

JHEOVANNA CANTANHEDE

DICAS DE SAÚDE ÍNTIMA



Fisioterapia Pélvica



CUIDE-SE POR INTEIRO

Um pequeno guia de saúde íntima para você.



Saúde íntima também é saúde. Informação, prevenção e cuidado podem transformar a forma como você percebe o seu corpo.



Neste livreto

- DICAS DE SAÚDE ÍNTIMA
- Hábitos Urinários
- Higiene íntima
- Consumo hídrico
- Exercício físico
- Quando procurar a Fisioterapia Pélvica?

Dicas de saúde íntima



01

Não segure o xixi por hábito

Evite passar longos períodos segurando a urina. Respeitar os sinais da bexiga faz parte de uma boa rotina urinária.

02

Evite força para urinar ou evacuar

Uma boa posição no vaso, tempo adequado e uma rotina intestinal saudável ajudam. Apoiar os pés em um pequeno banquinho pode facilitar a posição de evacuação.

A person is shown from the waist down, wearing light purple underwear. They are holding a piece of white toilet paper with orange polka dots. The background is a blurred bathroom setting with a white toilet and a tiled floor.

O cuidado continua

03

Assoalho pélvico não é só contração

Esses músculos precisam saber contrair, relaxar e responder aos movimentos do corpo. Aprender a relaxar essa musculatura também faz parte de uma boa saúde pélvica.

04

Higiene faz parte

Uma boa higiene íntima faz parte da saúde do assoalho pélvico. Utilize sabonete íntimo, pelo menos uma vez por dia. Hidrate a pele ao redor.



Saúde íntima



05

Consumo de água

Água faz bem para o corpo todo. Ingira o indicado de água para você.

06

Atividade de casa

Continue fazendo os exercícios aprendidos na fisioterapia pelo menos 1x na semana

07

Exercício físico

Atividade física pelo menos 3x na semana é importante para manter todo o corpo em funcionamento.

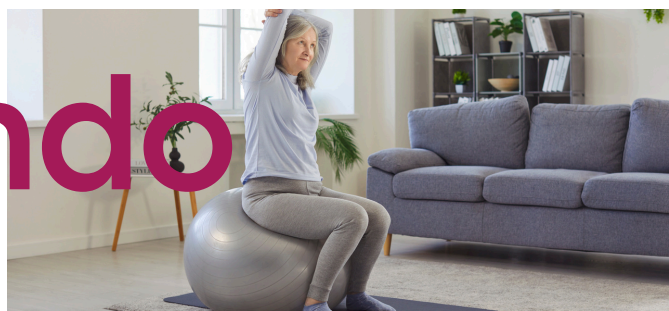
08

Perceba seu corpo

Mudanças de hábitos urinários e intestinais, menstrual e após gestação ou cirurgia ajuda a perceber alterações e buscar orientação mais cedo.



Relembrando



→ Não segure xixi por hábito

→ Evite força para urinar ou evacuar

→ Assoalho pélvico não é só contração

→ Higiene faz parte

→ Consumo de água

→ Atividade de casa

→ Exercício Físico

→ Perceba seu corpo

Quando procurar a fisioterapia pélvica?

Uma avaliação pode ser indicada quando você apresenta:

- perda de urina ou fezes
- urgência urinária
- dificuldade para esvaziar a bexiga
- constipação ou esforço excessivo para evacuar
- dor pélvica ou na relação
- alterações no pós-parto ou cirurgias
- sensação de peso ou pressão na região íntima
- sintomas durante exercícios



Cuidar da saúde íntima é fundamental



Será sempre um prazer cuidar de você!

Este material é
educativo e não
substitui avaliação
individual de um
profissional de
saúde.



COLABORADORES:

