

edição **Temática** digital

HIGIENE ÍNTIMA

TECNOPRESS



SAÚDE E CONFORTO

As inovações do
mercado para o
cuidado de um
ecossistema
delicado



HIGIENE ÍNTIMA

- 3 Carta ao Leitor
- 4 Saúde e conforto**
- 6 Fisiologia e cuidados
- 7 Matérias-primas
- 11 A importância do autoconhecimento

Foto: © Racool Studio / Freepik

TECNOPRESS

Diretores
Edésia de Andrade Gaião
Hamilton dos Santos

edição **Temática** digital

Publisher: Hamilton dos Santos
Editora-executiva e redatora: Erica Franquilino
Revisão: Lila de Oliveira

Projeto Gráfico e Edição de Arte: Claudia Carvalho
(StudioC Design e Conteúdo)

Diretora Comercial: Edésia de Andrade Gaião
Gerente de Contas: Antônio R. Farias
Representante: Allured Media Business (Estados Unidos)
Circulação/Assinaturas: Daniela Pereira de Souza
Depto. Financeiro: Cecília Sodré

Edição Temática Digital é uma revista on-line, editada 12 vezes por ano, de acesso gratuito, disponível no portal www.cosmeticsonline.com.br

É uma publicação da **Tecnopress Editora Ltda.** dirigida às áreas de marketing, desenvolvimento de produtos e embalagens, e divulgada entre fabricantes de cosméticos, farmácias de manipulação, universidades, órgãos de governo, associações e entidades de classe.

Redação, Publicidade e Administração:
Rua Álvaro de Menezes 74 - 04007-020 São Paulo SP
Telefone (11) 3884-8756 - Fax (11) 3887-8271
e-mail: tecnopress@tecnopress-editora.com.br
www.tecnopress-editora.com.br

Edição Temática Digital não se responsabiliza por opiniões, informações e conceitos emitidos em matérias assinadas, as quais são de exclusiva responsabilidade de seus autores.

© Copyright 2020, Tecnopress Editora Ltda.
Todos os direitos reservados

Associada à:

www.anatec.org.br

Outros Produtos Tecnopress: *Cosmetics & Toiletries (Brasil)*, dirigida ao setor de Cosméticos; *Seminário de Atualização em Cosmetologia*, apresenta as recentes novidades em insumos para a indústria, com edições em São Paulo SP, Belo Horizonte MG, Goiânia GO, Nova Iguaçu RJ, Recife PE, Salvador BA, Ribeirão Preto SP, Fortaleza CE, Curitiba PR, Vitória ES, Novo Hamburgo RS e Balneário Camboriú SC; *Cosmetics Online*, portal em português com notícias e informações.

Suavidade

Com a proposta de ajudar na manutenção das defesas naturais, cosméticos para o cuidado da região íntima entregam benefícios como frescor e alívio de desconfortos. Marcas brasileiras apostam na valorização do bem-estar, com novidades que aliam higienização a atributos como hidratação e revitalização. Alguns lançamentos são direcionados a fases específicas da vida da mulher.

A Euromonitor International divide o segmento de produtos para higiene íntima (que integra o grupo beauty and personal care) em duas subcategorias: intimate washes e intimate wipes. Dados da empresa referentes ao Brasil mostram que as vendas do varejo ao consumidor final na subcategoria intimate washes recuaram 17% no período de 2015 a 2020 (de R\$ 387,7 milhões para R\$ 321,6 milhões).

A previsão é que o mercado de intimate washes chegue a aproximadamente R\$ 300 milhões em 2025.

No mercado internacional, é grande a variedade de opções voltadas à “v-zone”. São exemplos: o Feminine Lips Stick, da V Magic, um bálsamo em bastão que recupera a umectação natural dos lábios vulvares por meio da combinação de ingredientes naturais, e o Fur Oil, da Fur, com ação antibactericida e que combina azeite de jojoba, uva e melaleuca para dar maleabilidade aos pelos pubianos.

Esta *Edição Temática: Higiene Íntima* traz dados de mercado, inovações da indústria; os cuidados necessários para a manutenção da saúde da vulva; e destaques em matérias-primas para a formulação de produtos nesse segmento.

Erica Franquilino
Editora-executiva



Arte: Claudia Carvalho
Foto: © Master1305 / Freepik

SAÚDE E CONFORTO

por ERICA FRANQUILINO

Saiba mais sobre uma categoria de cosméticos que tem muito a avançar no Brasil, mas que apresenta novidades e oportunidades associadas à busca pelo bem-estar

A região íntima feminina abriga um ecossistema delicado, que pode se tornar mais ou menos saudável em função de hábitos diários, alimentação, estilo de vida, alterações hormonais e outros fatores. Cosméticos voltados a essa área têm como proposta ajudar na manutenção das defesas naturais, aliviando desconfortos. Inovações no mercado internacional diversificam o segmento, com marcas focadas na “v-zone” e produtos para as diferentes fases da vida da mulher.

A Euromonitor International divide o segmento de produtos para higiene íntima (que integra o grupo beauty and personal care) em duas subcategorias: intimate washes e intimate wipes. Dados da empresa referentes ao Brasil mostram que as vendas do varejo ao consumidor final na subcategoria intimate washes recuaram 17% no período de 2015 a 2020 (de R\$ 387,7 milhões para R\$ 321,6 milhões).

A previsão é que o mercado de intimate washes chegue a aproximadamente R\$ 300 milhões em 2025. As empresas com maior participação na categoria higiene íntima como um todo em 2020 foram: Sanofi (33,3%), Natura & Co (29,9%) e Kimberly-Clark Corp (7,7%).

A Dermacyd, marca da Sanofi, lançou recentemente o Sabonete Líquido Íntimo Pro Bio Femina Floral, que promete sensação de frescor e proteção por até 24 horas. O produto é formulado com o ingrediente prebiótico Bioecolia, que atua em conjunto com a tecnologia pH Equilibrium para limpar sem agredir a flora da região, diminuindo o risco de alergias e irritações.

Em março deste ano, a Cia da Natureza apresentou um sabonete íntimo com água micelar. O produto auxilia no equilíbrio do pH vaginal, podendo ser utilizado em peles sensíveis. “A água micelar funciona como uma molécula inteligente composta por água purificada, hidratantes com glicerina e surfactantes, cuja função é atrair e sugar as sujeiras da pele para dentro da sua célula”, menciona a marca. Em setembro, a Cia da Natureza lançou o Sabonete Íntimo Hello Kitty, formulado com ácido lático, água micelar e *Aloe vera*, para meninas a partir dos 13 anos.



Da esq. para dir.: Ana Luiza Faria, Fabiane Giralt e Juliana Antunes

A Nuaá chegou ao mercado em agosto de 2020. A marca vegana foi criada por três mulheres: a ginecologista Ana Luiza Faria e as empreendedoras Fabiane Giralt e Juliana Antunes. “A Nuaá é pioneira no segmento de skincare íntimo no Brasil, que são os cuidados com a saúde da vulva”, ressalta Juliana Antunes.

A marca destaca a importância do bem-estar íntimo e que não existe “mulher plena” quando a sensação é de desconforto. “Com DNA 100% brasileiro, a Nuaá preza pelo uso de ingredientes naturais e alia sustentabilidade, natureza e biotecnologia. A linha inteira é livre de parabenos, silicones e sulfatos, fragrâncias e corantes industrializados, tudo pensando na vitalidade da região íntima”, afirma.

O portfólio da Nuaá tem produtos para três momentos: uso diário, período menstrual e menopausa. >



Fotos: Arquivo pessoal do entrevistado e Divulgação das marcas

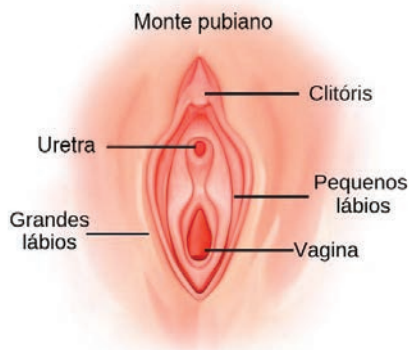
higiene íntima

No lançamento foram apresentadas três espumas de limpeza e uma água íntima. A espuma de limpeza para uso diário é formulada com óleos essenciais de tangerina e de copaíba, quinoa e prebióticos. “Por ter em sua composição prebióticos que atuam na flora da região, é aconselhável deixar o produto agir por alguns minutos antes do enxágue”, menciona.

A espuma de limpeza voltada ao período menstrual traz óleos essenciais de sálvia (anti-inflamatório natural que também ajuda a amenizar cólicas) e de copaíba,



além de quinoa e prebióticos. “Os ativos auxiliam na recuperação da hidratação da vulva, que fica naturalmente mais abafada e ressecada, devido à maior frequência de lavagens e uso de absorventes”, aponta.



O produto desenvolvido para a fase da menopausa é formulado com ativos que higienizam respeitando o manto lipídico e estimulando a recuperação do vigor da pele. A composição da espuma de limpeza inclui quinoa e prebióticos, além de óleos essenciais de sementes de cenoura e de gerânio e hidratantes naturais.

Bem-vinda em todas as fases, a Água Íntima Natural pode ser usada depois de cada ida ao banheiro, para a higienização total ou quando a mulher sente que precisa refrescar a região – como nos dias de calor intenso ou após exercícios físicos. A composição associa óleos essenciais de laranja doce e petitgrain, que garantem o frescor, a prebióticos que atuam positivamente na barreira de defesa natural da vulva.



O Óleo Feminino Multifuncional Relief & Feel, da Feel, oferece um mix de óleo de coco e tea tree para hidratar a pele da região pélvica. “É uma ótima opção para o cuidado diário, pois reduz pelos encravados, irritação pós-depilação e foliculite, alivia coceiras e ameniza asaduras na virilha”, afirma a marca. O produto também acalma naturalmente desconfortos associados ao puerpério, ao climatério e à menopausa.

Fisiologia e cuidados

A vulva é a parte externa dos órgãos genitais femininos. Ela inclui a abertura da vagina, os lábios maiores e menores, o clitóris, o monte pubiano e a uretra. A vagina é o canal que faz a

comunicação entre a vulva e o colo do útero. A limpeza deve ser feita apenas na área externa, com água e um sabonete hipoalergênico.

“A vagina é uma mucosa quente e úmida e que precisa ser assim. Para manter a homeostase, é preciso que a vagina tenha um pH mais ácido (inferior a 4,5).



Assim ela terá defesas contra bactérias que podem ocasionar infecções. Os *Lactobacillus* são os microrganismos que fazem o controle da homeostase”, explica a ginecologista Christiane Curci Régis.

Esses microrganismos convertem lactose e outros açúcares simples em ácido lático, acidificando a região e prevenindo

a proliferação de agentes nocivos. “A vagina é do lado do ânus e, portanto, poderia ter mais contaminações. Ela não tem por que existe essa proteção. Quando falamos de higienização, é sempre pensando nesse balanço de homeostase”, diz.

Ela lista como principais cuidados para a manutenção da saúde da vulva: não usar roupas muito justas, pois elas aumentam a temperatura da região vaginal, o que pode levar ao desequilíbrio da microbiota; esvaziar a bexiga a cada três horas, porque os rins estão constantemente produzindo urina; e usar calcinha de algodão, para não abafar e aumentar a temperatura.



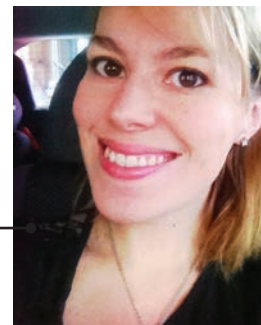
Fotos: Arquivo pessoal dos entrevistados e © Racool Studio / Freepik

“As mulheres não devem fazer higienização interna com o uso de duchas. A vagina é autolimpante, ela se cuida sozinha. Na época de nossas bisavós, acreditavam que era preciso passar talco para tirar a umidade. Estudos mostraram que isso não pode ser feito e até apontaram associações com câncer de ovário. Apenas o forro de algodão na calcinha não diminui o abafamento, porque ao forro somam-se a lycra, a renda e a calça jeans: a coitada da vagina não consegue respirar”, afirma.

No verão, é preciso evitar hábitos que podem ser prejudiciais, como ficar com o biquini molhado o dia inteiro. “Isso muda o pH vaginal. O corrimento é decorrente da alteração do pH”, comenta. Protetores diários não são recomendados, bem como o uso de produtos com cor e fragrância. “O sabonete íntimo não é uma indicação médica. No entanto, ele é menos agressivo para a mucosa, então há pacientes que se sentem mais confortáveis usando esse tipo de produto”, menciona.

Matérias-primas

“A escolha de ingredientes deve levar em conta que o tecido da região íntima feminina é mais frágil e sensível. As melhores opções são ingredientes suaves, sem fragrâncias fortes e excesso de químicos. Ingredientes que podem afetar o equilíbrio saudável das bactérias e os níveis de pH, como géis e antissépticos, devem ser evitados”, comenta Daniele Vasconcelos, assistente técnica da High Chem.



A empresa oferece ativos para peles sensíveis que podem ser utilizados em formulações para o cuidado da região íntima. São eles:

Glicirrinato de potássio – derivado do alcaçuz, emoliente e calmante para peles sensíveis.

Acticalm – ativo composto por beta-glucanos (hidratantes que melhoram a barreira da pele), glicirrinato de potássio (calmante para peles sensíveis), trealose (hidratante e protetor da pele), pantenol (hidratante que atua como suavizante, calmante e anti-irritante), aminoácidos e *Aloe vera*.

Probiolink – contém lisado de *Lactobacillus*. É um ingrediente considerado pós-biótico, com propriedades calmantes e que auxilia na manutenção da integridade da pele, atuando no fortalecimento da barreira por meio >

do Fator Natural de Hidratação (NMF) e promovendo hidratação.

Os ativos citados por Daniele fazem parte da formulação de produtos internacionais como o Intimate hygiene foaming wash with lactic acid, da Margarita (Glicirrizinato de potássio e Probiolink), e o Mini Do it all wipes, da Love Wellness (Acticalm).

“Com novas informações e estudos a respeito da importância da microbiota e a relação direta com os cosméticos, existem possibilidades de desenvolver produtos com o apelo de proteção da microbiota da região”, aponta Daniele. Ela menciona como exemplos a linha VagiBiom, da Biom Pharmaceuticals, e o Dandelion Feminine Gel, da Aromatica.

“Outra tendência cosmética que se aplica à área de cuidados íntimos está relacionada à preocupação com o meio ambiente e à escolha de ingredientes sustentáveis. Esse é o diferencial da espuma de limpeza da BDÉT. Segundo a marca, a utilização do produto no papel higiênico dispensa o uso de lenços umedecidos”, comenta.

Daniele destaca a variedade de marcas no mercado internacional voltadas à higiene íntima (como a DeoDoc, a Lady Suite e a The Perfect V), com opções “que vão além dos sabonetes e lençinhos”. O Feminine Lips Stick, da V Magic, é um bálsamo em bastão, que promete recuperar a umectação natural dos lábios vulvares por meio da combinação de ingredientes naturais, como óleo

de avocado e cera de abelha. O Fur Oil, da Fur, tem ação antibactericida e combina azeite de jojoba, uva e melaleuca para dar maleabilidade aos pelos pubianos.

Para Liliana Brenner, diretora de marketing em Personal Care para a América Latina da Ashland, a dinâmica de inovação no mercado de produtos “destinados à região conhecida como V” une o bem-estar e a beleza à preocupação com a limpeza eficiente. “Loções, géis e sabonetes que purificam, protegem, equilibram, tratam e embelezam esta área tão sensível são cada vez mais requeridos pe-

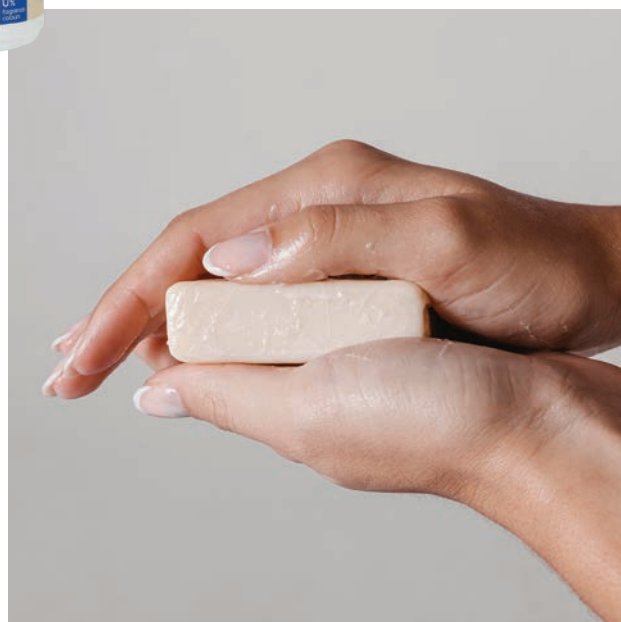
las consumidoras. As marcas estão buscando inspiração nas categorias de skin care e trazendo inovações que colaboram para uma pele saudável, livre de irritações e imperfeições”, diz.

A Ashland apresenta uma seleção de ingredientes de origem natural, para formulações que entregam benefícios como a prevenção e a redução de irritações “e que ajudam a aumentar as defesas naturais, limpam e protegem essa área tão sensível”. O **Benecel E4M** (hydroxypropyl methylcellulose) ajuda a diminuir a irritabilidade causada por tensoativos, possibilitando uma limpeza suave.

“Além de atuar como modificador reológico, incrementando a viscosidade dos sistemas surfactantes, ele auxilia na estabilização da estrutura das bolhas, proporcionando espuma mais cremosa e duradoura. E, por ser um derivado de celulose, tem um teor de 81% de origem natural, podendo ser utilizado em produtos com foco natural”, afirma.

Para formulações que precisem de transparência e um filme que deposite ativos e óleos sobre a pele, a indicação é o agente condicionante **N-Hance CCG-45**. “É biodegradável, com certificação COSMOS validando que é 88% derivado natural, segundo as normas da ISO 16128”, diz.

O **Lubrajel Marine** é outra opção sustentável



Fotos: Arquivo pessoal do entrevistado, Divulgação das marcas e © Freepik



para essa aplicação. Com alto teor de origem natural, a linha **Lubrajel** é composta por hidrogéis biodegradáveis que fornecem hidratação clinicamente comprovada, bem como lubrificância e variedade de texturas para criar uma experiência sensorial envolvente. “Graças ao seu conteúdo de glicerina de origem natural e à composição única que inclui algas vermelhas, o **Lubrajel Marine** é uma solução verde única, que fornece hidratação rápida e proporciona sensação leve e refrescante para loções, sérums e géis”, cita.

Para ajudar a acalmar a pele sensível, a Ashland oferece alternativas como o **Puraloe**, um extrato altamente concentrado de *Aloe vera*, tradicionalmente usado por suas propriedades calmantes, hidratantes e cicatrizantes. “Seu cultivo e extração nos colocam em contato com as comunidades do México, de forma que alcançamos a certificação Fair-for-Life, além da COSMOS, Kosher e Halal”, comenta.

Ela ressalta que escolher um preservante que atenda à demanda por opções naturais e sustentáveis e que seja compatível com o pH e as particularidades da região íntima pode ser um desafio. “Seguindo a clean beauty e a procura por produtos naturais, sustentáveis e biodegradáveis, trazemos o **Phyteq Raspberry**, um booster antimicrobiano desenvolvido com a ajuda de inteligência artificial e derivado da framboesa, para preservação do produto de maneira natural, com benefícios comprovados para a pele e compatível com ampla faixa de pH”, diz.

O produto pode ser usado em combinação com preservantes tradicionais, possibilitando a redução de concentração dos mesmos e diminuindo a possibilidade de irritação. “Dependendo do caso, ele pode ser usado como o único conservante da formulação”, afirma.

O **Optiphen GP** foi testado em peles delicadas, que tendem a ser mais sensíveis, e combina baixa irritação com boa compatibilidade em diversos tipos de produtos para cuidado pessoal. O ingrediente é eficaz contra bactérias gram-positivas e gram-negativas, leveduras e fungos, é facilmente solubilizado em água, compatível com ampla faixa de pH, prontamente biodegradável e fornece um teor de 37% de origem natural, segundo a norma ISO 16128.

Liliana cita ativos bastante utilizados em formulações de produtos faciais e corporais e que migraram para o skin care da região íntima. Um deles é o **Vital ET**, vitamina E fosfatada que tem ação anti-inflamatória e reduz a vermelhidão, ajudando a proteger a pele da região contra as irritações causadas pelo atrito com os absorventes e



pela prática de esportes, “bem como pelo contato com a urina nos casos de incontinência urinária, depilação e outros fatores”.

O óleo essencial de sálvia **Clary Sage**, muito utilizado na aromaterapia, é recomendado para produtos de banho, limpeza de machucados e áreas colonizadas, agregando benefícios aos sabonetes íntimos e géis calmantes para a área íntima da mulher. “Os ativos pré e pós-bióticos também vêm ganhando força no mercado de produtos para higiene íntima, pois ajudam a melhorar a defesa natural da região”, completa.

No portfólio de ativos biofuncionais da Ashland, há opções como o **Lipigenine SP**, um extrato de semente de linho de origem 99% natural e com certificação >

higiene íntima

COSMOS, projetado para ajudar nas funções de barreira física e bioquímica da pele. O ativo ajuda a aumentar a presença dos peptídeos antimicrobianos da pele (AMP), aumentando as defesas naturais contra as bactérias. O **Lipigenine SP** também aumenta os lipídios epidérmicos, criando uma barreira de pele mais resistente e com menos danos após estresse bacteriano ou detergente.

“O ativo biofuncional **Rosaliss** traz a feminilidade e a beleza das rosas. É 100% natural, biodegradável e COSMOS validado. Trata-se de um extrato elegante e altamente inovador da lendária flor da ‘beleza eterna’, a rosa de cem pétalas que ajuda a proteger o microbioma da pele com um efeito pré-biótico e pós-biótico”, destaca.

Produzido com a tecnologia patenteada PSR (pequenos RNAs das plantas), o ativo é multifuncional e ajuda a uniformizar a pele da região após a depilação, “possibilitando cicatrização perfeita e uniformização do tom da

pele, evitando o aparecimento de manchas e diminuindo as manchas escuras já existentes”, finaliza.

Ana Rezende, diretora comercial da Solabia, acredita que a atual valorização do autocuidado deve incentivar uma atenção especial à higiene íntima, “não

apenas para que essa área se mantenha saudável, mas para trazer o bem-estar tão desejado. Além disso, produtos naturais, sustentáveis e com formulações minimalistas são tendências no mercado cosmético em geral”, aponta.

O **Bioecolia** alia a biotecnologia em processos enzimáticos ao conhecimento sobre a importância do equilíbrio do microbioma humano. “É um prebiótico que age por bio seletividade, ou seja, por inibição competitiva, estimulando o crescimento e a atividade das bactérias presentes na ecoflora, em detrimento dos microrganismos oportunistas, que não conseguem metabolizar o oligossacarídeo presente neste ativo e, portanto, não conseguem se desenvolver”, explica.

Fungos como a *Candida albicans* (que em excesso pode causar a candidíase) também não conseguem quebrar as ligações específicas do ativo e têm seu crescimento limitado



ou inibido. “A flora saprófita, como os *Lactobacillus* e outras bactérias presentes no corpo humano, se beneficia desse substrato. O ativo estimula a expressão de β -defensina 2 e 3, que são peptídeos antimicrobianos essenciais para a ativação do sistema imune”, diz.



Outro ponto importante em higiene íntima diz respeito ao uso de absorventes, “que podem levar à dermatite de contato irritativa ou alérgica, causada por diversos fatores, como aumento de umidade, atrito e o material do absorvente”, afirma. “Para este tipo de problema, a Solabia oferece o **Fucogel**, um polissacarídeo aniônico rico em fucose, que proporciona atividade neurocalmante imediata”, acrescenta.

A marca indonésia Mundipharma usa o Bioecolia na formulação de uma espuma hidratante de limpeza diária para a área íntima, com calêndula. O produto é voltado a mulheres com pele seca, que estão no período pós-parto e às que vivem os efeitos da menopausa. O ativo também está na composição de uma linha de sabonetes íntimos naturais da francesa Rogé Cavaiillès.

A Laboratoires Juva Santé utiliza o Fucogel na formulação de seu creme hidratante para secura íntima externa. O produto tem ação hidratante,



calmante e emoliente para peles sensíveis e promete atenuar o desconforto já na primeira utilização. O Intimate Deo Cream Apricot, da alemã Fair Squared, também traz o ativo na composição. O creme, que pode ser usado diariamente por mulheres de todas as idades, desodoriza e nutre a pele, deixando-a fresca e suave.

“O desenvolvimento de produtos que auxiliam na



higiene íntima tem um grande destaque junto ao público feminino, mas não devemos esquecer que os homens também precisam desse cuidado. Dentre as soluções da Sarfam, temos ingredientes que podem entregar benefícios para ambos”, pondera Ana Carolina Albertini, gerente técnica.

Ela destaca o **Zemea**, umectante de origem 100% vegetal e sustentável. O ativo proporciona vários benefícios, como a substituição ao glicol originado do petróleo, hidratação imediata e no longo prazo e ação suavizante. “O Zemea atua como um booster do sistema preservante na formulação, acarretando menor porcentagem de uso. Ele ainda ajuda na formação e na estabilidade da espuma, possibilitando menor aplicação de tensoativo. Ambos são considerados ingredientes críticos para esse tipo de composição”, comenta.

O **Hyalumae PF** é uma solução desenvolvida a partir do ácido hialurônico de alto peso molecular e livre de preservante. O ativo auxilia na formação de uma camada protetora totalmente compatível com pele e mucosas, “pois o ácido hialurônico é um componente naturalmente encontrado em nossa matriz extracelular da pele, é um componente biomimético”, diz.

Ana Carolina também cita o **Latic Acid 90**, “nosso ácido láctico com concentração mínima de 90% de ativo”. “Ele tem papel importante no ajuste do pH da formulação e fornece benefícios ao consumidor, uma vez que o ácido láctico faz parte do Fator Natural de Hidratação (NMF)”, afirma. “Em razão da alta concentração de ativo, é usada uma quantidade menor de produto para o ajuste de pH. Além disso, ele não interfere no odor da formulação, um desafio frequente quando se utiliza o ácido láctico comum de mercado”, completa.



A importância do autoconhecimento

O estudo “*Os Estigmas da Vagina*”, realizado recentemente pela Nielsen Brasil, em parceria com a marca Intimus e a Troiano Branding, mostrou que grande parte das brasileiras entrevistadas têm pouco conhecimento sobre a região íntima e estão descontentes com ela. A pesquisa foi feita com 398 mulheres de 16 a 45 anos das regiões Sul, Sudeste e Nordeste.

Alguns dados são: 68% das entrevistadas dizem ter alguma insatisfação em relação à região íntima; 15% não olham para ela diariamente; 25% não costumam tocá-la; e metade confunde a imagem da vulva com a da vagina (a vagina é uma das estruturas que integram

a vulva, a parte externa do órgão genital feminino).

As principais queixas dizem respeito aos pelos (33%), à cor (18%), ao cheiro (18%), à aparência em geral (17%) e ao tamanho (15%). Especialistas destacam que não existe um padrão ideal de vulva e que o autoconhecimento é essencial para uma relação saudável com a região íntima.

“É normal ter umidade na vagina. Ela é úmida e quente, então vai ter uma secreção natural. O que não pode é a secreção normal mudar de cor, de cheiro, haver pruridos e coceiras, que são sinais de alteração”, explica a ginecologista Christiane Curci Régis. ■