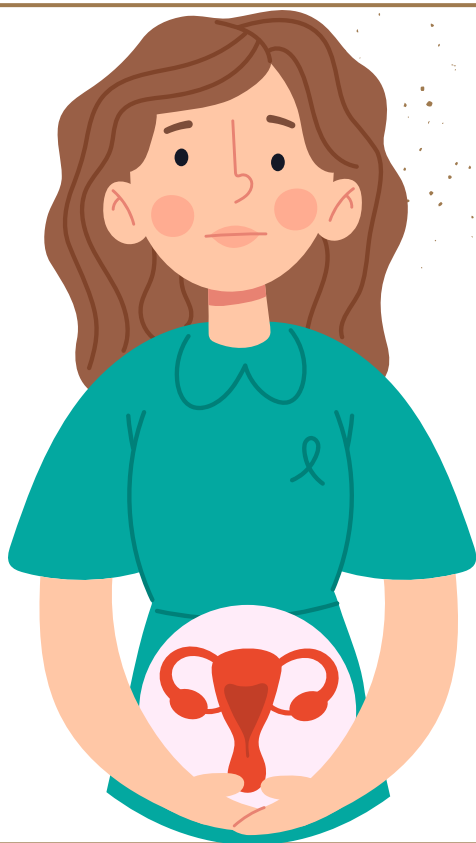


CANDIDÍASE DE REPETIÇÃO

- Causas.
- Sintomas.
- Dicas.





A candidíase é uma infecção causada por fungos do gênero **Candida**, sendo o *Candida albicans* o mais comum. Embora muitas mulheres experienciem episódios isolados de candidíase, algumas enfrentam infecções recorrentes, conhecidas como candidíase de repetição. Este e-book foi criado para ajudar a entender melhor as causas, tratamentos e estratégias de prevenção para quem sofre desse problema de forma recorrente.

Causas da Candidíase de Repetição

A candidíase de repetição é caracterizada por pelo menos quatro episódios em um ano. Suas causas podem ser diversas, incluindo:

Desequilíbrio da flora vaginal, muitas vezes após o uso de antibióticos.

Fatores hormonais, como o uso de anticoncepcionais ou gravidez.

Condições de saúde como diabetes ou sistema imunológico enfraquecido.

Fatores externos, como uso de roupas apertadas e materiais sintéticos.



Sintomas e diagnósticos

Os sintomas da candidíase de repetição são semelhantes aos da candidíase comum:

- **Coceira intensa na área íntima.**
- **Corrimento vaginal espesso e branco, semelhante a leite coalhado.**
- **Ardor ao urinar ou durante a relação sexual.**

O diagnóstico é feito por um médico através de uma avaliação clínica e, em alguns casos, exames laboratoriais.



Candidíase e Saúde Intestinal

A saúde intestinal desempenha um papel crucial na prevenção da candidíase. O trato digestivo é um importante reservatório de *Candida*, e um desequilíbrio da microbiota intestinal pode favorecer o crescimento excessivo desse fungo. Para manter a saúde intestinal, é recomendado o uso de probióticos, além de uma dieta rica em fibras e baixa em açúcares refinados.



20 dicas para ajudar a prevenir e tratar a candidíase de repetição:

1. Use roupas íntimas de algodão: O algodão permite que a pele respire e evita o acúmulo de umidade, que pode favorecer o crescimento de fungos.

2. Evite roupas apertadas: Calças e leggings muito justas podem aumentar o calor e a umidade na região genital, criando um ambiente propício para a candidíase.

3. Troque roupas de banho molhadas rapidamente: Ficar com biquíni ou maiô molhado por muito tempo pode aumentar a umidade e o risco de infecção.



4. Pratique boa higiene íntima: Lave a área genital apenas com água ou sabonetes íntimos neutros, evitando duchas vaginais e produtos perfumados.

5. Evite o uso prolongado de absorventes diários: Eles podem reter a umidade e aumentar a chance de infecções.

6. Mantenha uma dieta balanceada: Alimentos ricos em açúcar podem favorecer o crescimento do fungo Candida. Prefira alimentos naturais e ricos em nutrientes.

7. Inclua probióticos na dieta: Probióticos ajudam a equilibrar a flora intestinal e vaginal, impedindo o crescimento excessivo da Candida.



8. Reduza o consumo de açúcares

refinados: Açúcar em excesso pode alimentar o fungo Candida e piorar os sintomas.

9. Hidrate-se bem: Beber bastante água ajuda a manter o equilíbrio do corpo e fortalece o sistema imunológico.

10. Evite o uso excessivo de antibióticos:

Antibióticos podem destruir as bactérias benéficas, facilitando o crescimento da Candida.

11. Controle o estresse: O estresse pode enfraquecer o sistema imunológico, facilitando infecções. Pratique atividades que ajudem a relaxar, como meditação ou yoga.



12. Mantenha o sistema imunológico

forte: Alimente-se bem, faça exercícios e tenha boas noites de sono para fortalecer o sistema imunológico e prevenir infecções.

13. Use preservativos: Eles podem prevenir o contágio de infecções fúngicas e bacterianas entre parceiros.

14. Evite duchas vaginais: Elas podem alterar o equilíbrio da flora vaginal, aumentando o risco de infecção.

15. Não compartilhe toalhas: Toalhas podem ser um meio de transporte de fungos e bactérias; tenha uma toalha exclusiva para seu uso pessoal.



16. Evite desodorantes íntimos: Produtos perfumados na área genital podem causar irritação e desregular o pH vaginal.

17. Pratique boa higiene durante o período menstrual: Troque frequentemente absorventes ou tampões para evitar acúmulo de umidade e proliferação de fungos.

18. Opte por tratamentos médicos prolongados quando necessário: Se a candidíase for recorrente, tratamentos antifúngicos de longo prazo podem ser indicados pelo médico.

19. Tenha uma boa alimentação intestinal: O equilíbrio da flora intestinal também influencia a saúde vaginal. Inclua fibras e probióticos na sua dieta.

20. Consulte regularmente seu médico: Em casos de candidíase de repetição, o acompanhamento médico é essencial para investigar possíveis causas subjacentes e ajustar o tratamento.





DR. Edward Oliveira
Ginecologista.

CRM 987 - AC

- **Membro da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia.**
- **Tego N° 0361/2009**
- **Pós-graduação em ultrassonografia ginecologica e obstetrícia.**