

Cartilha de Cuidado na Candidíase Vaginal

Ambulatório de Saúde
do Coletivo Feminista
Sexualidade e Saúde
e Coletiva Ruta

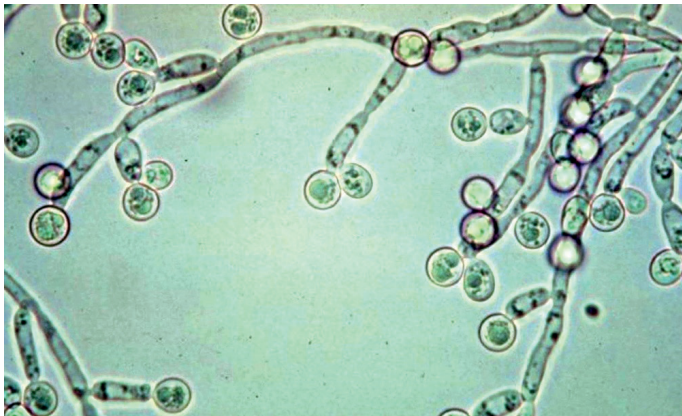


**COLETIVO
FEMINISTA**
SEXUALIDADE
E SAÚDE

O que é?

A candidíase vaginal é um desequilíbrio muito comum, causada por um tipo de fungo que vive na flora intestinal e vaginal. Esse fungo pode apresentar-se de duas formas: levedura ou filamentosa.

Quando em forma de levedura, não representa doença, ou seja, está na forma benigna de conviver em nosso organismo. Já na forma filamentosa (de pseudo-hifas e hifas verdadeiras), se apresenta como candidíase, causando sintomas como coceira, ardência e corrimento.



[Observação da Cândida Albicans ao microscópio]

80 a 90% das candidíases são causadas pela espécie chamada *Candida albicans*, sendo o restante por outras, que chamamos de não-*albicans*.

O que causa a candidíase?

Na prática a infecção vaginal por *C. albicans* é associada a situações de debilidade do organismo (baixa imunidade), alto teor de glicogênio (derivado dos açúcares) e acidez vaginal. Em condições fisiológicas, a flora vaginal possui pH ácido (entre 3,8 e 4,2) e é composta por uma microbiota variada, que inclui bactérias, fungos e outros microorganismos que vivem em harmonia e constituem uma importante barreira de defesa contra infecções, como a candidíase vaginal. Os lactobacilos - bactérias que provêm do intestino e atuam também na vagina - têm um papel especial de proteção na flora.

Nesse sentido, embora não tenham sido conclusivos, estudos apontam que o uso de antibióticos pode suprimir a flora vaginal de lactobacilos, o que favorece tanto a colonização quanto a infecção por *Candida*. Além disso, pessoas com intolerância alimentar e diarreia crônica (ou mesmo intestino preso) tendem a ter episódios recorrentes de candidíase pela escassez de lactobacilos - por isso é tão importante garantir um bom funcionamento intestinal.

Doenças imunossupressoras (que fragilizam a imunidade), diabetes e uso crônico de corticóides são fatores de risco para a candidíase.

Quanto à questão hormonal, altos níveis de produção de hormônios sexuais, como por exemplo a progesterona, aumentam a disponibilidade de glicogênio no ambiente vaginal, que serve como excelente fonte de alimento para o crescimento e a germinação das leveduras. Por causa da elevação desse hormônio no período pré menstrual, é comum que os sintomas apareçam nesse momento do ciclo, uma vez que a progesterona também acidifica o pH da vagina, favorecendo a formação das formas filamentosas. Sendo assim, não é à toa que muitas pessoas sintam que o sangue menstrual alivia ou até resolve os sintomas, e isso se dá pois o pH do sangue é mais básico, o que acaba neutralizando o ambiente e inibindo a proliferação das hifas.

O excesso de estrogênio (como acontece em usuárias de pílula anticoncepcional combinada, terapia de reposição hormonal e durante a gravidez) também pode aumentar a probabilidade de candidíase. Durante a gestação os episódios podem surgir também devido ao aumento da umidade da vagina, aumento da resistência à insulina e modificações da flora devido a alterações metabólicas.

Pequenos traumas (como o ato sexual) e alguns hábitos - como usar roupas muito justas ou de fibras sintéticas, permanecer muito tempo com roupas de banho molhadas ou úmidas, fazer uso de duchas vaginais, entre outros - podem favorecer o ambiente para proliferação do fungo. Além disso, o aparecimento da candidíase também pode estar relacionado a uma dieta alimentar rica em açúcares e carboidratos e também a vivências de situações de estresse, que aumentam o nível sérico de cortisol - ocasionando uma diminuição da imunidade.

Como se manifesta?

Ardência, coceira e secreção espessa, esbranquiçada, que pode ou não conter grumos (como uma coalhada). A mulher pode ter também desconforto para urinar e para manter relação sexual, além de inchaço da vulva e vagina e vermelhidão da região.

No exame físico pode-se visualizar o períneo (região entre vagina e ânus) com pequenos cortes (fissuras). Com o exame especular, é possível observar o interior da vagina, que pode estar avermelhada e cheia de grumos aderidos, como na imagem ao lado.



[observação dos grumos de cândida no exame especular da vagina]

Como diagnosticar?

A grande maioria pode ser diagnosticada no exame físico durante a consulta ou pela própria mulher na auto observação. No entanto, se mesmo após exame físico houver dúvida diagnóstica, é possível que seja feita a observação direta da secreção vaginal em microscópio. Tal observação pode ocorrer durante o atendimento nos locais onde há material disponível e treinamento de profissionais no próprio consultório (algo bastante raro nos serviços de saúde no Brasil). Caso contrário, pode ser feita a coleta de material para posterior análise e cultura em laboratório.

Quais são os possíveis tratamentos?

O tratamento consiste no alívio dos sintomas e na prevenção de novas crises. É imprescindível que diante de um quadro que não melhore ou mesmo se agrave com medidas caseiras, que a pessoa com sintomas procure um serviço de saúde. Para realizar a auto-medicação, é importante saber reconhecer os sinais do próprio corpo, avaliar quais estratégias são possíveis ao quadro apresentado, e entender riscos e efeitos adversos das medicações.

A seguir listamos possibilidades de terapêuticas naturais, de uso popular, cujo benefício temos presenciado na prática cotidiana de nosso ambulatório.

- **Melaleuca/Tea Tree:** diluir 1 ou 2 gotas de óleo essencial de melaleuca em 100mL de água, fazer 20 minutos de banho de assento 1x ao dia por 5 dias. Como a melaleuca é um óleo essencial forte, uma pessoa sensível a ela pode precisar adaptar seu uso, aumentando a diluição. Não é indicado o uso do

óleo puro sobre pele ou mucosa, tampouco está indicada a ingestão.;

- **Camomila ou calêndula:** fazer infusão com 1 colher de sopa de extrato seco de camomila ou de calêndula para 200ml de água. Coe o conteúdo e dilua em bacia com água morna, permaneça sentada com a vulva totalmente imersa, por no mínimo 15 minutos. Promove alívio dos sintomas irritativos, como coceira e ardor, e pode ser associado a outros cuidados;
- **Bicarbonato de sódio:** pode-se fazer banho de assento diluindo 1 colher de sopa de bicarbonato para cada 500ml de água. Pode-se adicionar até 10 gotas de óleo essencial de melaleuca a essa mistura. O bicarbonato é básico e por isso alivia os sintomas da candidíase (que se desenvolve em ambiente ácido), porém um uso excessivo dele pode gerar um desequilíbrio básico, o que favorece a vaginose bacteriana. Caso isso ocorra, suspenda o uso do bicarbonato.;
- **Alho:** utiliza-se 1 dente de alho sem casca intravaginal, durante a noite, por 7 noites. O alho não deve ser machucado ao ser descascado e deve ser envolto por uma gaze amarrada com um fio (formato semelhante ao absorvente interno) para que possa ser retirado na manhã seguinte. Esta estratégia deve ser usada com cuidado, pois algumas pessoas podem desenvolver reação inflamatória quando expostas ao alho por via vaginal. Em caso de sintomas inflamatórios intensos (ardor, vermelhidão, inchaço e coceira), evite esta alternativa. Apesar do risco de efeito colateral em algumas mulheres, muitas outras encontram no alho uma opção prática, acessível e eficaz no cuidado com a candidíase;
- **Babosa:** uso intravaginal. Descascar a Aloe Vera, garantindo que toda a casca verde e sua seiva amarelada sejam retiradas (pois são tóxicas), restando apenas o gel transparente. Enxague-o bastante em água corrente. Corte cubinhos de aproximadamente 2x2 cm, introduza na vagina à noite e retire o excesso de manhã, repetir por 7 dias;
- **Óleo de coco:** alivia sintomas de coceira e ajuda a re-epitelizar a região (refazer as células que foram descamadas). Passar uma colher de chá de óleo com os dedos na vagina e vulva após cuidados com solução de melaleuca ou bicarbonato.

É importante após cada tratamento **repor os lactobacilos** da vagina. Isso pode ser feito com iogurte natural por 3-5 noites. Usar uma colher de chá de qualquer iogurte natural **sem sabor e sem adição de açúcar** e passar por dentro da

vagina com o dedo ou aplicador de pomada vaginal. Retirar o excesso no banho pela manhã. A reposição de lactobacillus do intestino pode ser feita com consumo de fermentados como kefir e kombucha ou ainda com cápsulas manipuladas de *Lactobacillus*.

Observar como o corpo reage a cada tratamento natural. Se ocorrem efeitos colaterais, como piora da ardência ou alteração da secreção, suspenda o tratamento. Experimente um tratamento natural por vez.

Em caso de falhas, existem diversas opções de tratamento alopáticos a serem considerados:

1. Fluconazol 150 mg via oral dose única: não usar em caso de gestação ou se tiver doença hepática atual. Durante a amamentação seu uso é considerado seguro desde que respeitada a dose indicada. Este antifúngico pode interagir com diversas medicações, portanto se você estiver usando algum remédio atualmente é recomendável conversar com profissional de saúde antes de tentar esta alternativa. É aconselhado evitar bebidas alcóolicas durante seu uso. Apesar de raros, podem ocorrer sintomas como vermelhidão na pele, febre, rouquidão, inchaço, coceira, falta de ar, urina escura, falta de apetite. Caso perceba algum desses sinais, procure serviço médico imediatamente.
2. Itraconazol 200 mg via oral de 12/12 horas por um dia: contraindicado na gestação, durante a amamentação consultar uma profissional de saúde para discutir riscos de seu uso. Esta medicação também pode interagir com outros remédios e álcool, os sintomas de alarme são os listados acima além de dor de cabeça, tontura, alterações visuais, dores musculares ou confusão mental. Caso ocorram, procure um serviço de saúde imediatamente.
3. Nistatina creme vaginal 1 medidor à noite por 7-10 dias. Lavar as mãos antes da aplicação, procurar atendimento em serviço de saúde em caso de sintomas alérgicos como vermelhidão, coceira, inchaços e dificuldade respiratória. Esta medicação tem poucos efeitos adversos, suspenda-a em caso de irritação após o uso.
4. Miconazol creme vaginal 1 medidor à noite por 7 dias. Lavar as mãos antes da aplicação, procurar atendimento em caso de sintomas alérgicos, suspender uso em caso de piora da irritação vaginal. Cólicas abdominais são possíveis efeitos colaterais.

5. Clotrimazol creme vaginal 1 medidor à noite por 7 a 14 dias. Lavar as mãos antes da aplicação, procurar atendimento se tiver sintomas alérgicos ou sintomas urinários, suspender uso se tiver irritação no local de aplicação.

6. Ácido bórico 600 mg 1 óvulo a noite por 7 dias. Indicado para tratar cândida não-albicans ou cândida resistente ao fluconazol, mulheres com candidíase de repetição ou que não respondem ao tratamento convencional. Esta é uma medicação altamente tóxica se acidentalmente ingerida. Em caso de irritação vaginal, suspender uso.

Em casos muito graves pode ser necessário associar um corticóide tópico para alívio dos sintomas, mas é recomendável conversar antes com uma profissional de saúde.

IMPORTANTE: Cremes e supositórios usados nestes esquemas terapêuticos são à base de óleo e podem enfraquecer preservativos de látex e diafragmas, aumentando a chance de rompimento. Também é importante saber que essas substâncias podem manchar tecidos caso haja contato direto.

O que fazer nos casos de candidíase vulvovaginal recorrente?

Aproximadamente 5% das mulheres podem desenvolver a infecção recorrente, que é definida como mais de 4 episódios de candidíase em um ano. A candidíase de repetição pode ter diversos fatores associados. Aqui listamos algumas coisas que podemos evitar e algumas sugestões de mudanças de estilo de vida que são importantes para conter a infecção de repetição.

- Alimentação rica em leite e derivados, açúcares e carboidratos - modificar para dieta balanceada, diversificada e evitar alimentos industrializados/ultraprocessados;
- Para pessoas em uso de hormônio - contracepção hormonal ou terapia de reposição hormonal - é possível pensar em propostas não-hormonais caso haja suspeita de que o uso de hormônios está associado ao quadro crônico;
- Uso de antibióticos que interferem com os lactobacilos da nossa flora vaginal;
- Roupas justas, de látex, que permitam pouca ventilação - evitá-las, e em seu lugar usar roupas frescas, calcinhas de algodão, evitar absorvente de uso diário, dormir sem calcinha, tomar sol na vulva;

- Qualquer coisa que o corpo entenda como estressor: pouco sono, exercício físico extenuante, questões emocionais e da sexualidade em conflito. Buscar autoconhecimento e cultivar estratégias para expressar sentimentos e emoções;
- Alergia/Irritação com preservativo de látex - é possível trocar por preservativo de outro polímero, disponíveis em preservativos penianos e vaginais;
- Intestino preso - favorecer funcionamento intestinal com consumo de água, fibras, alimentos probióticos (como kefir, kombucha, chucrute, coalhada). Também é importante a prática de atividade física.
- Fluconazol 150 mg uma vez por semana por 6 meses: este esquema de tratamento requer acompanhamento médico;
- Clotrimazol óvulo vaginal de 500 mg por semana por 6 meses: requer orientação médica.

A candidíase vulvovaginal geralmente não é adquirida por meio de relações sexuais porém o tratamento de parceiros sexuais deve ser considerado em casos de infecção recorrente. Se um parceiro sexual com pênis apresentar sintomas (por exemplo, irritação peniana) deve-se indicar pomadas.

Outras formas de tratamento para candidíase resistente/repetição:

Considerações:

- Camisinhas masculinas de látex podem causar irritação e predispor episódios de candidíase em algumas mulheres.
- Importante também avaliar possíveis causas de imunossupressão (quando nosso sistema imunológico está fraco): testar HIV, avaliar uso de medicações de uso contínuo. É importante lembrar que não há evidência de uso de suplementos na melhora da imunidade.
- Nem tudo o que coça é candidíase:
 1. É importante lembrar que nem tudo que faz a vagina coçar é candidíase. Perceba se a coceira não está mais restrita à vulva, se há algum tipo de descamação ou mudança da cor da pele da vulva.
 2. Se você já tratou de todas as maneiras mas persiste com coceira e corrimento é possível que tenha o que chamamos de vaginose citolítica, uma condição em que há aumento de acidez da vagina devido provavelmente à flora aumentada de lactobacillus e que responde bem a lavagens com bicarbonato de sódio e medidas comportamentais.
 3. Secreções com padrão de cor esverdeado e odor pouco provavelmente são candidíase. Se você tem um espécuro e observa que está saindo secreção da uretra ou do orifício cervical é preciso procurar profissional de saúde porque pode ser uma IST (Infecção Sexualmente Transmissível).

Referências

Referências:

1. [Hirsch, Sonia. Candidiase, a Praga: E Como se Livrar Dela Comendo Bem. RJ. 1ª Edição. 2010: Ed. CorreCotia: https://soniahirsch.com.br/2016/01/26/candidiase-a-praga-a-dieta-o-que-ajuda-o-que-atrapalha/](https://soniahirsch.com.br/2016/01/26/candidiase-a-praga-a-dieta-o-que-ajuda-o-que-atrapalha/)
2. BMJ Best Practice
3. [Candidíase vulvovaginal: fatores predisponentes do hospedeiro e virulência das leveduras: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-24442007000500004](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-24442007000500004)
4. [Revisão sobre terapias complementares e alternativas: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12719677](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12719677)
5. [Vaginose citolítica: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-58302017000200007](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-58302017000200007)