

# “Cuidar da intimidade é também cuidar da própria essência”

**A Mais Magazine** teve o prazer de conversar com Michelle Campagnoli, Médica Anestesiologista & Estética Íntima e Regenerativa, uma profissional cuja trajetória une ciência, sensibilidade e propósito. Entre o bloco operatório e o consultório, Michelle descobriu que cuidar do corpo é também cuidar da mente e da autoestima. Nesta entrevista, partilha a sua jornada, os desafios de recomeçar em Portugal e a importância de olhar para a saúde íntima feminina com respeito, naturalidade e empatia.

## Quem é Michelle Campagnoli e como descreve o seu percurso académico e profissional?

Sou médica anestesiologista, formada no Rio de Janeiro, e foi no ambiente do bloco operatório que aprendi a observar o corpo em toda a sua complexidade, onde cada gesto, respiração e silêncio revelam mais do que os exames mostram. No contacto direto com os pacientes antes das cirurgias, percebi que a dor raramente é apenas física. Muitas vezes, o medo, a ansiedade e a perda de controlo também se manifestam através do corpo. Essa convivência diária com a vulnerabilidade humana despertou em mim o interesse por compreender a dor em todas as suas dimensões e por cuidar de forma mais integrada. Ao longo dessa caminhada, entendi que muitas mulheres carregam também dores silenciosas, não de origem cirúrgica, mas profundamente ligadas à autoestima, ao corpo e à intimidade. São desconfortos que afetam a forma como se veem e como se relacionam consigo mesmas, mas que quase nunca encontram espaço na medicina tradicional. Essa percepção levou-me a aprofundar os meus estudos e a realizar três pós-graduações: em Dor e em Acupuntura, ambas no Rio de Janeiro, e em Medicina Estética, em Madrid. A medicina estética surgiu, para mim, não como um fim em si mesma, mas como uma forma de promover bem-estar e reconexão, ajudando cada mulher a reconhecer-se com mais naturalidade e verdade. A minha história inclui ainda o recomeço em Portugal, onde vivo há cinco anos, o processo



Michelle Campagnoli,  
Médica Anestesiologista & Estética  
Íntima e Regenerativa

de equivalência do diploma médico e do título de especialista, e a conquista de credibilidade num país novo. Como mulher, negra e estrangeira, o caminho não foi fácil, mas tornou-me ainda mais consciente do meu propósito.

**Quando começou a dar os primeiros passos na medicina estética e o que mais a cativa nesta área?**

Comecei ainda no Brasil quando, ao observar os procedimentos cirúrgicos, percebi como o corpo humano se harmoniza de forma perfeita e como pequenas alterações podem impactar profundamente a autoimagem e a autoestima. Cicatrizes, deformidades, manchas ou os sinais do tempo contam histórias, mas também podem mudar a forma como uma pessoa se reconhece. Foi então que entendi a importância de cuidar não apenas da forma, mas do que ela representa. O que mais me cativa na medicina estética é a possibilidade de ajudar pessoas a reencontrarem a coerência e a harmonia entre o que sentem e o que veem no espelho.

**Atualmente dedica-se à medicina estética na Clínica LuxMed. Como tem sido essa experiência e que tipo de tratamentos disponibiliza?**

A LuxMed nasceu do desejo de praticar uma medicina estética ética e alinhada com o bem-estar real. Aqui, não tratamos apenas uma queixa: ouvimos a história, compreendemos o contexto e só depois construímos o plano. Trabalhamos com abordagens que privilegiam a naturalidade e a função, como laser de CO2 para rosto, corpo e saúde íntima, radiofrequência, harmonização facial suave, tratamentos capilares, peelings, mesoterapia e cuidados específicos para alterações pós-parto, pós-cirurgia e envelhecimento íntimo. O nosso propósito é que cada mulher se sinta confortável, presente e em paz consigo.

**Na sua opinião, a saúde íntima feminina continua a ser um tema tabu? O que considera essencial para quebrar esse estigma?**

Sim, ainda é um tema tabu e isso limita profundamente as mulheres. Durante muito tempo fomos ensinadas a silenciar desconfortos, dores sexuais, secura, alterações pós-parto ou perda de prazer, como se fossem o preço a se pagar pela maternidade, pelo climatério/menopausa ou pela idade. Mas não são. São sinais que merecem cuidado. Para quebrar o estigma, é preciso informar, normalizar este cuidado e dar voz a estas mulheres. Falar sobre saúde íntima com naturalidade e respeito é o primeiro passo para que as mulheres percebam que não estão sozinhas. As mulheres não precisam de autorização para cuidar do próprio corpo, precisam de informação, acesso e voz. A intimidade não é apenas "um detalhe", ela é saúde, identidade e autoestima.

**Que conselho gostaria de deixar às nossas leitoras relativamente aos cuidados com a saúde íntima?**

Não normalizem o que vos retira o bem-estar. Nem o pós-parto, nem o climatério, nem o envelhecimento devem ser vividos como fases de perdas inevitáveis. Se algo causar dor, desconforto, escapes de urina, perda de sensibilidade ou qualquer mudança que afete a relação com o corpo e com o meio à volta, é importante procurar ajuda. Cuidar da intimidade é também cuidar da própria essência, preservando equilíbrio, bem-estar e identidade. Todas as mulheres em qualquer fase da vida e em qualquer idade devem se permitir esse cuidado para se sentirem inteiras. A saúde íntima é parte



integrante da saúde global, e não um rodapé da vida feminina. Portanto, merece o mesmo cuidado e atenção. Falar sobre isso, procurar ajuda e cuidar de si não é vaidade, é reconhecer o próprio corpo como espaço de equilíbrio e dignidade. ☀️



**LUX·MED**

Tlf.: +351 923543091  
Miraflores Office Center/ New Life Miraflores  
Rua Santa Teresa Do Menino Jesus, 6/9C - Miraflores  
[www.luxmed.pt](http://www.luxmed.pt)