina: um panorama do conhecimento da comunidade da FUP**. 2018.

OLIVEIRA, Jennefer Aparecida Gonçalves; CARNEIRO, Cláudia Martins. Fatores associados a alterações da microbiota no trato genital feminino inferior. **Pensar Acadêmico**, v. 18, n. 2, p. 289-299, 2020.

PREZZI, Caroline Acauan. **Candidíase vulvovaginal: caracterização, tratamento, consequências da automedicação e o papel do farmacêutico na dispensação de medicamentos**. 2021.

ROSA, Giane Bertol; SANTOS, Karina Mikoda dos. **Produto para lavagem de roupa íntima feminina**. 2014. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Tecnológica Federal do Paraná.

SANTOS, Alana Kristina de Souza. **Relevância dos cuidados e higiene íntima na qualidade de vida da mulher.** / Alana Kristina de Souza. Ariquemes. RO: Faculdade de Educação e Meio Ambiente, 2021. 53 fl; il

SANTOS, Sandna Larissa Freitas; SILVA, Jade Maria Gordiano da; FONTELES, Marta Maria de Franca. **Educação em saúde sobre higiene íntima da mulher e infecções sexualmente transmissíveis: relato de experiência.** 2018.

SILVA, Denise Antonia Nunes; COSTA, José Luiz Mazzei. **A importância do sabonete íntimo feminino com foco na microbiota e nos estágios de vida da mulher.** Revista Acadêmica Oswaldo Cruz, v. 6, n. 23, 2019

SILVA, Júlia Buonafina et. al. Educação em saúde sobre autocuidado íntimo e ISTs para mulheres em situação de vulnerabilidade. **Revista Enfermagem Digital Cuidado e Promoção à Saúde**, p. 1-6, 2021

SILVERTHORN, Dee Unglaub. **Fisiologia Humana: Uma Abordagem Integrada**, 7ª Edição, Artmed, 2017. Pág 818 - 819

TABILE, Patrícia Micheli et al. Características clínicas, prevalência e diagnóstico de vulvovaginites em ambulatório do interior do Rio Grande do Sul Clinical characteristics and prevalence of vulvovaginitis in a clinic in the interior of the Rio Grande do Sul. **Journal of Health & Biological Sciences**, v. 4, n. 3, p. 160-165, 2016.


TOLEDO, A. Higiene íntima sem tabu. **Revista Saúde! É vital** [S.l.], n. 324, p 64-67, mai. 2010.

TORTORA, Gerard J. **Princípios de anatomia e fisiologia** / Gerard J. Tortora, Bryan Derrickson; tradução Ana Cavalcanti C. Botelho... [et al.]. – 14. ed. – Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.il. Pág 1451 - 1452.


VILLELA, Wilza Vieira; BARBOSA, Regina Maria. **Trajetórias de mulheres vivendo com HIV/aids no Brasil. Avanços e permanências da resposta à epidemia.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 22, p. 87-96, 2017.

APÊNDICES

Apêndice A: Banner ilustrativo



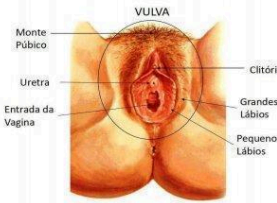
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS ALTAMIRA
FACULDADE DE MEDICINA






HIGIENE ÍNTIMA FEMININA

QUAL ÁREA DEVE SER HIGIENIZADA?





A VULVA É A REGIÃO EXTERNA DO APARELHO REPRODUTOR FEMININO, POPULARMENTE CHAMADA DE VAGINA, PPK, ENTRE OUTROS NOMES E É FORMADA PELO MONTE PÚBICO, CLITÓRIS, GRANDES E PEQUENOS LÁBIOS, URETRA (POR ONDE SAI A URINA) E ENTRADA DA VAGINA.



QUAL PRODUTO USAR?

<p>O SABONETE USADO PARA A HIGIENE ÍNTIMA PRECISA TER ALGUMAS CARACTERÍSTICAS:</p> <ul style="list-style-type: none"> • SER HIPOALÉRGICO • COM DETERGÊNCIA SUAVE • PH ÁCIDO (4,2 A 5,6) 	<p>SABONETE EM BARRA</p>  <p>POPULAR, MAS POSSUE PH BÁSICO, QUE PODE INTERFERIR NO PH DA VULVA E CAUSAR RESSECAMENTO.</p>	<p>SABONETE ÍNTIMO LÍQUIDO</p>  <p>COMPOSTO POR ÁCIDO LÁTICO, CONSEGUE MANTER O PH DA VULVA. É O MAIS INDICADO PARA HIGIENE</p>	<p>SABONETE DE GLICERINA (INFANTIL)</p>  <p>É UM ÓTIMO SUBSTITUTO DO SABONETE ÍNTIMO E É MAIS ACESSÍVEL</p>
--	---	--	--


PARA FAZER A LIMPEZA CORRETA É NECESSÁRIO:

 ÁGUA CORRENTE	 SABONETE	 MOVIMENTOS CIRCULARES	 EVITAR TRAZER SUJEIRA DO ÂNUS PARA A VULVA
---	--	---	--

pH E A VULVA


O PH É O QUE DEFINE SE ALGO É ÁCIDO OU BÁSICO. A VULVA É ÁCIDA E PRECISA SE MANTER ASSIM, POR ISSO, QUE O SABONETE DEVE SER ÁCIDO TAMBÉM.

DIA A DIA





APÓS O ATO SEXUAL DEVE-SE LIMPAR A VULVA COM ÁGUA E SABONETE

NO PERÍODO MENSTRUAL DEVE-SE HIGIENIZAR COM MAIS FREQUÊNCIA (MÁXIMO 3 VEZES AO DIA) E TROCAR O ABSORVENTE A CADA 4 HORAS







IMPORTANTE!

DUCHA VAGINAL E BANHOS DE ASSENTO DEVEM SER FEITOS APENAS POR INDICAÇÃO MÉDICA

DICAS

<p>TENTE USAR SABONETE ESPECÍFICO PARA A VULVA</p> 	<p>EVITE LAVAR POR MAIS DE 2 MINUTOS PARA EVITAR RESSECAMENTO</p> 	<p>SEQUE CUIDADOSAMENTE TODAS AS ÁREAS</p> 	<p>SE POSSÍVEL, DURMA SEM CALCINHA OU COM ROUPAS LARGAS</p> 
--	---	--	---

REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA: GUIA PRÁTICO DE CONDUTAS – HIGIENE GENITAL FEMININA – FEBRASGO -2009.

Apêndice B: Folder auto explicativo

Guia de higiene íntima feminina

QUAL ÁREA DEVE SER HIGIENIZADA?



A vulva é a parte externa do aparelho reprodutor feminino, onde ficam o clitóris, grandes e pequenos lábios.

É a vagina é a parte interna, por onde sai o fluxo menstrual.



QUAL PRODUTO USAR ?

Sabonete em barra: É o mais popular, porém tem o Ph básico, podendo interferir no Ph da vulva e causar o ressecamento.

Sabonete em líquido: É composto por ácido láctico, consegue manter o Ph da vulva, apesar disso, pode causar desequilíbrio na flora vaginal.

Sabonete de glicerina: É um ótimo substituto do sabonete convencional e, além disso, é hipoalérgico.



PARA FAZER A LIMPEZA CORRETA É NECESSÁRIO:

Água corrente 

Sabonete específico 

Evitar lavar por mais de 2 minutos 

Fazer movimentos circulares 

Importante:

- O banho de assento e o uso de duchas vaginais devem ser feitos apenas por indicação médica.
- Após o ato sexual deve-se lavar a vulva com água e sabão.
- Após as evacuações é preferível lavar o ânus para evitar de trazer sujeira do ânus para a vulva.






- No período menstrual deve-se higienizar-se no máximo 3 vezes ao dia e trocar o absorvente a cada 4 horas.
- Secar cuidadosamente todas as áreas de dobras e, se possível, durma sem calcinha ou com roupas largas.



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE ALTAMIRA
FACULDADE DE MEDICINA

ORIENTADORA: PROF. HELANE DAMASCENO
ORIENTANDA: ELIZANDRA CORDEIRO

REFERÊNCIA: FEBRASGO. Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia. Guia Prático de Condutas - Higiene Íntima Feminina. São Paulo - 2009.

ALTAMIRA
2023

Higiene íntima feminina

Dicas que toda mulher precisa saber:

