

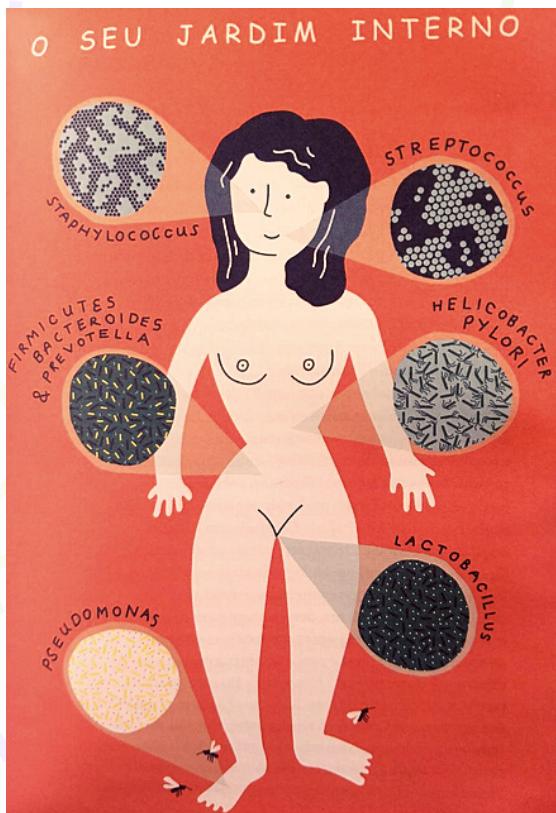
CANDIDÍASE: COMO FAZER AS PAZES COM ELA?

Propostas para compreensão, tratamentos naturais e formas de prevenção eficazes e acessíveis dos quadros de candidíase



RUTA
AUTONOMIA EM SAÚDE

FLORA VAGINAL, COMO NÃO AMAR? ❤



Você sabia que a nossa flora vaginal é um verdadeiro ecossistema de micróbios bactérias, fungos, lactobacilos e outros microorganismos que vivem em harmonia no nosso corpo?

A própria Candida pode viver em nós de forma equilibrada, sem se manifestar como candidíase. Esse ecossistema nos protege da invasão de microorganismos que podem nos fazer mal (patógenos) - ou seja, bactéria não é sinônimo de sujeira ou de doença!

O pH ácido da vagina (*lembra das aulas de química da escola?*), cujo valor é entre 3,8 e 4,2, é mantido principalmente pelo ácido lático (resultado da ação dos lactobacilos que moram na vagina). O pH ácido é responsável por manter a estabilidade da flora vaginal e evitar infecções ou doenças.

Não é incrível ver como o nosso corpo é tão sábio?

O QUE É ESSE TAL FUNGO CANDIDA ?!!!

A Candida é um fungo/levedura que vive na flora de grande parte da população mundial, ela pode ser de muitos tipos: *albicans*, *glabrata*, *tropicalis*, entre outras. Esse fungo pode viver tranquilamente na nossa vagina e não nos fazer mal (vive de forma saprófita), o problema é quando a nossa imunidade diminui por algum motivo, o que faz com que nossa flora se desequilibre. Aí a Candida se reproduz em grande quantidade, causando a tão temida *candidíase* (manifestação patogênica desse fungo).

Essa "demoninha" possui alguns fatores de virulência, ou seja, fatores que tornam ela um fungo que pode nos causar malefícios e ser de difícil tratamento, entre eles: a capacidade de se organizar em hifas, capacidade de adesão, variabilidade genotípica, fosfolipase e proteinase, além da formação de biofilme. Alguns tipos também podem sobreviver em ambientes de pH extremo (muito básico ou muito ácido). Ou seja, ela pode ser mesmo difícil de ser "combatida" ou controlada.

QUANDO A CANDIDÍASE ATACA, OS SINTOMAS MAIS TÍPICOS SÃO:

- aquela coceira que dá vontade de arrancar a ppk fora
- ardência e irritação na região da vulva
- corrimento branco, espesso, com aspecto de "leite talhado" ou "papel machê"

MAS SE TEMOS A CANDIDA NA NOSSA FLORA VAGINAL SEM NOS FAZER MAL, COMO OCORRE A CANDIDÍASE?

A candidíase se manifesta quando temos alguma baixa na imunidade, alteração de pH vaginal ou algo que está causando um desequilíbrio na nossa flora vaginal.

Alguns exemplos:

- o uso de calcinhas sintéticas ou calças jeans, meia calça apertada, roupas que abafam a ppk e favorecem o aparecimento de fungos (*que fungo não ama um lugarzinho quente e úmido? hehe*)
- higiene: o uso de sabonetes na vulva ou duchas no canal interno da vagina pode desequilibrar a flora e facilitar a proliferação do fungo.

A vagina é autolimpante, não necessita de lavagens internas. Por exemplo, você passaria sabão dentro do seu nariz? ou dos seus ouvidos? dentro do seu ânus?

A vagina saudável possui uma microbiota específica e funcional que protege seu corpo contra doenças. É importante derrubar mito de que o muco e o cheiro fisiológico da xoxota é algo ruim, isso é perfeitamente normal e saudável.



Também é importante, quando for no banheiro, limpar a região no sentido de frente pra trás. Isso porque, se você faz a higiene de trás pra frente, pode favorecer a contaminação da Candida, trazendo do ânus para vagina (pois o fungo também pode habitar nosso intestino).



Já parou para pensar que muitas vezes temos candidíase após um tratamento com antibiótico que tomamos para uma infecção urinária ou na garganta?



- antibióticos: A maioria dos antibióticos não são "específicos", isto é, eles não atacam um "alvo" só, e por isso matam muitos microorganismos (*particularmente os bacilos de Döderlein*) das nossas floras: vaginais, intestinais e por aí vai.

Com a destruição desses bacilos, diminui-se a competição por nutrientes, o que favorece o crescimento da candida e o surgimento da candidíase. Por exemplo, ele pode matar os lactobacilos que produzem o ácido lático, o pH muda, a candida se multiplica muito e gera a candidíase

- emocional abalado: nosso corpo é formado não só pelos nossos órgãos e sentidos, mas também pela *mente, espírito e emoções*... muitas vezes, quando não estamos no nossos melhores momentos, liberamos cortisol em excesso. O cortisol é um hormônio que afeta as nossas células de defesa, o que acaba diminuindo nossa imunidade.

- transar com alguém que esteja com candidíase, ou que tenha umas Cândidas que você não tem: acontece, né gente. Algo de difícil controle, quando a gente mistura nossos corpos e troca fluidos com outras pessoas, a gente também mistura as microbiotas - isso pode ser microbiologicamente romântico e positivo, mas às vezes pode dar ruim, um exemplo disso é a candidíase. Ainda é um mistério para nós o porquê da microbiota de algumas pessoas não encaixarem com a nossa, mas é importante sugerir tratamento para a/o/ parceira/o/e.

- diabetes: *diabetes mellitus* não controlado promove alterações metabólicas, como o aumento dos níveis de glicogênio, que podem ser significativas para o surgimento de colonização e infecção por *Candida*.

O controle glicêmico adequado, associado a mudanças comportamentais, reduz o risco de colonização e infecção por *Candida spp* entre diabéticas. Além de que o quadro de hiperglicemia enfraquece o sistema imunológico, dificultando o combate a microorganismos que causam infecções, como a Candida.

- imunodeprimidos: pessoas que fazem uso de corticóides, que possuem doenças autoimunes, HIV, entre outros. A imunidade não dá conta ou tem dificuldade de fazer uma boa manutenção contra os patógenos, assim a Candida vê uma boa oportunidade para se multiplicar.

- ciclos menstruais regulares: o pico de estradiol do ciclo menstrual parece ser um fator que favorece a candidíase vulvo-vaginal.

- gravidez, uso de contraceptivos orais de altas doses e terapia de reposição hormonal: por serem situações de aumento do estrogênio, determinam altos níveis de glicogênio, resultando um aumento do substrato nutricional dos fungos e favorecendo a infecção da mucosa vaginal

ALGUMAS PERGUNTINHAS REFLEXIVAS SOBRE A INDÚSTRIA FARMACÊUTICA E OS CICLOS DE DOENÇA

JÁ QUE ESSE FUNGO FAZ PARTE DA NOSSA FLORA HARMONICAMENTE,
A ESTRATÉGIA DE "EXTERMINÁ-LO" ATRAVÉS DE FUNGICIDAS É REALMENTE EFICAZ?

SE ESSA ESTRATÉGIA FOSSE EFICAZ, POR QUE CADA VEZ MAIS AS PESSOAS ESTÃO
APRESENTANDO CANDIDÍASE DE REPETIÇÃO SEM MELHORA COM OS TRATAMENTOS
CONVENCIONAIS?

SOBRE ATACAR O ALVO ERRADO

SERÁ QUE O QUE NOS FAZ REALMENTE MAL É A CANDIDA OU NOSSOS
HÁBITOS E CONTEXTOS DE VIDA QUE CAUSAM ESSE DESEQUILÍBRIO NA FLORA?

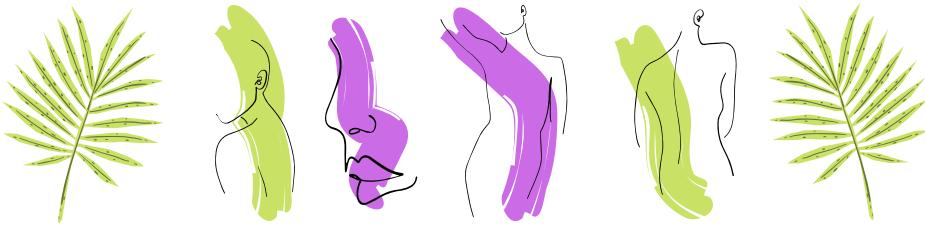
SERÁ QUE NÃO ESTAMOS ATACANDO O ALVO ERRADO?

O uso indiscriminado de fungicidas no tratamento de candidíase de repetição parece ter apenas um efeito de alívio imediato dos sintomas, não garantindo que a candidíase seja eliminada, uma vez que a pessoa permanecerá com os mesmos hábitos de vida, cotidianos cansativos e estressantes, roupas desconfortáveis que não deixam a periquita respirar.

Além disso os antifúngicos podem ter um papel de matar os tipos menos resistentes de Candida, sem fazer efeito com os mais resistentes. Assim acontece uma seleção, e os fungos mais fortes continuarão a se reproduzir numa flora desequilibrada.



SOBRE AUTOCONHECIMENTO E PROCESSOS DE CURA



Nosso corpo é um universo. Desequilíbrios, dores, sensações de prazer, bem estar... O corpo se comunica com a gente o tempo todo, mas nem sempre é fácil decifrar os sinais: é preciso exercitar essa escuta. Crescemos em um paradigma que separa corpo e mente, razão e emoção, e nosso corpo frequentemente é negligenciado e silenciado nesse processo.

A chave pode ser fazer uma análise profunda sobre seus hábitos, alimentação, investigar outras doenças que podem estar associadas e aumentando as crises de Candida, isso pode garantir uma boa prevenção para evitar próximos quadros de candidíase.

Pensar sobre tratamentos alternativos: o que a sua avó usaria para tratar candidíase na época dela quando não havia medicamentos disponíveis? essa linha de pensamento pode trazer bons resultados (:

Medicina tradicional chinesa, Ayurveda, terapia (sim, o corpo é uma coisa só e o estresse, ansiedade, angústia, excesso de autocritica, autocobrança, entre outros sentimentos que conhecemos tão bem, podem alavancar os quadros de candidíase), redução de danos no uso de drogas (um pouco de salada e um pouco de droga né gente), ou até mesmo algo radical como parar de fumar (é difícil, nós sabemos mas faz uma grande diferença para o nosso corpo e nossa imunidade) e beber com menos frequência podem ajudar fortemente o nosso corpinho a se restaurar e a responder melhor aos tratamentos naturais.

Que tal experimentar as possibilidades de ampliar o diálogo com seu próprio corpo?

8

" Quando você já fez tudo o que podia, não ficou boa e alguém lhe diz pra parar de comer açúcar, pão, massas, arroz, batata, hambúrguer, pizza, queijos, chocolate, parar de tomar sorvete, refrigerante, pílula anticoncepcional, parar de usar calcinha sintética, desodorante íntimo, sabonete íntimo, protetor de calcinha e tampão, você interrompe perplexa: Mas isso seria uma revolução na minha vida!

Pergunto: alguma coisa contra revoluções? "



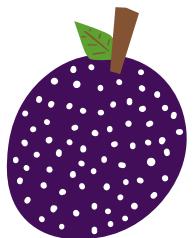
SÔNIA HIRSCH - CANDIDÍASE, A PRAGA.



PROPOSIÇÕES PRÁTICAS

E SE A GENTE CUIDAR DIREITINHO E CONFIAR NA NOSSA IMUNIDADE?

O QUE É COMER BEM?



Se alimentar bem é uma coisa muito subjetiva. Mas acreditamos que uma boa alimentação é aquela baseada em uma boa diversidade de legumes, verduras, frutas e grãos de boa procedência. Se possível comer coisas que não sejam embaladas, ou que nos ingredientes não tenham nomes de coisas que não parecem comestíveis! hehe

Desembalar menos e descascar mais!

Mas sem passar vontade! A alimentação é pra ser algo prazeroso e não um momento de grande tensão.

SEM AÇÚCAR, COM AFETO

Quando pensamos em quadros de candidíase ou pessoas que sofrem com candidíase de repetição é importante evitar alimentos processados (com ingredientes que mais parecem um rótulo de shampoo, rs), ou que contenham açúcar ou carboidratos (uma vez que se tornam açúcar quando quebrados durante a digestão). Como o fungo se alimenta desse açúcar e glicogênio, uma grande quantidade deles favorece o crescimento e a disseminação da Candida - e, consequentemente, provoca a candidíase.

MAS ENTÃO COME O QUE?

Nossa, parece uma tarefa muito difícil - e é! Um incentivo: muitas pessoas obtêm resultados interessantes associando essa dieta com tratamentos naturais que também aliviam os sintomas na resolução da candidíase. Uma super dica é seguir os ensinamentos da Sônia Hirsch, estudiosa do assunto e autora do livro "Candidíase-a praça" (*nossa bíblia, hehe*)



A primeira etapa é melhorar a imunidade, seguindo os passos:

- Proteger o fígado. Chás úteis: dente de leão, boldo, picão, camomila, jurubeba, alcachofra e carqueja
- Limpar os intestinos (chá de chicória: infusão de 1 folha de chicória em 500ml de água quente, beber por 7 dias em jejum)
- vermifugar: consumir oleaginosas vermífugas, como castanha-do-pará, sementes de abóbora descascadas, e coco maduro. Uma receita macrobiótica interessante é: arroz integral cru pela manhã, em jejum e 1h depois tomar chá de artemísia. Repetir durante 7 dias.

Segunda etapa:

- combater o fungo: alimentos que têm potencial fungicida, como óleo de coco, óleo de dendê, alga kombu, alho, cebola, gengibre, cúrcuma, zedoaria, raiz forte, melissa, capim limão, manjericão, canela, camomila, cravo da índia, tomilho, alecrim, orégano, romã.
- favorecer a produção de enzimas: apostar em alimentos frescos e fermentados caseiros.
- repor lactobacilos no tubo digestivo: fermentados de leite (como exemplo kefir, iogurte, coalhada), soro de coalhada, vegetais lactofermentados como o chucrute (fermentado de repolho) e o kvass (fermentado de beterraba). Ou consumir lactobacilos em pó (lactobacilos acidófilos, bífidos, bulgáricos)..
- comer e beber coisas boas, praticar exercícios físicos e planejar uma rotina.

Sônia Hirsch também listou os melhores alimentos para lidar com a candidíase.

Anota aí a lista: leites, lactofermentados; ovos caipiras; vegetais crus ou crocantes; cereais integrais (cru, cozidos ou brotados); aveia; painço; cevada; quinoa; centeio; amaranto; tubérculos que tenham pouco açúcar (como cará, inhame, aipim, batata یacon); folhas verdes (como alface, couve, chicória, escarola, acelga, agridão, rúcula, mostarda, bortalha, catalana, tatioba, caruru, bredo, dente de leão, serralha, ora-pro-nóbis, beldroega, nirá, salsa, coentro, cebolinha, hortelã, shissô, manjericão e aloe vera descascada); vegetais sem ou com pouco amido (como abóbora, nabo, cenoura, rabanete, beterraba, chuchu, vagem, quiabo, maxixe, pepino, couve, funcho, cebola, alho, gengibre, alho poró, alcachofra, brotos de alfafa/ feijão/bambu), coquimelos, psyllium, pólen, linhaça, muita água e alimentos germinados.



CONSUMIR FERMENTADOS FEITOS POR VOCÊ MESMA(O)

(esses fermentados possuem bactérias do bem que te ajudarão a restabelecer boas floras no teu corpo!)

ALGUMAS RECEITINHAS:

- **Conservas de repolho:** 500g de repolho + 2col de sopa de sal: cortar o repolho fininho, colocar com sal numa vasilha, amassar com as mãos ou socar com um pilão de madeira por 10 min até soltar um caldo. Colocar em um pote de vidro de boca larga higienizado e esterilizado, aperte tudo para o fundo do pote, o repolho deve ficar coberto por 2 dedos do líquido. Tampar o pote e deixar 3 dias em temperatura ambiente, depois disso deixar na geladeira. Conforme o tempo passa ele fica mais saboroso.

- Você também pode fazer conservas de vegetais no missô, em salmoura (2L de água para 100g de sal) ou com o soro do resultado das fermentações de coalhada, iogurte e kefir!

Deixe sua imaginação fluir nas inúmeras possibilidades que a fermentação te possibilita - *a alimentação é um campo de livre experimentação!*

QUE TAL SERMOS PACIFISTAS NESSA GUERRA CONTRA OS MICROORGANISMOS? JÁ QUE AS BACTÉRIAS BOAS SÃO NOSSAS ALIADAS NA BUSCA DE UMA VIDA SAUDÁVEL E EQUILIBRADA, É IMPORTANTE FAZER AS PAZES COM ESSES MICRÓBIOS E UTILIZÁ-LOS PARA O NOSSO BEM (:

JÁ ESTÁ MAIS DO QUE NA HORA DE SUPERARMOS ESSA GERMOFOBIA AUTODESTRUTIVA E VIVERMOS EM HARMONIA COM OS MICROCOSSOMOS DOS ALIMENTOS FERMENTADOS DE FORMA CASEIRA OU SELVAGEM <3



POR OUTRO LADO, OS PIORES ALIMENTOS PARA QUEM ESTÁ COM CANDIDÍASE E QUE SÃO IMPORTANTES DE EVITAR:

doces, farinhas e tubérculos ricos em carboidrato (ex: batata, batata doce, mandioquinha), frutas ricas em açúcar (melão, banana, maçã, uva, abacaxi, laranja - a maioria das frutas doces e ácidas), produtos industrializados no geral, álcool, laticínios industrializados, líquidos industrializados, produtos animais em conserva, arroz/milhos/farinhas, féculas não são indicadas pelo alto índice glicêmico.

Se organizar é muito importante, então caso você vá realizar uma dieta mais restritiva como tratamento, por exemplo a dieta radical ou suave da Sônia Hirsch.

Você pode encontrar mais informações no blog dela (<https://soniahirsch.com.br/2016/01/26/candidiase-a-praga-a-dieta-o-que-ajuda-o-que-atrapalha/>) e no seu livro: **Candidíase - a praga**.

LEMBRE-SE, SE VOCÊ NÃO SE ORGANIZAR,
VOCÊ PODE SER ORGANIZADA
POR ALGUÉM
OU ALGO.



DICAS PARA ALIVIAR OS SINTOMAS, RESTABELECER A IMUNIDADE E CUIDAR DA FLORA VAGINAL

As plantas e elementos da natureza podem ser nossos grandes aliados pra cuidar da nossa ppk. Vale lembrar que cada plantinha possui sua própria "*qualidade*", ou seja, algumas são mais fortes, intensas, outras mais suaves, calmantes... Algumas possuem propriedades do calor, outras do frio, algumas são mais sutis, outras mais densas...

Antes de se jogar em todos os tratamentos e tentar de tudo, pare um pouquinho, sinta o que seu corpo tá te pedindo, experimente e veja como se sente. Temos certeza que você vai encontrar alguma estratégia que vai deixar seu corpo felizinho :)



ÓLEO DE COCO

O que falar dele, dono de uma legião de fãs que o defendem com unhas e dentes, e ao mesmo tempo protagonista de várias polêmicas... afinal de contas ele é milagroso mesmo ou só mais uma invenção da indústria dos produtos naturais?

Polêmicas à parte, a gente acha que vale a pena dar uma chance pra ele. Ele pode ser um grande aliado para diminuir os sintomas de coceira, hidratar a pele e a mucosa (que muitas vezes fica machucada). Ah, e há quem diga que é também bactericida e antifúngico (apesar de não haverem estudos consistentes nesse aspecto).

Seja como for, o fato é que muitas de nós temos boas experiências com o óleo de coco, então que tal dar um voto de confiança e testar?



14 TRATAMENTOS

CAMOMILA



Ah, a camomila, essa plantinha tão conhecida desde a antiguidade, que nos acalma e nos acolhe em tantos momentos... Pensando na candidíase, ela pode ajudar a diminuir a coceira e aliviar os sintomas de irritação da ppk. Recomendamos fazer um banho de assento com a erva, ou lavar a vagina (na parte interna) com uma infusão de camomila, usando uma seringa.

Dose sugerida: 1 colher de sopa da erva seca para 200 ml de água. Melhor ainda se o chá estiver mais geladinho! ui! A camomila é suave e delicada, então se joga sem medo!

CALÊNDULA

Essa florzinha amarela tem ação calmante, cicatrizante e inúmeras propriedades medicinais. Pra desfrutar de todos esses benefícios, você pode fazer uma infusão com a erva, esperar esfriar até ficar geladinho e aplicar na região da vulva com uma gaze ou algodão...



A babosa é apaixonante, uma planta que também tem a qualidade de acalmar, estabelecer o equilíbrio e cicatrizar... ainda ajuda a dar uma refrescância pra quando a xana parece estar em chamas!

Para usá-la, é importante deixar ela na vertical, até escorrer aquela "baba", depois você descasca e lava até sair aquela seiva amarelada, e aí tá pronta pra ser usada! Você pode cortá-la em cubinhos e inserir no canal vaginal, durante 7 noites.

Ela é muito útil pra ser usada naqueles momentos em que você já tentou de tudo e sente que precisa fazer uma pausa, restabelecer o equilíbrio e fazer as pazes com a ppk.

BABOSA

LACTOBACILOS CONTRA ATACAM

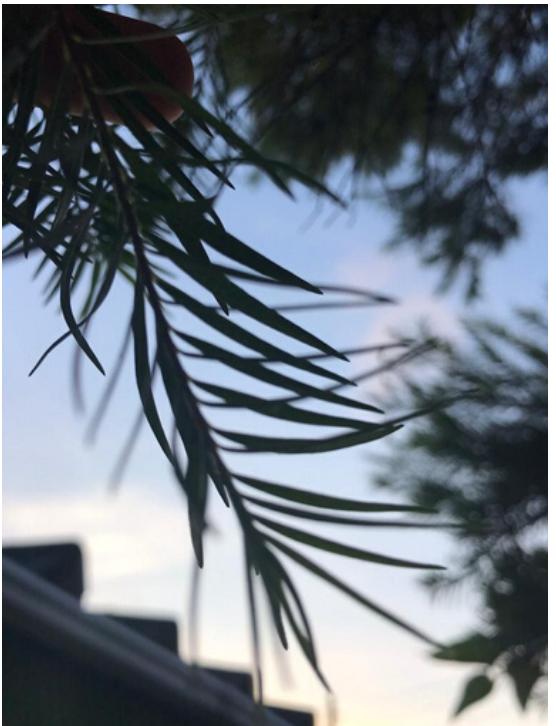
Os lactobacilos fazem parte da nossa flora vaginal, mas às vezes, quando tá tudo desequilibrado, pode ser necessário a gente dar uma forcinha pra eles aumentarem sua comunidade e ajudarem a controlar a candidíase. Uma sugestão de uso é de 1 a 2 cápsulas via oral, ou intravaginal (ela vai dissolver lá dentro).

IOGURTE

No supermercado, procure pelo iogurte natural de potinho, sem açucar e sem sabor. Aplicar com uma seringa de 5ml no canal vaginal, durante 7 noites, pra ajudar a colonizar a região com lactobacilos. Você também pode utilizar kefir caseiro :

MELALEUCA

O que falar dessa árvore que a gente é tão fã? A melaleuca é nativa da Austrália, e nós usamos muito seu óleo essencial, que tem infinitos usos, tanto é que cada dia a gente se surpreende com uma descoberta nova... O óleo tem princípios ativos que agem contra bactérias, fungos e vírus e também é antisséptico, anti inflamatório e cicatrizante. Quer mais ou tá bom?



Para tratar a candidíase, você pode usar o óleo diluído em água morna como banho de assento (sugerimos diluir 1 a 2 gotas em 100ml de água), ou uma gotinha diluída no óleo de coco e aplicar na região da vulva (atenção, pois se estiver muito concentrado, ele pode queimar a pele!)

Quem avisa amiga é: a melaleuca é um óleo essencial bem forte, com uma qualidade mais "yang", então vá com calma e sinta como seu corpo reage :)

SEIVA DE SANGUE DE DRAGÃO

Árvore nativa da Amazônia, tem poder anti-inflamatório, analgésico, fungicida e citofilático. Banhos de assento com 2 litros de água + 20 gotas. Ou colocar 8 gotas em meia xícara com água fria e aplicar com algodão. Havendo qualquer reação alérgica, suspenda o uso imediatamente e procure um médico.

ALHO

O alho é um tratamento de choque, mais forte, que também divide opiniões: algumas pessoas gostam e acham que ajuda bastante, outras tiveram uma piora nos sintomas, então vá com cuidado e parcimônia!

Se quiser experimentar, recomendamos aplicar o alho descascado, envolto em uma gaze, no canal vaginal, de 3 a 7 noites. Se tiver com medo dele se perder lá dentro (lembrando que o canal vaginal não é um tunel sem fim kkk), pode amarrar uma linha pra ajudar a tirar quando acordar.



CRAVO E ORÉGANO

O cravo e o orégano, esses ingredientes que a gente ama tanto na cozinha, também têm propriedades antifúngicas e podem ajudar muito na candidíase. Recomendamos fazer um chá de uma das ervas, deixar esfriar ou colocar na geladeira (refresca mais a ppk), colocar uma garrafinha, fazer uns furinhos na tampa e aplicar na região da vulva (super prático!) Se preferir, também pode fazer banho de assento. Também é indicado fazer o chá suficiente para no máximo um dia!

ABRIR MÃO DAS CALCINHAS DEIXAR A PERIQUITA SOLTINHA



Não usar calcinhas quando estiver em casa, ou quando for dormir, ajuda a arejar mais a periquita e evitar a proliferação de fungos! Além de ser uma delicinha, faz bem! :)

RELATO

COMO EU FIQUEI AMIGA DA **CANDIDIA**

A CANDIDIASE É UM FUNGO QUE VIVE NO NOSO CORPO MAS EU ACHAVA QUE EU TINHA QUE ELIMINAR ELE DE UMA VEZ POR TODAS. EU NÃO AGUENTAVA MAIS ARDER COGAR QUEIMAR INCOMODAR PERDER A LUBRIFICAÇÃO FICAR SEM ENERGIA TRISTE CANSADA.

TENTATIVAS - ESTRATÉGIAS DE ELIMINAÇÃO DESSA GUERRA:

- VINAGRE NA PPK
- ALITO NA XOLA
- BANHO DE BARBATIMÃO NA PIRIQUITA
- HIDRATAÇÃO DE ÓLEO DE COCO COM OLEO DE MELALEUCA
- REZA FORTE!

MAS O QUE FEZ A GENTE SER AMIGA FOI QUANDO EU ENTENDI QUE ELA SÓ QUERIA CUIDAR DE MIM. ELA SÓ QUERIA QUE ...

DORMISSE BEM
ME ALIMENTASSE BEM, SEM AGUAR
FINADO SEM FARINHA SEM CAFÉ
EM ALCOOL SEM EXAGEROS
FIZESSE COISAS PRAZEROSAS PRA MIM
ME AMASSE



DANI URSOGRADE

As ilustrações das páginas 1 e 4 foram retiradas do livro "A vida secreta dos micróbios", de Rob Knight e Brendan Buhler.

LIVROS

A vida secreta dos micróbios, de Rob knight e Brendan Buhler (2016)

A arte da fermentação, Sandor Ellix Katz (2013)

Candidíase - a praga, Sonia Hirsch (2010)

Manual de Ginecologia Natural, de Pabla Perez San Martin (2018)

BLOGS

Blog come-se. Neide Rigo.

Sonia Hirsch. Sonia Hisch.

Protocolo de cuidado na candidíase vaginal. Coletivo Feminista Sexualidade e Saúde

ARTIGOS

Fatores Associados à Candidíase Vulvovaginal: Estudo Exploratório:

[<http://www.scielo.br/pdf/%OD/rbgo/v26n1/19547.pdf>]

Candidíase vulvovaginal: fatores predisponentes do hospedeiro e virulência das leveduras

[<http://www.scielo.br/pdf/rbgo/v29n1/a02v29n1>]

Caracterização de leveduras isoladas da vagina e sua associação com candidíase vulvovaginal em duas cidades do sul do Brasil:

[<http://www.scielo.br/pdf/%OD/rbgo/v27n2/24297.pdf>]

Correlação entre os resultados laboratoriais e os sinais e sintomas clínicos das pacientes com candidíase vulvovaginal e relevância dos parceiros sexuais na manutenção da infecção em SP.

[<http://www.scielo.br/pdf/%OD/rbgo/v27n5/25637.pdf>]

Sobre o diagnóstico da candidíase vaginal

[<http://www.scielo.br/pdf/%OD/rbgo/v27n5/25637PDF>]

Avaliação da resposta imune celular em pacientes com candidíase recorrente

[<https://ri.ufs.br/handle/riufs/920>]

Atividade antifúngica de óleos essenciais sobre espécies de Candida:

[<http://www.scielo.br/pdf/rbfar/v16n2/v16n2all>]

Tratamento da candidíase vaginal recorrente: revisão atualizada.

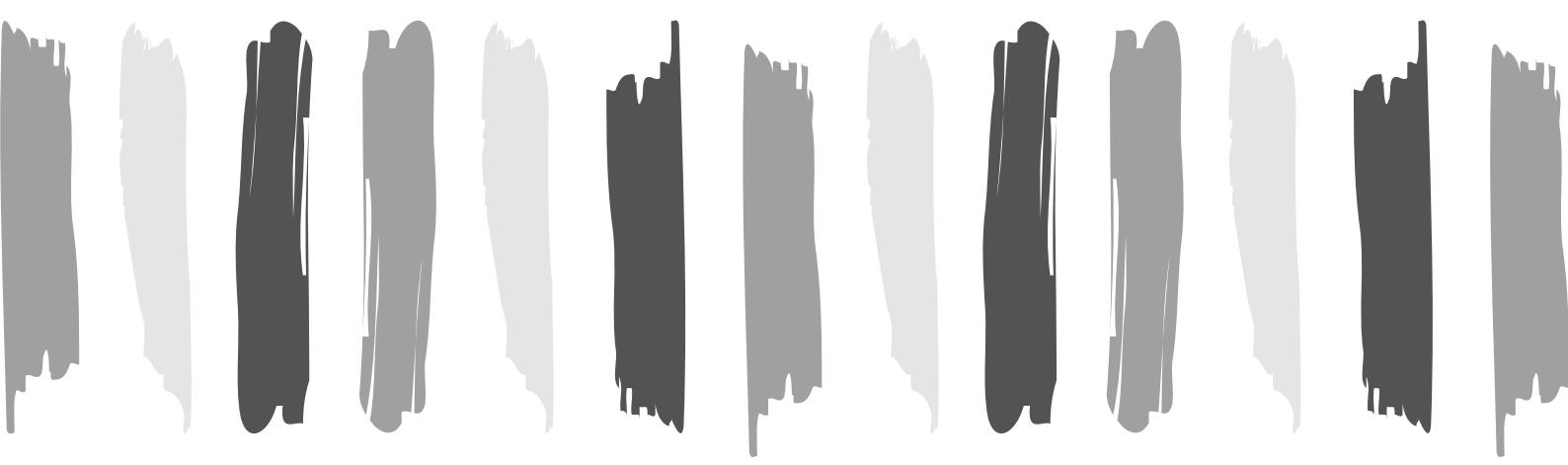
[<http://arquivosmedicos.fcmsantacasasp.edu.br/index.php/AMSCSP/article/view/421>]

Candidíase Vaginal: uma questão de educação em saúde

[<https://pdfs.semanticscholar.org/9b78/6a74f77e5e08c57flbf986ld4349786886.pdf>]

Candida albicans pathogenicity mechanisms:

[<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.4161/viru.22913>]



**ESSE ZINE FOI FEITO PELA COLETIVA RUTA, UM GRUPO DE
OBSTETRIZES E FUTURAS PARTEIRAS QUE ATUAM PELA
DEFESA DA AUTONOMIA EM SAÚDE.**

**ESPERAMOS QUE ESSE CONTEÚDO TENHA SIDO ÚTIL PRA
VOCÊ.**

**SE TIVER GOSTADO, ESPALHA PRAS AMIGAS E PRA TODO
MUNDO!**

BORA JUNTAS FAZER AS PAZES COM A CANDIDÁSE?



**VERSÃO 4 - JUNHO/2020
SÃO PAULO**



Esta licença permite que outros remixem, adaptem e criem a partir do seu trabalho para fins não comerciais, desde que atribuam a você o devido crédito e que licenciem as novas criações sob termos idênticos

