



NEWS Notícias sem rodeios

Domingo, 18 de Janeiro de 2026

'A mulher deveria dedicar à vagina o mesmo cuidado que reserva para o rosto', diz especialista

SAÚDE DA MULHER

g1

A ginecologista norte-americana Sameena Rahman foi uma das atrações do 25º Congresso Mundial de Medicina Sexual, assunto das colunas de [quinta](#) e [domingo](#). Especialista em menopausa e disfunções sexuais, começou sua palestra com muitos números, inclusive sobre as queixas das brasileiras:

“No mundo, cerca de 47 milhões de mulheres entram na menopausa anualmente. Em 2030, serão 1.2 bilhão entre a perimenopausa e a pós-menopausa e a maioria de nós vai passar um terço da vida na pós. No Brasil, 44% se queixam de sintomas que impactam sua autoestima: 58% evitam a intimidade sexual, porque traz desconforto; e 64% se veem às voltas com a perda da libido”.

Rahman elegeu a síndrome geniturinária da menopausa – o conjunto de sintomas que afetam o trato urinário inferior e o aparelho genital – como seu principal tema. A lista de problemas, causados pela redução dos níveis de estrogênio, é grande: ressecamento, dispareunia (dor na relação sexual), sangramento depois do sexo, coceira, ardência, infecções urinárias recorrentes, afinamento e ulceração da mucosa vaginal.

“Para começar, vamos combinar de não chamar a síndrome geniturinária de atrofia vaginal. Equivale dizer às mulheres que suas vaginas estão gastas e deterioradas, como se não servissem para nada. Não empregamos mais a expressão ‘impotente’ para os homens pelo mesmo motivo. No começo da transição para a pós-menopausa, 42% enfrentam algum tipo de incômodo. Oito anos depois da menopausa, esse percentual chega a 88%, com consequências negativas para os relacionamentos”.

Sobre a infecção urinária, os dados são alarmantes: 60% das mulheres são afetadas, com um custo global de 2 bilhões de dólares (quase R\$ 11 bi). A prevalência acima dos 65 anos beira os 20%, contra 11% na população em geral. São infecções que respondem por 25% das hospitalizações geriátricas, mas o simples uso de estrogênio vaginal previne sua recorrência em até 50%. Valendo-se de levantamentos feitos nos EUA, a médica lamentou que 70% das pacientes não abordem o assunto com o profissional de saúde, quase sempre por não se sentirem à vontade, e prefeririam que a iniciativa partisse dele. Rahman estimula a utilização de lubrificantes, mas enfatiza que a terapia com estrogênio vaginal é indispensável e segura:

“Esse é uma condição progressiva. Portanto, o cuidado precisa ser contínuo. Da mesma forma que uma mulher se preocupa em passar cremes para hidratar e tonificar o rosto, tem que zelar pela saúde da vagina. Para resumir, a rotina diária à noite deveria ser escovar os dentes e usar estrogênio na vagina”.