

Higiene genital Feminina: Qual é a sua importância



Paulo César Giraldo

Professor Titular de Ginecologia e Colaborador Depto de Tocoginecologia , Faculdade de Ciências Médicas
Universidade Estadual de Campinas. ORCID: 0000-0003-4365-9879

Declaro não ter conflito de interesses no assunto abordado

Palavras-chave: vulva, higiene, mulher

O ato de higiene corporal foi se adaptando no decorrer dos séculos em decorrência das necessidades de saúde, comodidade da vida social e até mesmo pela vaidade individual.

Por ocasião dos grandes descobrimentos era inimaginável falar sobre este tema, pois, as dificuldades práticas eram intransponíveis. Provavelmente a má higiene ambiental e corporal foram causas importantes das doenças e mortes enfrentadas por aqueles marinheiros que passavam meses embarcados em navios. Hoje, 521 anos depois, muitas casas dispõem de banheiros privativos para cada quarto, duchas higiênicas, desinfecção com luz ultravioleta. Os produtos de higiene corporal e genital incorporaram novas tecnologias e melhoraram o desempenho de forma vertiginosa. São inquestionáveis os avanços dos produtos de higiene (1,2).

Infelizmente, o ensino da Higiene Genital Feminina (HGF) não é feito de forma em evidências científicas. Quase sempre a orientação da HGF é feita de forma descompromissada pela mãe, pela amiga e até mesmo, pelo médico. Todos estes ensinamentos, quando ocorrem, são feitos baseado na experiência individual e pouco científica. Pesquisa no Google usando o termo “Higiene Genital Feminina” resultou em 125.000 opções e na língua inglesa “Female Genital Hygiene” aparecem 13.900.000 resultados. Nota-se que há uma procura enorme sobre este assunto por milhões de pessoas e, conseqüentemente, proliferam de forma indiscriminada as “Blogueiras / Influencers”

ou até instituições que se sentem à vontade para opinar sobre o tema sem terem conhecimento técnico que os respaldem. Por outro lado, as evidências científicas são pequenas. Busca em sites de científicos indexados oferecem escassas publicações (apenas 1.438 resultados no PUBMED).

Há muita desinformação nos sites leigos sobre este tema, fato que induz muitas mulheres a praticarem duchas vaginais, vaporização uterina, introdução de Alho em pedaços na vaginal, uso de produtos com alta detergentência ou pH inadequados. Infelizmente, muitos ginecologistas seguem a mesma linha e oferecem informações controversas e sem a devida comprovação.

A higiene corporal e especialmente a genital, mais que indicada para o bem-estar da mulher, é uma necessidade para prevenir mau odor, coceira, ardor e infecções vulvares. Cerca de 40% das queixas genitais poderiam ser resolvidas ou minimizadas com uma higiene feita corretamente (1,2,3).

A pertinência da higiene corporal bem executada já foi largamente comprovada em atos operatórios, na lavagem das mãos em UTIs, no manejo dos recém-nascidos e na prevenção de problemas na odontologia. Não há mais dúvidas que a higiene bucal, quando feita adequadamente em vários momentos do dia, pode prevenir cáries, mau hálito, periodontites e abscessos (3,4).

A área genital feminina, além de ficar em região de muita oclusão é formada por várias dobras de tecido onde concentram uma imensa quantidade de glândulas sebáceas e sudoríparas. A constante descamação de células mortas, acúmulo de secreções glandulares somados ao conteúdo cérvicovaginal formam um meio perfeito para proliferação de bactérias e fungos e, eventualmente, promover irritações e mau odor (1,2,5).

Existe sim a necessidade de remoção dos excessos celulares, gordura, ácidos e microrganismos da região, sem contudo, promover o ressecamento e inflamação da pele vulvoperineal. A HGF quando mal executada pode ressecar a pele da vulva, promover dermatites de contato/química, desencadeando fissuras, mau odor, coceira, dor e até sangramentos (1, 2).

Até o momento, não é claro o conceito de Higiene Corporal e Higiene Genital Feminina. A falta de um consenso levou-nos a formular este conceito que foi publicado no livro Higiene Genital Feminina para a Mulher Moderna, dos autores Paulo Cesar Giraldo e Joziani Beghini, da editora RQV, 2016 (1).

Higiene Genital Feminina: É o conjunto de ações que visa remover excesso de resíduos na área genital feminina (células mortas, secreções, oleosidade, sangue menstrual, lubrificantes, esperma, restos de urina, papel e fezes), com a finalidade de promover bem-estar e conforto, além de prevenir infecções vulvovaginais.

A higiene genital **não** se presta, portanto, para tratar infecções. Ela é sim uma forma de diminuir os desconfortos e prevenir infecções genitais. Deve ser praticada diariamente, com frequência variável, por todas as mulheres. Os produtos de higiene não todos iguais e devem ser levados em consideração pelas diferentes mulheres na hora da sua escolha (1,2).

Finalmente, seria importante dizer que em breve teremos novas evidências científicas sobre a higiene genital, pois, inauguramos no mês de setembro o primeiro laboratório de pesquisa em higiene genital feminina no CAISM/ UNICAMP. O laboratório está equipado com vários aparelhos que poderão determinar e comparar as condições vulvares e vaginais sob diversas ações de higiene íntima.

REFERÊNCIAS

1. Giraldo PC & Beghini J. Higiene Genital Feminina. 1. ed. Rio de Janeiro: RQV, 2015. v. 01. 196p. Revista ABPTGIC
2. Giraldo PC, Eleutério J, Pires MG, Neves MR, Neves NA, Amaral RL. et al,. Guia prático de condutas sobre higiene genital feminina. São Paulo: Febrasgo, 2009 (Guia Prático).
3. Badran YA, El-Kashef TA, Abdelaziz AS, Ali MM. Impact of genital hygiene and sexual activity on urinary tract infection during pregnancy. Urol Ann. 2015 Oct-Dec;7(4):478-81. doi: 10.4103/0974-7796.157971.
4. Chapple ILC, der Weijden FV, Doerfer C, Herreraet D, Shapira L, Polak D, et al,. Primary prevention of periodontitis: managing gingivitis. J Clin Periodontol. 2015 Apr;42 Suppl 16:S71-6. doi: 10.1111/jcpe.12366.
5. Giraldo PC, Amaral RL, Gonçalves AK. The influence of genitalis odors to women´s life. Jornal Brasileiro De Doenças Sexualmente Transmissíveis, v. 32, p. e203217: 1-4, 2020.