

# GUIA DE SAÚDE ÍNTIMA FEMININA

## VOCÊ SABIA QUE A REGIÃO ÍNTIMA PEDE CUIDADOS ESPECIAIS?

Confira neste guia  
**dicas e informações**  
que vão ajudar você a  
**manter sua saúde**  
íntima em dia.



AVON

CARE  
INTIMATE



## CUIDAR DA SUA **HIGIENE ÍNTIMA É ESSENCIAL** PARA ESTAR **SAUDÁVEL E CONFIANTE!**



**Incluir uma higiene íntima de qualidade na sua rotina de cuidados é importante, porque ajuda a inibir o aparecimento de infecções por bactérias e a proliferação de fungos, deixando você mais confiante, livre de coceiras, irritações, ardores e odores desagradáveis na região íntima.**

### COMO TER UMA **HIGIENE ÍNTIMA DE QUALIDADE?**



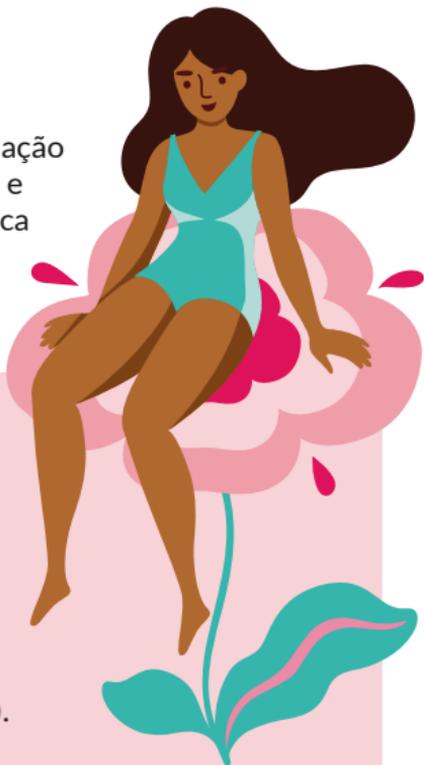
Primeiro, você precisa saber que a **região íntima feminina** tem bactérias próprias que vivem em **pH ácido** e que protegem e mantêm a região saudável e em equilíbrio.

Qualquer mudança no pH altera o equilíbrio da flora bacteriana e favorece o desenvolvimento de bactérias ruins. Por isso, é importante **escolher sabonetes que mantêm o pH ácido da região e higienizam sem agredir.**



## MAS O QUE É pH?

É uma sigla, que vem da abreviação de "potencial hidrogeniônico", e representa uma escala numérica que mede se uma substância é **ácida, neutra ou básica**.



## QUAL É O pH DA REGIÃO ÍNTIMA FEMININA?

Para estar saudável, a **região íntima** deve manter o **pH ácido** (entre 3,5 e 4,5).



## POR QUE NÃO É INDICADO USAR SABONETES EM BARRA COMUNS?

Porque eles têm **pH entre 9 e 10** (básico) e o seu uso deixa a pele mais alcalina. Isso **desequilibra o pH da região**, favorecendo o aparecimento de bactérias ruins que podem gerar infecções.



## VOCÊ SABIA?

Por causa da **falta** ou da **forma incorreta** de fazer a higiene íntima:

**+ de 52%**

das mulheres brasileiras têm **candidíase** ao menos uma vez na vida.

**50 a 60%**

das mulheres terão uma **Infecção do Trato Urinário (ITU)** ao longo da vida.

O uso frequente de **duchas higiênicas vaginais** aumenta o risco de **vaginose bacteriana** em até

**73%**

O uso de **sabonetes e sprays perfumados** aumenta o risco de infecções em

**50%**



**60%** das mulheres que usam **produtos perfumados** têm **irritação e coceira** após o uso.

Mulheres com **infecções ginecológicas** apresentam **sintomas depressivos e ansiosos** maiores do que a média em

**até 40%**



## ODORES GENITAIS E A SAÚDE FEMININA



A região íntima feminina tem um odor natural e característico, que é normal e **pode variar de acordo com a alimentação, fatores externos, como estresse, e também ao longo do ciclo menstrual.**

### QUANDO PROCURAR O GINECOLOGISTA?



Fique de olho em possíveis sinais de infecções ou irritações, como **odor desagradável, coceira, ardor, ou corrimento anormal.** Se perceber algum destes sintomas, procure um profissional de saúde para avaliação e tratamento adequado.

**A consulta com ginecologista deve ser feita de rotina para avaliação e exames de prevenção.**



**Lembre-se de que o sabonete íntimo é um importante complemento para a higiene diária, mas ele não substitui o tratamento médico quando há sinais de infecção ou outros sintomas associados.**



Saiba mais informações em [www.eva.org.br](http://www.eva.org.br).

# DICAS IMPORTANTES PARA MANTER SUA SAÚDE ÍNTIMA SEMPRE EM DIA!

Vamos evitar a proliferação de bactérias e complicações futuras? Alguns cuidados simples ajudam a prevenir infecções, desconfortos e odores desagradáveis.

1

Lave somente a região íntima externa usando **sabonetes líquidos com pH específico para a região íntima**, evite duchas higiênicas vaginais e produtos perfumados ou agressivos que possam desequilibrar o pH vaginal.

2

Evite o uso de tecidos sintéticos e escolha **roupas leves, soltas e peças íntimas confortáveis, arejadas** e, de preferência, de algodão para evitar o acúmulo de umidade.



3

Durma sem calcinha para ajudar a manter a **região mais arejada e seca** durante a noite.

4

O **período menstrual pede uma atenção especial**, além da higiene diária, é preciso trocar o seu absorvente com frequência.



AVON  
CARE  
INTIMATE

# A LINHA DE HIGIENE ÍNTIMA QUE TE PROTEGE O DIA TODO!

São quatro versões, uma para cada momento.

- pH balanceado
- Frescor o dia todo
- Para uso diário



3EM1



## GENTLE

Limpeza diária e delicada com o toque confortável do **extrato de camomila**.

Sabonete Íntimo  
125 ml e 250 ml

## ACTIVE

Com ácido láctico, oferece uma sensação de limpeza e frescor até durante a atividade física.

Sabonete Íntimo  
125 ml e 250 ml



## FRESH

Elimina odores e mantém a região fresca com o cuidado da **aloe vera** e **vitamina E**.

Sabonete Íntimo  
250 ml



3EM1



## HYDRATING

Com **extrato de aveia**, mantém a umidade e evita o ressecamento da pele.

Sabonete Íntimo  
250 ml

INCLUA O **SABONETE ÍNTIMO** NA SUA ROTINA

Ele ajuda a prevenir odores indesejáveis e possíveis infecções, além de deixar uma sensação de conforto e frescor.

# PASSO A PASSO DA SUA HIGIENE ÍNTIMA COM AVON CARE INTIMATE

Sinta-se confiante e com uma **sensação de frescor** o dia todo!

PASSO

1



**Escolha** a versão do sabonete íntimo **Avon Care Intimate** ideal para o seu momento.

PASSO

2



No banho, aplique o sabonete na palma da mão e **espalhe suavemente** na região íntima externa.

PASSO

3



Logo em seguida, **enxágue com água em abundância** para retirar todo o produto.

PASSO

4



**Pronto!** Agora é só **secar bem** a região com uma toalha limpa e seca.

Você pode usar Avon Care Intimate diariamente, até duas vezes ao dia.



AVON  
CARE

AVON CARE TAMBÉM **CUIDA**  
**DA SUA FAMÍLIA** EM TODOS OS  
MOMENTOS DO DIA!

Conheça mais opções da linha para os cuidados com rosto,  
corpo, mãos, pés, bebês e proteção solar.



Utilize o **cupom AVONCARE\*** no site Avon  
ou aponte a câmera para o QR Code ao lado para  
comprar quais e quantos produtos quiser com



\*Válido para 1 (um) uso por CPF.

**30% de desconto\***

**APROVEITE! COMPRE JÁ OS SEUS E EXPERIMENTE!**

AVON

CARE  
INTIMATE

# HIGIENE ÍNTIMA EM DIA COM **AVON CARE INTIMATE**

Desenvolvido por mulheres,  
nossos sabonetes íntimos limpam  
suavemente, sem ressecar, e  
ajudam a equilibrar  
o pH da região.

