

Mês da Mulher
Unimed-BH

Quando **VOCÊ**
se escolhe, tudo se
TRANSFORMA

Dar atenção à **saúde íntima** é fundamental para o nosso **bem-estar e conforto pessoal**, e **conversar abertamente sobre ela** é o primeiro passo.

CONFIRA ALGUMAS DICAS SOBRE A SAÚDE ÍNTIMA:



Preserve a saúde da flora vaginal

Evitar duchas internas, usar roupas íntimas adequadas e priorizar sabonetes neutros ajuda a manter o equilíbrio natural da flora vaginal, **reduzindo irritações e infecções**.



Fique atenta aos sinais da TDPM

O **Transtorno Disfórico Pré-Menstrual (TDPM)** pode causar **irritabilidade, ansiedade ou tristeza** antes da menstruação. Observar e registrar esses sintomas ao longo dos ciclos pode ajudar no reconhecimento do padrão e na avaliação médica.



Cuide da sua saúde sexual

Converse com o seu médico sobre o **anticoncepcional mais indicado para você**, proteja-se de infecções sexualmente transmissíveis **usando preservativos** e **vacine-se contra o vírus HPV** para proteção de câncer de colo de útero.

Curtiu? Então envie para uma mulher que você admira e compartilhe esse conhecimento.

**Confira essas dicas e muitas outras
acessando o Viver Bem**

**a vida
nos une**

Unimed
Belo Horizonte