



TREINAMENTO A SÓS
ONLINE

HIGIENE E CUIDADOS COM A SAÚDE ÍNTIMA DO CASAL.

DRA ANA CRISTINA GEHRING

a sós

CUIDADOS BÁSICOS

**AQUELE PAPO QUE VOCÊ
NUNCA TEVE E PRECISAVA
SABER A TEMPOS.**

QUAL O CHEIRO NORMAL?

QUANDO PENSAMOS
EM HIGIENE LOGO
VEM A PALAVRA
CHEIRO COMO
REFERÊNCIA. VOCÊ
SABE QUAL SEU
ODOR NATURAL?



COMO SE COMPORTA AO LONGO DO MÊS?

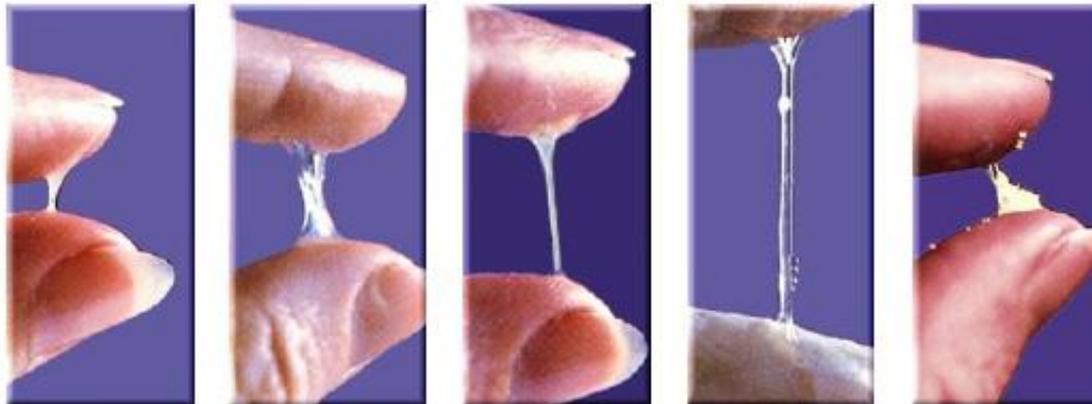
- Cheiro de queijo
- Cheiro de fermento
- Cheiro de alvejante
- Cheiro metálico
- Cheiro adocicado



QUAL SEU MUCO NORMAL?

AO LONGO DO MÊS VARIA BASTANTE SE NÃO USAMOS HORMÔNIOS SINTÉTICOS. COM O USO DO ANTICONCEPCIONAL SE MANTEM AO LONGO DO MÊS PRATICAMENTE O MESMO.

QUAL SEU DOSHA? VATA/PITTA/KAPHA



CARACTERÍSTICAS DOS DOSHAS:

VATA

- BAIXA PRODUÇÃO DE MUCO
- BAIXA LUBRIFICAÇÃO
- POUCO FLUXO MENSTRUAL
- DIFICULDADES DE ENGRAVIDAR
- CICLOS IRREGULARES
- TENDÊNCIA A ANSIEDADE E TPM
- LÁBIOS PEQUENOS E VAGINA MAIS FIRME

CARACTERÍSTICAS DOS DOSHAS:

PITTA

- MUCO MODERADO
- SANGUE MENTRUAL VIVO COM ODOR FORTE
- FLUXO MODERADO
- FACILIDADE DE ALTERAR A FLORA
- TENDÊNCIA A IRRITABILIDADE, NERVOSISMO, FALTA DE PACIÊNCIA
- VAGINA MAIS AVERMELHADA

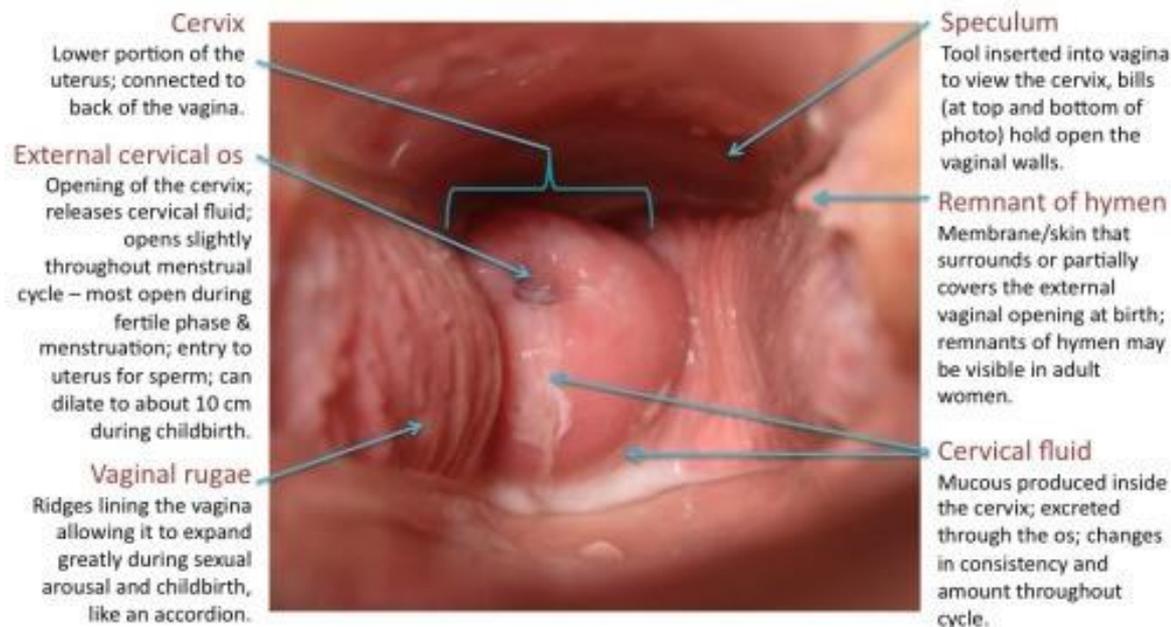
CARACTERISTICAS DOS DOSHAS:

KAPHA

- MUCO INTENSO
- SANGUE ESCURO/COÁGULOS
- FLUXO INTENSO
- CICLOS MAIS REGULARES
- TPM INTENSA COM RETENÇÃO DE LIQUIDOS
- VAGINA MACIA COM LÁBIOS AVANTAJADOS

COMO LIDAR COM NOSSO MUCO?

NOSSO MUCO DEVE SER LIGEIRAMENTE ÁCIDO DEVIDO AS BACTÉRIAS QUE VIVEM DENTRO DO CANAL VAGINAL E PRODUZEM ÁCIDO LÁTICO.



ANATOMIA FEMININA



QUAIS SÃO OS HÁBITOS NEGATIVOS?

- ROUPAS MUITO JUSTAS
- CALCINHAS SINTÉTICAS
- EXCESSO DE HIGIENE
- FALTA DE HIGIENE
- DUCHAS VAGINAIS
- ABSORVENTE DIÁRIO
- SABONETE INADEQUADO
- MÁ HIGIENIZAÇÃO APÓS EVACUAR
- MÁ HIGIENIZAÇÃO DE ROUPAS INTIMAS
- USO DE LENÇO UMEDECIDO
- USO DE DESODORANTE INTIMO

HIGIENE ÍNTIMA DO CASAL DIÁRIA

EVITE LAVAR A REGIÃO ÍNTIMA MAIS DO QUE 2 VEZES AO DIA, LEMBRANDO DE HIGIENIZAR ADEQUADAMENTE APÓS EVACUAR. NÃO USE ESPONJA.



*PARABENOS INTERFEREM O ESTROGÊNIO

O QUE LAVAR PRIMEIRO?

LEMBRE DE FAZER
ESPUMA NA MÃO E
DEPOIS PASSAR NA
REGIÃO INTIMA.
ESFREGUE BEM NAS
DOBRINHAS DO ÂNUS.



COMO SECAR?

DEIXE O SECADOR CASO VOCÊ OPTE POR FICAR COM MAIS PÊLOS NA REGIÃO OU CASO ESTEJA COM CORRIMENTOS FREQUENTES .



HIGIENE ÍNTIMA APÓS A RELAÇÃO SEXUAL

É MUITO
ACONSELHADO
URINAR APÓS A
RELAÇÃO SEXUAL E
DE PREFERÊNCIA
SECAR COM TECIDO
EM VEZ DE PAPEL
HIGIÊNICO. SE TOMAR
BANHO LAVAR SÓ
COM ÁGUA.



HIGIENE ÍNTIMA APÓS URINAR E EVACUAR

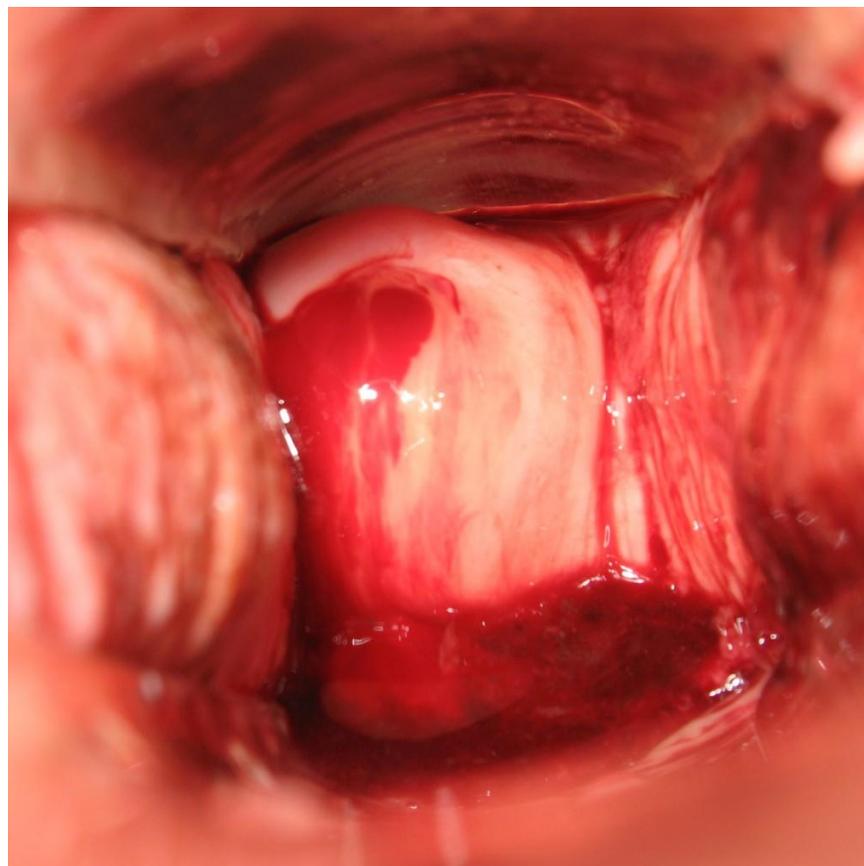
SEMPRE O MOVIMENTO DEVE SER DE FRENTE PARA TRÁS. A VULVA SECAMOS COM SUAVES BATIDINHAS E NO ÂNUS PREFERA ÁGUA OU LENÇO UMEDECIDO.



HIGIENE ÍNTIMA NA MENSTRUACÃO

DE PREFERÊNCIA
PREFIRA COLETORES
MENSTRUAIS. SE
USAR ABSORVENTE
TROQUE A CADA 6
HORAS O EXTERNO E
4 HORAS O INTERNO.

A MENSTRUACÃO
NÃO DEVE TER
CHEIRO FORTE!



COLETORES MENSTRUAIS

PREFIRA SEMPRE OS
DE SILICONE
MEDICINAL, SEM
CORANTES NA
COMPOSIÇÃO. PODE
SER USADO
TRANQUILAMENTE
POR 8 HORAS.



HIGIENE DA ROUPA ÍNTIMA

LAVE A MÃO COM
PRODUTOS SEM PERFUME
E DEIXE SECAR EM LOCAL
VENTILADO.

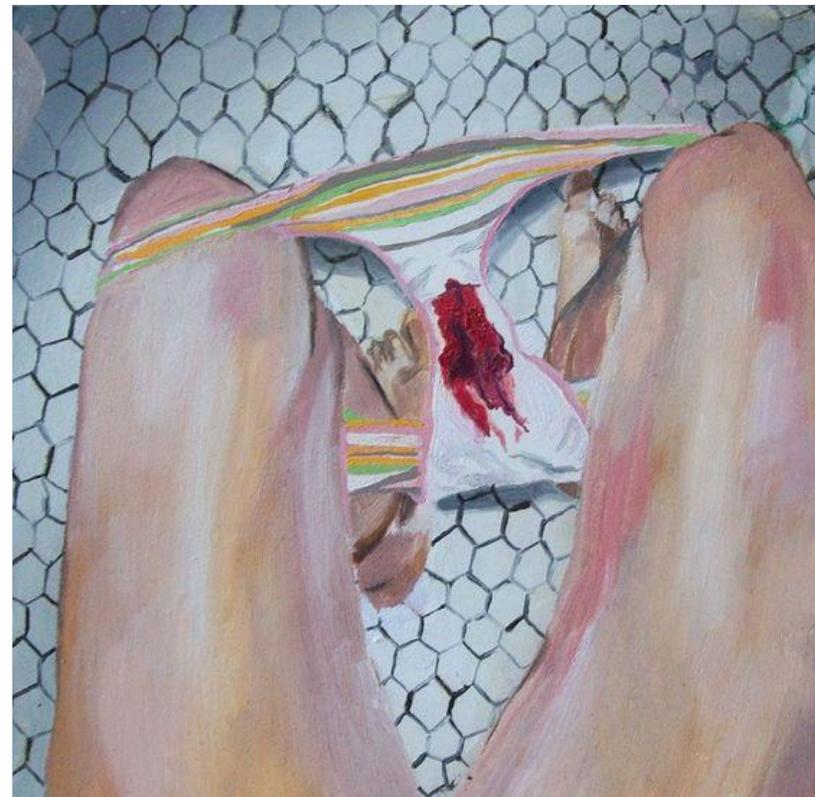
EVITE ÁGUA SANITÁRIA

DESCARTE APÓS ALGUMA
DST IMPORTANTE.



QUAL A CALCINHA IDEAL?

PARA DORMIR NENHUMA!
AO LONGO DO DIA FIQUE
SEM SEMPRE QUE
POSSIVEL E EVITE
MATERIAIS SINTÉTICOS OU
MUITO COLORIDOS. LAVE
SEMPRE ANTES DE USAR
QUANDO COMPRAR.



E O USO DO LENÇO UMEDECIDO?

O LENÇO POSSUI PH DA PELE E NÃO DA VULVA. DEIXE PARA USAR EM SITUAÇÕES DE NECESSIDADE E PARA HIGIENIZAR A REGIÃO ANAL. PREFIRA SEM PERFUME. USO EXTERNO.



MANTER OU TIRAR OS PÊLOS?

OBSERVE COMO SUA SAÚDE ÍNTIMA SE ALTERA COM SEU MÉTODO DE DEPILAÇÃO. NA REGIÃO ÍNTIMA EVITE CREMES DEPILATÓRIOS.



O QUE FAZER QUANDO ALGO NÃO ESTIVER BEM?

CONSULTE ANUALMENTE SUA GINECOLOGISTA E FIQUE ATENTA A SINAIS EM VOCÊ E NO SEU PARCEIRO COMO ARDÊNCIA, COCEIRA, CORRIMENTO AMARELO, ESVERDEADO, COM GRUMOS, BOLHOSO; SANGRAMENTOS NA RELAÇÃO SEXUAL E QUEIXAS URINÁRIAS.

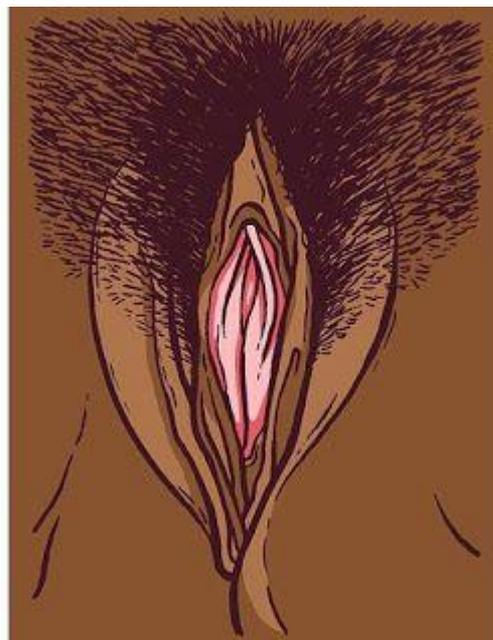
QUAL A UTILIDADE DA DUCHA?



INDICADO PELO
GINECOLOGISTA QUANDO
HÁ NECESSIDADE DE
APLICAÇÃO DE ALGUMA
“LAVAGEM” DENTRO DO
CANAL VAGINAL.

LEMBRE-SE

ADQUIRA O HÁBITO DE INSPECIONAR SUA VULVA E SENTIR SEU CHEIRO PARA RECONHECER AS ALTERAÇÕES AO LONGO DO MÊS



QUER MINHA PALESTRA NA SUA CIDADE?

ENVIE EMAIL PARA
MINHAFISIOUROGINECO@YAHOO.COM.BR COM SUA
IDÉIA. VAMOS REALIZAR!

a sós

OBRIGADO!