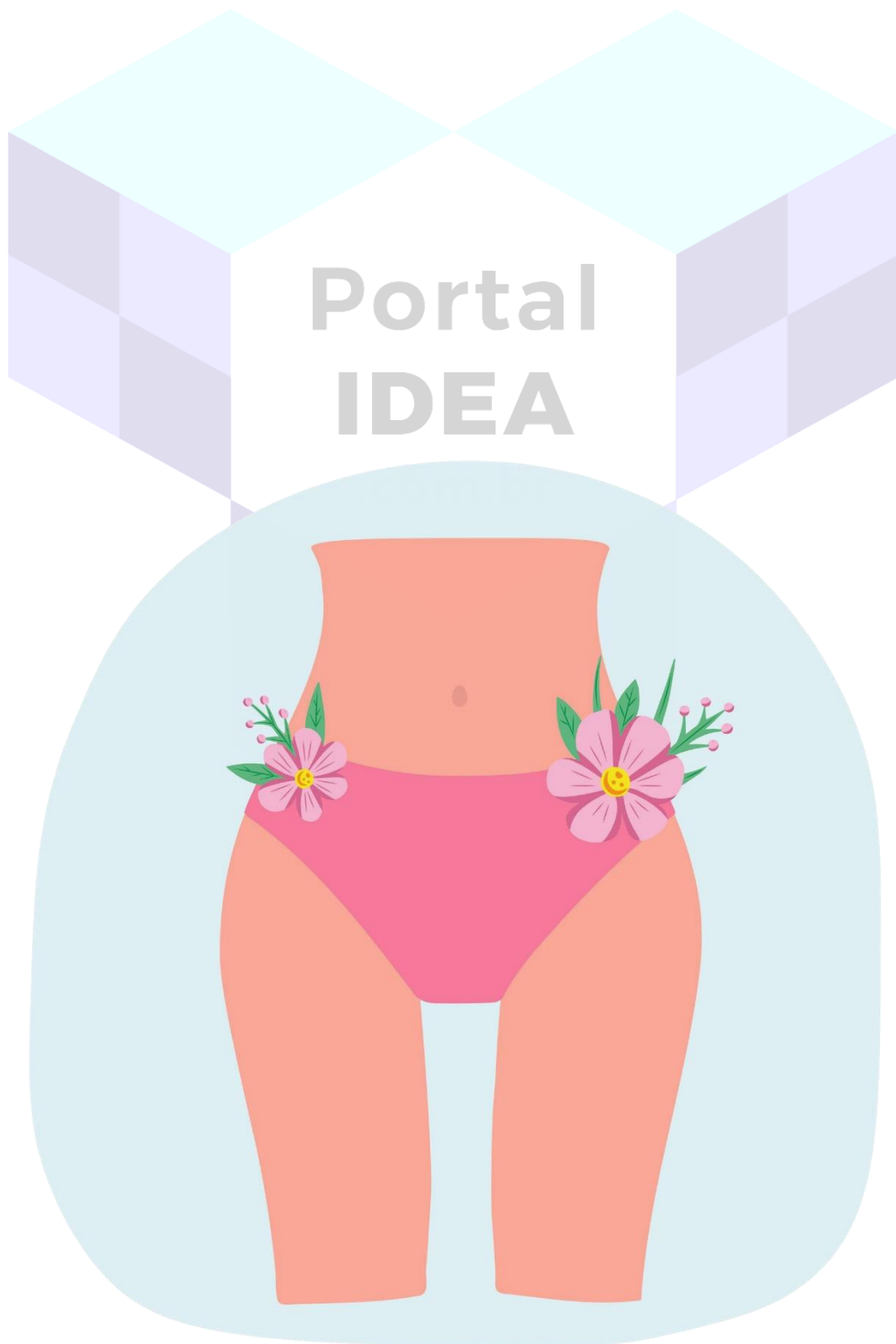


NOÇÕES BÁSICAS DE ESTÉTICA ÍNTIMA



Fundamentos da Estética Íntima

Conceito e Finalidade da Estética Íntima

Introdução

A busca por bem-estar e autoestima tem levado ao crescimento de diversas áreas dentro do campo da estética. Uma delas é a **estética íntima**, que se refere aos cuidados estéticos aplicados à região genital externa, principalmente feminina, com foco no conforto, na saúde da pele e na valorização da autoimagem. Embora ainda seja alvo de tabus, essa prática tem conquistado espaço por atender a uma demanda crescente de mulheres que desejam cuidar do próprio corpo de forma integral, respeitando seus limites e desejos pessoais.

Definição de Estética Íntima

A **estética íntima** pode ser definida como o conjunto de procedimentos e práticas não invasivas voltadas para o embelezamento, hidratação, revitalização e manutenção da pele da região genital externa. Esses procedimentos são distintos dos tratamentos médicos e ginecológicos, não devendo ultrapassar os limites da atuação do esteticista, conforme estabelecido pelos conselhos profissionais.

Segundo Assis (2020), a estética íntima envolve técnicas como clareamento de pele, hidratação profunda, aplicação de cosméticos naturais, uso de peelings químicos suaves, entre outros. Esses cuidados visam tratar alterações de cor da pele, ressecamento, irritações pós-depilatórias, manchas e sinais de envelhecimento da pele genital externa.

Importa destacar que os procedimentos são realizados **sem a intenção de alterar a anatomia da região**, mas sim de restaurar a aparência saudável e melhorar a percepção que a mulher tem sobre si mesma. A atuação é, portanto, estética e não médica.

Objetivos Principais: Bem-estar e Autoestima

A estética íntima, embora inicialmente pareça uma preocupação voltada exclusivamente à aparência, está profundamente associada ao **bem-estar físico, emocional e psicológico**. As mulheres que buscam esses procedimentos, na maioria das vezes, relatam o desejo de se sentirem mais confortáveis com seus corpos e de recuperar a confiança em situações íntimas.

Bem-estar

O bem-estar relacionado à estética íntima está vinculado à sensação de limpeza, frescor e cuidado com o próprio corpo. A pele da região genital é sensível e pode sofrer com agressões externas como depilação, roupas apertadas, falta de hidratação e até reações a absorventes. Procedimentos estéticos realizados com técnicas e produtos adequados podem promover alívio de desconfortos, como a coceira e a irritação, além de manter a integridade da barreira cutânea.

Santos e Lima (2021) ressaltam que, ao preservar a saúde da pele e proporcionar sensação de leveza e conforto, a estética íntima contribui para o equilíbrio entre corpo e mente, promovendo qualidade de vida.

Autoestima

A autoestima feminina é construída por diversos fatores, e a **relação com o próprio corpo** desempenha papel central nesse processo. Em uma sociedade em que padrões de beleza são amplamente divulgados e reforçados, muitas mulheres internalizam inseguranças sobre aspectos naturais de sua anatomia. A estética íntima, nesse sentido, oferece uma oportunidade de reconciliação com o próprio corpo, não pela imposição de padrões, mas pelo empoderamento pessoal.

Estudos indicam que mulheres que passam por procedimentos de estética íntima relatam aumento da autoconfiança e da autoestima, especialmente em relações íntimas, ao sentirem-se mais à vontade e satisfeitas com sua aparência (Ferreira, 2020).

É essencial, contudo, que esses procedimentos sejam **voluntários, informados e não motivados por pressão externa ou padrões irreais**. O papel do profissional é acolher a cliente de forma ética, explicando os limites das técnicas e promovendo o autocuidado de maneira consciente.

Cuidados com a Região Genital

A pele da região íntima é naturalmente mais sensível e exige cuidados específicos. Entre os principais aspectos a considerar, destacam-se:

Hidratação e equilíbrio do pH

A hidratação da região genital é essencial para evitar ressecamento, desconforto e pequenas fissuras. Produtos específicos, com pH compatível ao da pele genital (entre 4,0 e 5,5), são recomendados para manter a integridade da mucosa e evitar desequilíbrios que favoreçam infecções fúngicas ou bacterianas.

Clareamento e uniformização da cor

O escurecimento da pele da região íntima pode ter causas hormonais, genéticas, inflamatórias (como foliculite) ou relacionadas ao atrito. O clareamento, quando indicado, deve ser feito com substâncias seguras, sob orientação de um profissional qualificado, respeitando os limites de profundidade e evitando irritações.

Prevenção de foliculite e manchas

Depilação com cera ou lâmina pode causar pelos encravados, manchas ou irritações. Técnicas como esfoliação leve, uso de cremes calmantes e anti-inflamatórios naturais ajudam a prevenir esses problemas.

Uso de cosméticos adequados

O uso de produtos inadequados, como sabonetes comuns, perfumes e loções corporais na região íntima, pode desencadear alergias ou desequilíbrios do microbioma local. Cosméticos específicos para estética íntima devem ter formulação leve, livre de corantes e fragrâncias agressivas.

Considerações Finais

A estética íntima é uma área da estética corporal que promove não apenas mudanças visuais, mas principalmente transformações no modo como a mulher se sente em relação ao próprio corpo. Seu propósito vai além da aparência: envolve autocuidado, saúde cutânea e autoestima.

Contudo, é fundamental reforçar que os procedimentos devem ser realizados por profissionais capacitados, dentro dos limites da legislação e com base em princípios éticos. O foco deve ser sempre o **bem-estar da cliente, seu conforto e sua segurança**, respeitando a individualidade e evitando qualquer tipo de padronização estética.

Referências Bibliográficas

- ASSIS, Mariana F. *Estética Íntima Feminina: Fundamentos e Procedimentos*. São Paulo: Editora Estética Brasil, 2020.
- FERREIRA, Aline R. "Estética íntima e autoestima: um estudo exploratório com mulheres em clínicas de estética". *Revista Saúde e Estética*, v. 12, n. 1, p. 32–45, 2020.
- SANTOS, Larissa B.; LIMA, Clara V. *Bem-estar e cuidados com a pele íntima: uma abordagem integrativa*. Revista Brasileira de Cosmetologia, v. 29, n. 3, 2021.
- ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Resolução RDC nº 528/2021*, que dispõe sobre produtos cosméticos de uso íntimo.
- CBO – Conselho Brasileiro de Estética e Cosmetologia. *Código de Ética Profissional do Esteticista*, 2023.

Diferenças entre Estética Íntima e Procedimentos Ginecológicos

Introdução

A crescente procura por cuidados estéticos voltados à região íntima feminina tem provocado debates importantes sobre os limites da atuação dos profissionais da estética e da medicina. Nesse contexto, é fundamental compreender claramente as diferenças entre os **procedimentos de estética íntima**, de natureza não invasiva e voltados ao embelezamento e bem-estar, e os **procedimentos ginecológicos**, que são intervenções clínicas e médicas voltadas ao diagnóstico, prevenção e tratamento de doenças do sistema reprodutor feminino.

Entender essas distinções é essencial para que profissionais e clientes possam tomar decisões informadas, éticas e seguras, respeitando os limites de competência profissional e a integridade física e emocional das pacientes.

O que é Estética Íntima?

A **estética íntima** refere-se ao conjunto de procedimentos estéticos não invasivos realizados na região genital externa, com o objetivo de melhorar a aparência, a textura da pele, promover a hidratação, uniformizar o tom da pele e, sobretudo, proporcionar conforto e aumento da autoestima. Esses procedimentos são executados por profissionais esteticistas devidamente qualificados, respeitando os limites legais de atuação.

Entre os procedimentos mais comuns da estética íntima, estão:

- Clareamento da pele genital externa;

- Hidratação da vulva e virilha;
- Esfoliação suave;
- Revitalização tecidual com cosméticos tópicos;
- Técnicas auxiliares para prevenção de manchas e foliculite.

Essas práticas, segundo o Conselho Brasileiro de Estética e Cosmetologia (CBO, 2023), devem ser **não invasivas**, sem violar mucosas, e realizadas apenas em áreas externas da genitália, respeitando a legislação sanitária e os princípios éticos da profissão.

O que são Procedimentos Ginecológicos?

Os **procedimentos ginecológicos** pertencem ao campo da medicina e são realizados por médicos especialistas em ginecologia. Esses procedimentos visam à **prevenção, diagnóstico, tratamento e reabilitação de condições relacionadas ao sistema reprodutor feminino**. Eles envolvem acesso ao interior da cavidade vaginal, ao colo do útero, útero, ovários e demais órgãos pélvicos.

Os principais procedimentos ginecológicos incluem:

- Exames preventivos como o Papanicolau;
- Colposcopia;
- Biópsias;
- Cirurgias como histerectomia, miomectomia e laqueadura;
- Procedimentos de estética médica, como laser vaginal ou preenchimentos íntimos, realizados por ginecologistas com formação em estética íntima médica.

Diferentemente dos procedimentos estéticos, os ginecológicos requerem **formação médica**, registro profissional no Conselho Regional de Medicina (CRM), além de infraestrutura hospitalar ou ambulatorial adequada para procedimentos invasivos.

Principais Diferenças entre Estética Íntima e Ginecologia

1. Formação e Capacitação Profissional

- A **estética íntima** é realizada por esteticistas com formação técnica ou tecnológica, atuando dentro dos limites da legislação vigente e utilizando produtos cosméticos tópicos.
- Os **procedimentos ginecológicos** exigem **formação médica específica em ginecologia** e, frequentemente, pós-graduação ou cursos de especialização em áreas como cirurgia íntima ou ginecologia regenerativa.

2. Natureza do Procedimento

- Os procedimentos de estética íntima são **não invasivos**, realizados exclusivamente na **região genital externa**, sem acesso à mucosa vaginal ou manipulação de órgãos internos.
- Procedimentos ginecológicos podem ser **invasivos** e envolvem exames clínicos internos, procedimentos cirúrgicos ou uso de tecnologias médicas como laser CO₂ fracionado, radiofrequência intravaginal ou aplicações de ácido hialurônico em áreas internas.

3. Objetivo

- O foco da estética íntima está na **melhoria da aparência externa**, do conforto e da autoestima feminina.

- O foco da ginecologia é **a saúde reprodutiva**, prevenção de doenças e tratamento de disfunções ginecológicas.

4. Produtos e Equipamentos Utilizados

- Na estética íntima, usam-se **cosméticos autorizados pela ANVISA**, com composição segura para uso externo.
- Na ginecologia, utilizam-se **medicamentos, dispositivos médicos e tecnologias invasivas**, cuja prescrição depende de avaliação clínica.

5. Responsabilidade Legal e Ética

- O esteticista deve atuar dentro dos limites da estética, sem prescrição de medicamentos ou realização de diagnósticos.
- O médico ginecologista possui a responsabilidade diagnóstica e terapêutica, podendo prescrever tratamentos farmacológicos e realizar cirurgias.

Riscos do Exercício Indevido

A atuação fora do escopo profissional pode trazer **consequências legais e riscos à saúde da paciente**. Esteticistas que realizam procedimentos invasivos ou indicam produtos de uso interno sem qualificação médica incorrem em **exercício ilegal da medicina** (Código Penal Brasileiro, art. 282).

Da mesma forma, é antiético que médicos realizem procedimentos puramente estéticos sem respeitar os limites de formação estética ou sem considerar o aspecto humanizado do cuidado com o corpo feminino.

Ambos os profissionais devem trabalhar de forma **complementar e multidisciplinar**, respeitando suas competências e, se necessário, encaminhando a cliente para o profissional adequado.

Atuação Integrada e Responsável

A valorização da saúde íntima da mulher deve ser um compromisso conjunto de profissionais da estética e da medicina. Ao reconhecer os **limites de atuação**, é possível oferecer uma **experiência segura, eficaz e ética** à cliente.

A estética íntima pode ser um grande aliado na melhora da autoestima e na percepção corporal, desde que **não substitua avaliações ginecológicas regulares**, nem negligencie sintomas que exijam atenção médica, como prurido persistente, secreção anormal ou dor.

Já os ginecologistas que desejam atuar na área estética devem buscar **capacitação em estética médica**, para não ultrapassar os limites da segurança estética e da ética profissional.

Considerações Finais

As diferenças entre estética íntima e procedimentos ginecológicos residem principalmente na **formação profissional, na natureza das intervenções e nos objetivos de cada área**. Enquanto a estética íntima trabalha com conforto, beleza e autoestima de maneira não invasiva, os procedimentos ginecológicos envolvem ações clínicas e terapêuticas sobre o aparelho reprodutor.

Para garantir a segurança e o bem-estar da mulher, é imprescindível que os profissionais atuem com responsabilidade, dentro dos limites legais e éticos de suas funções, promovendo uma atuação complementar e centrada no cuidado integral da saúde feminina.

Referências Bibliográficas

- BRASIL. Decreto-Lei nº 2.848, de 7 de dezembro de 1940. Código Penal Brasileiro. Art. 282 — Exercício ilegal da medicina.
- CBO – Conselho Brasileiro de Estética e Cosmetologia. *Código de Ética Profissional do Esteticista*. 2023.
- CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA (CFM). *Resolução CFM nº 2.336/2023*, que regulamenta procedimentos ginecológicos estéticos.
- ASSIS, Mariana F. *Estética Íntima Feminina: Fundamentos e Procedimentos*. São Paulo: Estética Brasil, 2020.
- ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *RDC nº 528/2021*, sobre produtos cosméticos de uso íntimo.
- FERREIRA, Aline R. "Estética íntima e atuação profissional: limites éticos e legais". *Revista Brasileira de Estética Aplicada*, v. 9, n. 2, p. 45–57, 2021.

Anatomia Básica da Região Íntima Feminina

Introdução

O conhecimento da anatomia íntima feminina é fundamental tanto para profissionais da área da saúde e estética quanto para as próprias mulheres. Compreender a estrutura genital externa, suas funções e características naturais contribui para o cuidado com o corpo, a promoção da saúde íntima, a desconstrução de tabus e o respeito à diversidade. Este texto apresenta um panorama introdutório sobre a **anatomia externa da genitália feminina**, com enfoque em aspectos morfológicos, variações naturais e transformações que ocorrem ao longo da vida.

Estrutura Anatômica Externa

A genitália feminina externa é denominada **vulva**, e não vagina, como é erroneamente comum. A vulva é a parte visível da genitália e é composta por diferentes estruturas com funções de proteção, sensibilidade e lubrificação.

Monte pubiano

Também chamado de monte de Vênus, é uma elevação de tecido adiposo situada acima da vulva, recoberta por pelos pubianos após a puberdade. Sua função principal é **amortecer impactos e proteger a sínfise púbica** durante atividades físicas e relações sexuais.

Lábios maiores

São duas pregas de pele espessas, que se estendem lateralmente desde o monte pubiano até a parte inferior da vulva.

Os lábios maiores são recobertos por pelos, glândulas sudoríparas e sebáceas. Sua função é **proteger as estruturas internas da vulva**, como os lábios menores e o vestíbulo vaginal, contra traumas e infecções.

Lábios menores

Localizados internamente aos lábios maiores, são pregas mais finas de pele, sem pelos, ricas em terminações nervosas e vasos sanguíneos. Variam muito em tamanho, forma e coloração entre mulheres, e mesmo entre os dois lados de uma mesma mulher. Sua principal função é **proteger a entrada da vagina e a uretra**, além de contribuir para o prazer sexual devido à sua alta sensibilidade.

Clitóris

É um órgão erétil, altamente sensível, com função exclusivamente relacionada ao prazer sexual. Sua parte visível, o glânde do clitóris, está localizada na junção superior dos lábios menores, protegida pelo prepúcio clitoriano. A maior parte do clitóris, no entanto, está localizada internamente. Possui mais de 8 mil terminações nervosas, sendo considerado o principal centro de prazer sexual feminino.

Vestíbulo vaginal

É a área delimitada pelos lábios menores, onde se localizam o **meato uretral** (abertura da uretra) e o **óstio vaginal** (abertura da vagina). Também estão presentes as glândulas de Bartholin, responsáveis pela lubrificação da vulva.

Alterações Naturais: Idade, Depilação, Parto e Outros Fatores

A aparência da genitália feminina **não é estática**. Diversos fatores fisiológicos e ambientais provocam alterações ao longo da vida.

Alterações pela idade

Com o passar do tempo, alterações hormonais impactam a estrutura da vulva:

- Na infância, a genitália tem proporções diferentes, com lábios menores pouco desenvolvidos.
- Na puberdade, há aumento do monte pubiano, crescimento dos lábios e surgimento de pelos.
- Na menopausa, a redução dos níveis de estrogênio pode levar ao afinamento da pele, ressecamento e perda de volume labial.

Alterações pela depilação

A depilação frequente com cera ou lâmina pode causar irritações, foliculites, manchas ou escurecimento da pele. O atrito constante também pode provocar alterações na textura e na sensibilidade da região, além de predispor a infecções bacterianas quando feita sem os cuidados de higiene adequados.

Alterações decorrentes do parto

O parto vaginal pode causar alterações temporárias ou permanentes na vulva, como:

- Lacerações dos lábios ou períneo;
- Alterações na pigmentação;
- Aumento da flacidez;
- Alterações na simetria dos lábios menores.

Essas modificações são **naturais e esperadas** no processo reprodutivo. O corpo da mulher é capaz de se adaptar e recuperar, mas em alguns casos, a estética íntima pode oferecer suporte não médico para o bem-estar pós-parto, como hidratação, clareamento e tonificação da pele.

Outros fatores

Além da idade, depilação e parto, outros fatores influenciam na anatomia íntima:

- Genética;
- Nível de hidratação corporal;
- Uso de roupas apertadas e sintéticas;
- Atividades físicas de impacto (como ciclismo);
- Condições dermatológicas (dermatites, psoríase etc.).

Diversidade Anatômica e Respeito ao Corpo

Um dos maiores equívocos sociais relacionados à genitália feminina é a crença na existência de um **"padrão estético ideal"**. Essa ideia, muitas vezes disseminada por mídias pornográficas e redes sociais, promove um modelo visual de vulva simétrica, com lábios pequenos e coloração uniforme — o que não condiz com a realidade anatômica da maioria das mulheres.

Estudos anatômicos revelam que:

- Os lábios menores podem ser **maiores que os lábios maiores** em cerca de 50% das mulheres;
- A cor da vulva pode variar de tons rosados a escurecidos;
- Há ampla diversidade no formato, espessura e simetria dos lábios.

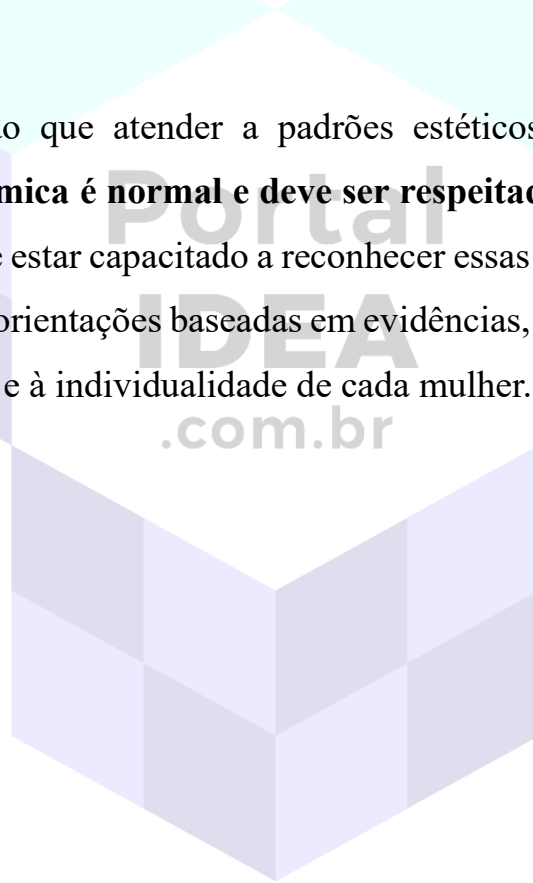
Essa diversidade deve ser **compreendida, respeitada e valorizada**. O papel do profissional da estética é reforçar o respeito ao corpo da cliente, acolher suas inseguranças sem julgamento e evitar alimentar padrões inatingíveis que prejudiquem a saúde mental e a autoestima.

Promover a naturalização da anatomia íntima é uma forma de **empoderar mulheres e combater o estigma** que historicamente envolve seus corpos.

Considerações Finais

Conhecer a anatomia íntima feminina é uma etapa essencial para o cuidado com a saúde e o bem-estar. A estrutura da vulva é composta por diversos elementos com funções específicas, e sua aparência pode sofrer variações ao longo da vida, influenciada por fatores fisiológicos, ambientais e comportamentais.

Mais importante do que atender a padrões estéticos, é entender que a **diversidade anatômica é normal e deve ser respeitada**. O profissional da estética íntima deve estar capacitado a reconhecer essas variações, atuar com empatia e fornecer orientações baseadas em evidências, sempre promovendo o respeito ao corpo e à individualidade de cada mulher.



Referências Bibliográficas

- KASPARY, Nádia; RIBEIRO, Helena M. *Anatomia Feminina: Guia Ilustrado para a Saúde Íntima*. São Paulo: Editora Contexto, 2021.
- COSTA, Rafaela P. *Estética Íntima: Conceitos, Procedimentos e Prática Profissional*. Rio de Janeiro: Editora Estética Avançada, 2022.
- CBO – Conselho Brasileiro de Estética e Cosmetologia. *Código de Ética Profissional do Esteticista*, 2023.
- HUTSON, John M.; WALLACE, W. H. B. *Textbook of Female Genital Anatomy and Physiology*. Springer, 2020.
- RIBEIRO, Cláudia M. “Diversidade vulvar e o impacto dos padrões estéticos na autoestima feminina”. *Revista Brasileira de Saúde Estética*, v. 11, n. 2, 2021.

Portal
IDEA
.com.br

Higiene Íntima e Cuidados Preventivos

Introdução

A saúde da região íntima feminina é influenciada por diversos fatores, entre eles a higiene adequada, o uso de produtos apropriados, a escolha de roupas e o conhecimento sobre o pH vaginal. A negligência com esses cuidados pode facilitar a ocorrência de infecções, desconfortos e desequilíbrios da microbiota vaginal. Este texto aborda as boas práticas de higiene íntima e os cuidados preventivos mais recomendados para promover a saúde e o bem-estar da mulher.

Boas Práticas de Higiene Diária

A higiene íntima deve ser feita de forma correta e equilibrada. O excesso de limpeza, assim como a limpeza inadequada, pode prejudicar a flora vaginal natural, composta por bactérias benéficas, como os lactobacilos, que ajudam a manter o pH ácido e a proteger contra infecções.

Práticas recomendadas:

1. **Higienizar a região íntima com água morna e sabonete específico** para uso externo, de preferência com pH ácido (entre 4,5 e 5,5), uma ou duas vezes ao dia.
2. **Evitar duchas vaginais**, pois podem remover a proteção natural da mucosa e facilitar infecções como candidíase e vaginose bacteriana.
3. **Lavar apenas a parte externa da vulva**, evitando introduzir água ou sabonete na cavidade vaginal.

4. **Secar bem a região genital após o banho**, utilizando toalha limpa e de uso exclusivo, para evitar proliferação de fungos.
5. **Realizar a higiene íntima após evacuar ou urinar**, sempre no sentido da vulva para o ânus, para evitar a migração de bactérias intestinais.

Durante o ciclo menstrual:

Durante a menstruação, os cuidados devem ser redobrados:

- Trocar absorventes descartáveis a cada 4 horas, no máximo;
- Preferir absorventes externos respiráveis ou coletor menstrual devidamente higienizado;
- Evitar o uso contínuo de protetores diários, pois abafam a região.

Produtos Recomendados e Produtos a Evitar

O mercado oferece diversos produtos voltados à higiene íntima. No entanto, nem todos são adequados ou seguros para o uso regular.

Produtos recomendados:

- **Sabonetes íntimos suaves**, com pH entre 4,2 e 5,5, sem corantes, álcool ou fragrâncias intensas;
- **Lenços umedecidos específicos para a região íntima**, em emergências, com formulação suave;
- **Hidratantes íntimos dermatologicamente testados**, recomendados apenas em casos de ressecamento, sob orientação profissional.

Produtos a evitar:

- **Sabonetes corporais convencionais**, que costumam ter pH alcalino e podem agredir a mucosa vaginal;
- **Desodorantes íntimos, perfumes e talcos**, que contêm substâncias químicas irritantes e podem causar alergias, ardência ou desequilíbrios;
- **Duchas vaginais e soluções caseiras (como vinagre ou bicarbonato)**, que alteram o pH e eliminam a flora protetora.

É importante ressaltar que a vagina é um órgão autolimpante, e a sua limpeza interna **não é recomendada**. O uso incorreto de produtos íntimos é um dos principais fatores de infecções ginecológicas recorrentes.

Roupas Adequadas, pH da Região Íntima e Prevenção de Infecções

A escolha de roupas íntimas e o cuidado com o ambiente da vulva influenciam diretamente a saúde genital. A manutenção de um ambiente ventilado, seco e com pH equilibrado dificulta a proliferação de microrganismos patológicos.

Roupas íntimas adequadas:

- **Prefira calcinhas de algodão**, que permitem a transpiração da pele e evitam o acúmulo de umidade.
- **Evite tecidos sintéticos**, como lycra e poliéster, que retêm calor e favorecem fungos.
- **Evite roupas muito apertadas**, como calças jeans justas, que aumentam o atrito e o abafamento da região.

- Dormir sem calcinha é uma prática recomendada por muitos ginecologistas para favorecer a ventilação da vulva durante a noite.

pH vaginal e sua importância:

O pH vaginal saudável varia entre 3,8 e 4,5, um ambiente ligeiramente ácido que favorece a presença dos lactobacilos. Esses microrganismos produzem ácido lático, que:

- Inibe o crescimento de bactérias nocivas;
- Favorece a lubrificação natural;
- Estimula a cicatrização de pequenas lesões.

Quando o pH se desequilibra, por fatores como estresse, uso de antibióticos, higiene excessiva ou infecções, a mulher pode apresentar corrimento, mau odor, coceira ou ardência.

Prevenção de infecções:

- Manter a região íntima seca e limpa;
- Evitar permanecer com roupas úmidas por longos períodos (biquíni, roupas de academia);
- Não compartilhar toalhas, roupas íntimas ou objetos de higiene;
- Realizar exames ginecológicos preventivos periodicamente.

Considerações Finais

A higiene íntima feminina deve ser pautada pelo equilíbrio, pelo respeito ao funcionamento natural do corpo e pelo uso de produtos adequados. O excesso de limpeza, bem como o uso de cosméticos agressivos ou roupas inadequadas, pode comprometer a saúde vaginal e aumentar a suscetibilidade a infecções.

Profissionais da estética íntima devem orientar suas clientes de forma ética e responsável, promovendo o autocuidado, desmistificando crenças errôneas e valorizando práticas preventivas baseadas em evidências. A saúde íntima é um aspecto fundamental do bem-estar feminino, e seu cuidado deve ser parte de uma rotina consciente, respeitosa e empoderadora.

Referências Bibliográficas

- ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *RDC nº 528/2021*, que regula produtos cosméticos de uso íntimo.
- CUNHA, Maria L. R. da. *Saúde da Mulher: Práticas de Cuidado e Educação em Saúde*. São Paulo: Martinari, 2021.
- HADDAD, Patrícia; ZANATTA, Luciana. *Manual de Higiene Íntima e Saúde Vulvar*. Rio de Janeiro: Rubio, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. *Caderno de Atenção Básica – Saúde da Mulher*. Brasília: MS, 2022.
- RIBEIRO, Cláudia M. “Higiene íntima: boas práticas e mitos”. *Revista Brasileira de Ginecologia Funcional*, v. 12, n. 1, 2022.