

GUIA GRATUITO

Cirurgia íntima *sem* *tabus*

Você não precisa decidir por uma cirurgia agora. Primeiro, precisa entender o que está incomodando você.

Um guia rápido para mulheres que sentem desconforto, mudanças ou insatisfação com a região íntima e querem descobrir quais possibilidades existem.

Alguma dessas situações *faz parte da sua vida?*

Leia e marque mentalmente aquilo com que você se identifica:

- ☐ Sinto incômodo ou atrito com determinadas roupas.
- ☐ Evito biquíni, academia ou algumas atividades por desconforto ou insegurança.
- ☐ Tenho pequenos lábios que considero aumentados ou assimétricos.
- ☐ Percebi mudanças na região íntima depois das gestações ou partos.
- ☐ Sinto que minha região íntima mudou depois do emagrecimento ou com o passar dos anos.
- ☐ Tenho flacidez, perda de volume ou mudanças na aparência da vulva.
- ☐ Sinto desconforto durante algumas relações.
- ☐ Existe algo na minha região íntima que me incomoda, mas tenho vergonha de perguntar.

Se você se reconheceu em uma ou mais dessas situações, já existe um motivo para conversar.

Não significa que você precise de cirurgia. Significa apenas que a sua queixa merece ser ouvida e avaliada.

“Mas será que *isso é normal?*”

E existe algo que toda mulher deveria saber:

Não existe uma vulva padrão.

Existem variações de tamanho, formato, cor, simetria e proporção, e muitas delas são completamente naturais. Por isso, cirurgia íntima não deveria começar pela comparação com outra mulher.

Ela começa com outra pergunta: **isso incomoda você?**

Pode ser um incômodo físico. Pode ser durante uma atividade. Pode acontecer na relação. Pode ter surgido depois da maternidade, do emagrecimento, da menopausa ou simplesmente fazer parte da sua anatomia. E pode também ser uma questão de como você se sente em relação ao próprio corpo.

A consulta serve justamente para separar o que é uma variação anatômica normal daquilo que realmente pode se beneficiar de tratamento.

Você não precisa chegar à consulta sabendo qual procedimento quer fazer. Você só precisa saber o que está incomodando você.

Nem todo incômodo íntimo *precisa de cirurgia*

Essa é uma das coisas mais importantes que eu quero que você saiba. Dependendo da queixa e da anatomia, existem diferentes possibilidades.

Pequenos lábios

Quando há excesso, assimetria ou incômodo relacionado aos pequenos lábios, a ninfoplastia pode ser uma possibilidade.

Região do clitóris

Em algumas mulheres, existe excesso ou assimetria das pregas ao redor da região clitoriana, que precisa ser avaliada junto com o restante da vulva.

Períneo e alterações depois dos partos

Partos, lacerações e cicatrizes podem modificar a anatomia da região e, em determinados casos, pode existir indicação de correção.

Grandes lábios, flacidez e perda de volume

Nem sempre a solução é cirúrgica. Dependendo do caso, podemos discutir outras estratégias.

Qualidade da pele, pigmentação e mudanças da idade e dos hormônios

Também podem fazer parte da avaliação íntima.

A melhor técnica não é a mais moderna.
É aquela indicada para o seu caso.

Por que a avaliação *faz tanta diferença?*

Cirurgia íntima não é simplesmente retirar pele. Antes de indicar qualquer procedimento, eu procuro entender três coisas:

1

O que realmente incomoda você

Não apenas o que você vê, mas como isso interfere na sua vida.

2

O que encontro na sua anatomia

Cada mulher tem características próprias. É por isso que o exame individual é tão importante.

3

O que podemos (e o que não precisamos) tratar

Em algumas mulheres, a indicação é cirúrgica. Em outras, existe uma abordagem não cirúrgica. E existem também situações em que minha orientação é simplesmente não fazer nenhum procedimento.

Meu objetivo é que você saia da consulta entendendo o seu corpo e sabendo quais possibilidades realmente fazem sentido para você.

Antes da sua consulta, *responda estas 7 perguntas*

Não existe resposta certa ou errada.

1. O que mais incomoda você hoje na sua região íntima?

2. Há quanto tempo você percebe isso?

3. Esse incômodo aparece em quais situações?

- ☐ Roupas ☐ Exercícios ☐ Higiene ☐ Relação sexual ☐ Ao me olhar
☐ Outra situação

4. Alguma coisa mudou depois de uma gestação, parto, emagrecimento ou menopausa?

5. Esse incômodo interfere na sua autoestima ou intimidade?

- ☐ Muito ☐ Um pouco ☐ Não

6. Você já tentou algum tratamento?

7. Se você pudesse melhorar uma única coisa nessa região, o que seria?

Guarde esta página. Ela pode ser o começo da nossa conversa.



QUEM ESCREVEU ESTE GUIA

Prazer, eu sou a *Dra. Rowena Moraes*

Sou ginecologista e há mais de 25 anos cuido da saúde feminina. Ao longo da minha trajetória, realizei mais de mil cirurgias íntimas e acompanhei mulheres com histórias, anatomias, inseguranças e necessidades completamente diferentes.

E essa experiência me ensinou algo importante: **não existe uma cirurgia igual à outra porque não existem duas mulheres iguais.**

Meu olhar para cirurgia íntima começa antes da técnica. Começa em entender o que você sente, avaliar sua anatomia, ouvir suas expectativas e decidir, junto com você, qual caminho faz sentido.

Cirurgia, quando existe indicação. Outros tratamentos, quando são suficientes. E nenhuma intervenção, quando ela não é necessária.

Intimidade também é saúde.



Agora talvez a pergunta não seja mais “Será que isso tem solução?”

A pergunta é: *o que faz sentido para o meu caso?*

Essa resposta eu não consigo dar através de um guia. Ela depende de conhecer você, ouvir sua história e avaliar sua anatomia. Se existe algo na sua região íntima que incomoda você, podemos conversar.



Quero conversar sobre o meu caso

Você não precisa chegar decidida por uma cirurgia. A consulta existe justamente para descobrir se há indicação e qual é a melhor possibilidade para você.

(19) 3525-5900 · @drarowenamoraes · Rua 11, 2053 – Santa Cruz, Rio Claro/SP

Responsável técnica: Dra. Rowena Moraes · CRM-SP 102410 · RQE 27925

Material educativo. Não substitui a consulta médica.