

UNIVERSIDADE PARANAENSE

**USO DE PLANTAS MEDICINAIS E
FITOTERÁPICOS NA CANDIDÍASE**



PROFA. DRA. GIULIANA ZARDETO

PROFA. DRA. JAQUELINE HOSCHEID

PROFA. DRA. DANIELA DE CASSIA FAGLIONI BOLETA CERANTO

PROF. DR. EMERSON LUIZ BOTELHO LOURENÇO

PROF. DR. DOUGLAS ROSSI JESUS

PROF. DR. ODAIR ALBERTON

PROFA. MA. DORA DE CASTRO AGULHON SEGURA

PROFA. DRA. EZILDA JACOMASSI

PROF. ME. RENAN ALMEIDA DE JESUS

PROFA. DRA. JULIANA COGO

PROFA. DRA. PATRICIA GIZELI BRASSALLI DE MELO RIBEIRO

PROF. DR. EDSON GERONIMO

GUILHERME DONADEL

MARIANA DALMAGRO

ROSANA DA MATTA



UMUARAMA/PR, 2022

Diretoria Executiva de Gestão da Comunicação e da Divulgação Institucional

Profa. Dra. Claudia Elaine Garcia Custódio

Departamento de Comunicação

Profa. Ma. Prof. Terezinha Aguiar

Coordenadoria de Pesquisa e Extensão

Profa. Dra. Evellyn Claudia wietzikoski Lovato

Organizadores

Prof. Dra. Giuliana Zardeto

Prof. Dra. Jaqueline Hoscheid

Prof. Dra. Daniela de Cássia Faglioni Boleta Ceranto

Prof. Dr. Emerson Luiz Botelho Lourenço

Prof. Dr. Douglas Rossi Jesus

Prof. Dr. Odair Alberton

Prof. Ma. Dora de Castro Agulhon Segura

Prof. Dra. Ezilda Jacomassi

Prof. Me. Renan Almeida de Jesus

Prof. Dra. Juliana Cogo

Profa. Dra. Patricia Gizeli Brassalli de Melo Ribeiro

Prof. Dr. Edson Gerônimo

Mariana Dalmagro

Guilherme Donadel

Rosana da Matta

Comissão Científica

Prof. Dra. Giuliana Zardeto

Prof. Dra. Jaqueline Hoscheid

Prof. Ma. Dora de Castro Agulhon Segura

Prof. Dr. Douglas Rossi Jesus

Projeto Gráfico e Diagramação

Prof. Dra. Giuliana Zardeto

Prof. Dra. Jaqueline Hoscheid

Prof. Dra. Daniela de Cássia Faglioni Boleta Ceranto

Prof. Dra. Ezilda Jacomassi

Prof. Me. Renan Almeida de Jesus

Ficha catalográfica:

U86 *Uso de plantas medicinais e fitoterápicos na candidíase /
Giuliana Zardeto (organizadora). – Umuarama:
Universidade Paranaense – UNIPAR, 2022.
E-book.*

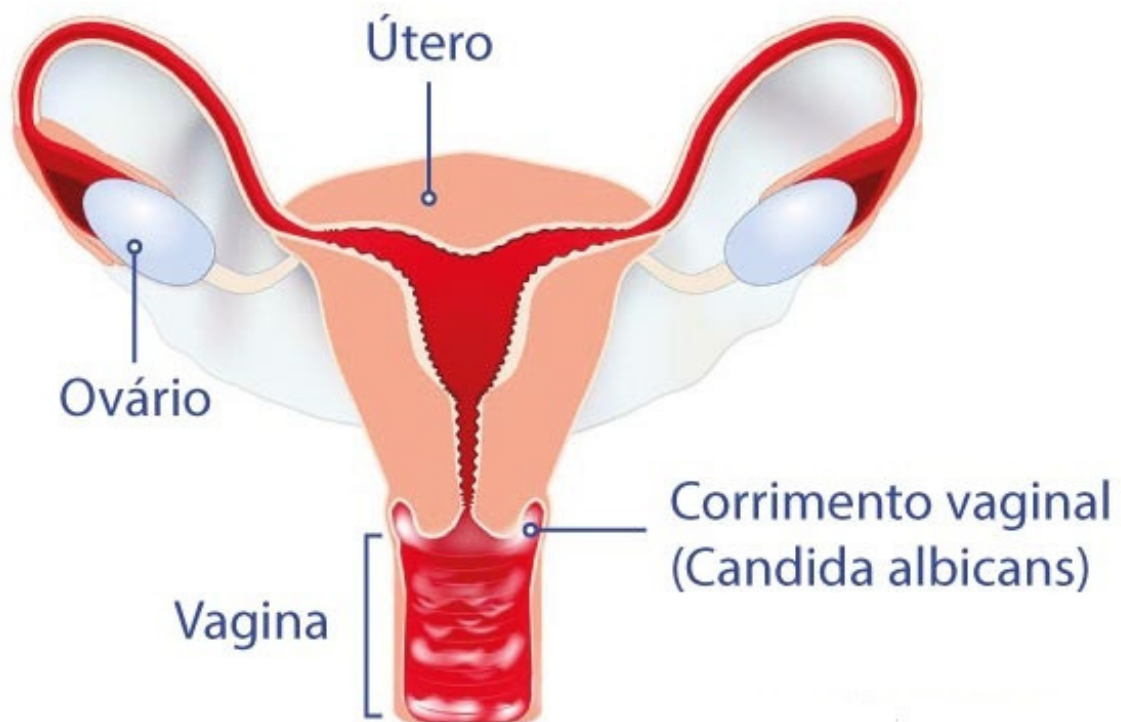
ISBN 978-65-84914-06-3

1. Plantas medicinais. 2. Candidíase. I. Zardeto, Giuliana.
II. Universidade Paranaense – UNIPAR.

(21 ed) CDD: 615.321

O que é candidíase e como ela se manifesta?

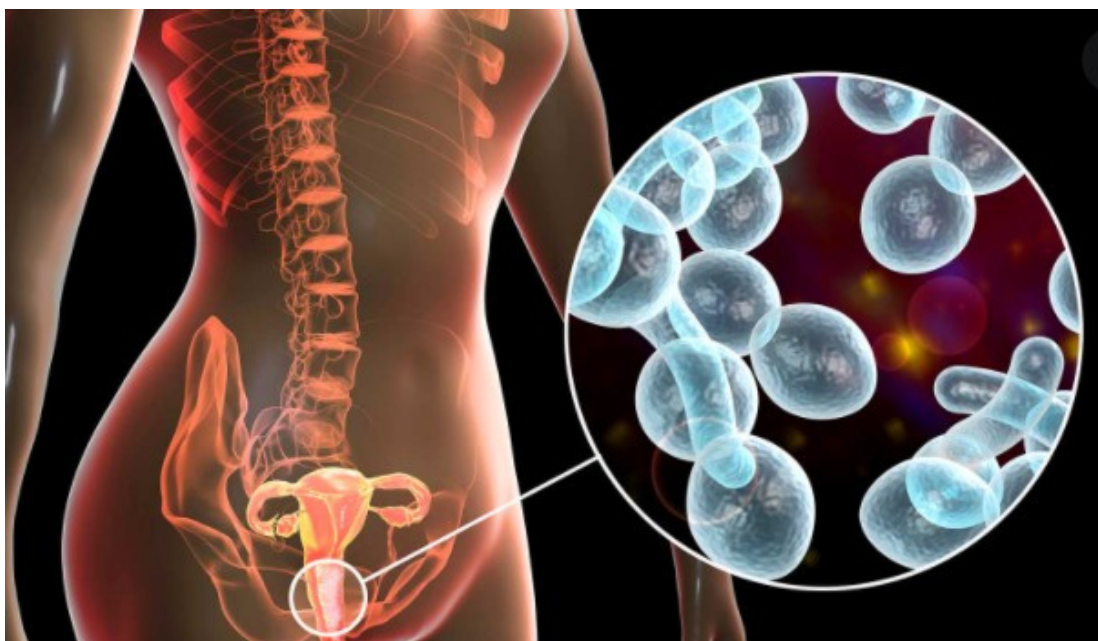
Ao contrário do que muitas pessoas pensam, a candidíase, também denominada de candidose, não é exclusivamente uma IST (infecção sexualmente transmissível), mas sim, uma infecção fúngica causada pelo fungo do gênero *Candida*, principalmente a *C. albicans* (que é o mais comum deles). É importante ressaltar que este fungo já vive naturalmente no nosso corpo, na pele, no intestino, na mucosa bucal e na microbiota vaginal, e que ele junto com as bactérias mantêm o pH da região íntima mais ácido, entre 3,8-4,5 e equilibrado.



O que é candidíase e como ela se manifesta?

Quando esse pH é alterado, os fungos se reproduzem em maior quantidade, desequilibram a microbiota vaginal, e causam os sintomas clássicos de coceira, vermelhidão, inchaço na vulva, desconforto na relação sexual, ardência ao urinar, e um corrimento em maior quantidade e levemente esverdeado, com aspectos de grumos (tipo leite coalhado).

Sempre que algum sintoma desses aparecer, você deve procurar imediatamente o seu ginecologista. Este material tem como objetivo ajudar a prevenir a candidíase, e jamais vai substituir um acompanhamento médico ginecológico.



Diferença entre muco e corrimento

Muitas mulheres problematizam o muco cervical, pensando ser algum problema e insistem em tratamentos com pomadas intravaginais e medicamentos para que este muco cesse.

Vamos aprender então a diferenciar o muco fisiológico de um corrimento?

O muco sai constantemente do canal vaginal (em algumas mulheres ele é mais presente, em outras menos), e pode variar de aspecto e quantidade conforme as fases do ciclo.

Ele é produzido pelas células do colo do seu útero, e é responsável pela sua proteção, por te deixar menos ou mais fértil e é ele quem deixa sua vagina com a função autolimpante, o que dispensa a lavagem do canal vaginal (ducha com o chuveirinho).

Diferença entre muco e corrimento

Muco

- É normal
- Possui cheiro fraco (as vezes parecido com amônia)
- Cor transparente ou esbranquiçado
- Varia conforme as fases do ciclo, podendo ficar com aspecto de loção hidratante ou clara de ovo
- Não arde
- Não coça
- Aparece em pouca ou média quantidade

Corrimento

- Não é normal
- Possui cheiro característico, um pouco mais forte e em alguns casos pode até lembrar cheiro de peixe podre
- Tem cor alterada podendo variar entre amarelo, esverdeado, acinzentado dependendo do tipo de infecção
- Pode ter aspecto bolhoso, purulento ou de leite coalhado
- Pode arder
- Pode coçar
- Aparece em maior quantidade
- Pode causar dor na relação sexual
- Pode causar ardência ao urinar

Se você é mulher, provavelmente já sabe o que é ter uma crise de candidíase, e se não sabe vou te contar que existem grandes chances de em algum dia da sua vida, você receber esta visita, tão inconveniente.

Uma candidíase de repetição pode interferir e muito na qualidade de vida da mulher, por isso possuem alguns fatores que podem estar influenciando no aparecimento dela.

Talvez você já tenha tomado vários e vários antifúngicos, tenha perdido as contas de quantas pomadas precisou usar para tratar sua candidíase, e deixa eu adivinhar, nada resolveu. Lembra do ditado que diz que devemos "cortar o mal pela raiz"? Pois é! De nada adianta fazer uso de pomadas e antifúngicos se você não souber identificar quais hábitos estão te levando a ter a tal candidíase de repetição.

Nosso estilo de vida interfere diretamente na nossa saúde íntima, e talvez por inocência, alguma coisa na sua rotina pode estar passando batido, favorecendo o aparecimento desta infecção tão desagradável.

Alimentação

Uma alimentação muito rica em leite, trigo e açúcar (principalmente), pode fazer uma alteração da microbiota intestinal, que interfere diretamente na qualidade da flora vaginal. O açúcar, em específico, serve como "adubo" para o fungo *Candida albicans*, então talvez seja interessante fazer um acompanhamento nutricional para ajustar a sua alimentação.

Reduzindo a quantidade de doces, você cuidará mais da sua saúde, reduzirá os processos inflamatórios no seu corpo, melhorará a sua imunidade e a sua saúde intestinal (coisas que influenciam diretamente no aparecimento da candidíase).



Fonte: abcd.org.br

Desequilíbrio intestinal

Também chamada de disbiose intestinal, esse desequilíbrio pode acontecer por uma desordem das bactérias boas e ruins do nosso intestino. O principal "reservatório" do fungo *Candida albicans* é no intestino, mas elas colonizam também a região perianal.

Então uma alteração na quantidade desse fungo no intestino, pode refletir diretamente no equilíbrio da flora vaginal. Para manter a flora saudável, recomenda-se o uso de probióticos (prescritos por ginecologistas ou nutricionistas) e uma alimentação balanceada, rica em fibras, e com redução de alimentos pró inflamatórios (farinhas, lácteos e açúcares).



Estresse

O estresse interfere diretamente na resposta imune do nosso corpo através de reações químicas que geram um desequilíbrio da nossa flora, favorecendo o aparecimento de infecções fúngicas e bacterianas. A orientação é que se procure ajuda de um profissional da psicologia para administrar o estresse, já que no cenário atual é praticamente impossível evitá-lo.



Fonte: <http://kemp.med.br/gestao-do-estresse/>

Baixa imunidade

O sistema imune é responsável pela proteção do nosso corpo contra doenças e infecções.

Algumas pacientes com doenças autoimunes como: esclerose múltipla, lúpus e diabetes tipo 1 podem ter o aparecimento da candidíase com mais facilidade. Para manter a imunidade alta, você precisa se alimentar bem, praticar atividade física, ter uma boa noite de sono e estar bem hidratada.

Lembre-se que o nosso corpo responde sempre de dentro para fora, e a forma como você conduz seus hábitos de vida diários, irão refletir diretamente no seu sistema imune.



Fonte: <https://primelabdiagnosticos.com.br/dicas-para-aumentar-a-imunidade/>

Ginecologia natural para o alívio dos sintomas

Você provavelmente já ouviu falar em ginecologia natural, certo?

Ela teve início na América Latina e tem como princípio resgatar conhecimentos tradicionais das mulheres em seus cuidados íntimos, proporcionando um grande autoconhecimento e profunda conexão com o próprio corpo.

A ginecologia natural é muito ampla, e traz técnicas que se bem empregadas e indicadas ajudam e muito mulheres a aumentarem o autocuidado com a região íntima, porém não é porque determinado alimento possui propriedades antifúngicas ou antibacterianas que podem simplesmente serem colocados em alguma parte do meu corpo (principalmente no canal vaginal).

O que incluir na sua alimentação

Vários alimentos podem ser consumidos para obtermos efeito antifúngico.

Dentre os mais importantes, podemos citar:

- Alho
- Orégano (consume na forma de chá, para ter os efeitos)
- Cebola
- Legumes e verduras
- Gengibre
- Óleo de coco extra virgem (ácido láurico e ácido caprílico)
- Cranberry
- Alimentos prebióticos (exemplo: biomassa de banana verde)
- Probióticos (exemplo: Kombucha, Kefir)

Inclua estes alimentos, pois inibem o crescimento da *Candida albicans*.

O que incluir na sua alimentação

Além destes tipos de alimentos, precisamos pensar no consumo de alimentos ricos em nutrientes que potencializam nosso sistema imunológico. Os principais nutrientes são:

- **Selênio:** semente de girassol, castanha do Brasil (inteira)
- **Zinco:** nozes (inteira), amêndoa (inteira), castanha de caju (inteira)
- **Vitamina A:** vegetais folhosos verde escuro, vegetais e frutas amarelo-alaranjados (cenoura, abóbora, mamão, manga), brócolis, tomate
- **Vitamina C:** laranja, limão, tangerina, acerola, abacaxi, kiwi, tomate
- **Vitamina E:** azeite de oliva extra virgem, atum, sardinha, ovos
- **Vitamina D:** exposição solar

Outro ponto importante é o consumo de alimentos anti-inflamatórios, que auxilia no controle da candidíase, como própolis e ômega 3.

Óleo de coco extravirgem

O óleo de coco tem propriedades antifúngicas (ácido láurico, ácido cáprico e ácido caprílico), então pode ser um ótimo aliado no seu tratamento contra a candidíase.

À noite, após o banho com a vulva limpa e bem seca, passe uma camada fina de óleo de coco na virilha, nos lábios externos, lábios internos, e pode com o dedo colocar um pouco dentro do canal vaginal.

O óleo de coco deve ser de uso exclusivo para a região íntima, e deve ser mantido em temperatura ambiente.

Caso você só encontre o produto em embalagem de vidro, use uma espátula de madeira descartável ou uma seringa sem agulha para retirar a quantidade de óleo necessária.



Fonte: mundodosoleos.com

Alho

A alicina os tio sulfatos são os componentes presentes no alho, responsáveis pelas propriedades antifúngicas. O alho pode ser consumido na forma de suplemento de óleo, extrato de alho ou na sua forma natural.



Legenda: *Allium sativum* L. **Fonte:** <http://legacy.tropicos.org/Image67690>

Receita de alho por maceração do alho

Ingredientes

15 dentes de alho macerado

500 ml de óleo de coco extra virgem prensado a frio

Modo de preparo

Coloque o óleo em um frasco de vidro higienizado, adicione o alho, tampe e agite bem.

Guarde bem fechado, em um local escuro.

Diariamente, por 15 dias, agite um pouco o frasco.

Com o tempo o alho vai liberar suas propriedades, potencializando a função do óleo terapêutico.

Como consumir

Consumir 1 colher de sopa 2 vezes ao dia.

Cranberry

É uma fruta rica em proantocianidinas. Estas têm potencial para controlar o fungo, uma vez que descolam e impedem a adesão das placas de microrganismos no trato geniturinário, evitando infecções urinárias e candidíase.

Assim, a cranberry pode ser utilizada de forma preventiva por mulheres que apresentam crises frequentes de candidíase.

Não encontramos esta fruta fresca no Brasil.

Assim, o uso é feito na forma de cápsula.



Legenda: *Vaccinium oxycoccos* L.

Fonte: <https://www.olympussenses.com/product/cranberry-vaccinium-oxycoccos/?lang=en>

Chás para aumentar a imunidade

- Equinácea
- Limão
- Sabugueiro
- Alho
- Genciana
- Dente de leão

Tomar de 7 a 10 dias no máximo 500ml por dia.

Banho de assento frio com Plantas medicinais

Atenção: Não fazer morno ou quente, pois pode agravar o quadro de candidíase



Fonte: Autoria própria (Acervo do Horto Medicinal da UNIPAR)

Calêndula

Calendula officinalis L.

Propriedades fitoterápicas:
cicatrizante, anti-inflamatória,
antisséptico, analgésico.

Camomila

Chamomilla recutita (L.)

Rauschert

Propriedades fitoterápicas:
cicatrizante, anti-inflamatória,
antisséptico, bactericida,
antifúngica, analgésica.



Fonte: Autoria própria (Horta medicinal da UNIPAR, campus de Toledo/PR).

Banho de assento frio com Plantas medicinais

Aroeira

Schinus terebinthifolia Raddi

Propriedades fitoterápicas: anti-inflamatório, bactericida, antiespasmódico, diurético, adstringente, cicatrizante.



Fonte:

https://www.inaturalist.org/guide_taxa/1008400



Tanchagem

Plantago major L.

Propriedades fitoterápicas: cicatrizante, adstringente, bactericida, desintoxicante, analgésica, anti-inflamatória, diurética.

Fonte: Autoria própria (Acervo do Horto Medicinal da UNIPAR)

Banho de assento frio com Plantas medicinais

Orégano

Origanum vulgare L.

Propriedades
fitoterápicas:
antisséptico.



Fonte: Autoria própria (Acervo do Horto
Medicinal da UNIPAR)



Poejo

Mentha pulegium L.

Propriedades
fitoterápicas:
bactericida,
antisséptico.

Fonte:

<https://afloresta.com.br/produtos/poejo/>

Banho de assento frio com ervas

Alho

Allium sativum L.

Propriedades fitoterápicas: antifúngica, Imunoestimulante, antibiótico natural, anti-inflamatório, antisséptico, antioxidante.



Fonte:

<http://legacy.tropicos.org/Image67690>

Barbatimão

Stryphnodendron

adstringens (Mart.) Coville

Propriedades fitoterápicas: anti-inflamatório, bactericida, antifúngica, adstringente, cicatrizante.

Cuidado com o uso do barbatimão pois ele tem uso adstringente e pode ressecar a vulva, usar por até 3 dias seguidos apenas.



Fonte:

<https://univitta.net/blog/saiba-como-melhorar-a-cicatrizacao-de-feridas>

Como fazer o banho de assento

Fazer banho de assento de 3 a 7 dias utilizando no máximo 3 ervas das citadas acima.

Você pode fazê-lo até 2 vezes ao dia, não mais que isso. Em alguns casos a produção de muco pode aumentar com o banho de assento, mas dentro de alguns dias tende a normalizar.

É importante que a vasilha seja exclusiva para os banhos de assento, e que o material não seja de plástico.

Durante a prática, você pode preparar um ambiente tranquilo, de acolhimento, com luz baixa e temperatura agradável. Aproveite esse momento para fazer uma conexão com o seu corpo, coloque intenções positivas na hora do preparo e na hora de fazer o banho.



Fonte: <https://meufeminino.com.br/banho-de-assento-para-candidiase-veja-5-receitas/>

Óleos essenciais

Patchouli

O óleo essencial de Patchouli é extraído por destilação à vapor das folhas da espécie *Pogostemon cablin*, e possui potencial antifúngico contra diferentes espécies de *Candida*, inclusive impedindo a formação de biofilme.

Melaleuca

A Melaleuca ou também chamada de árvore-do-chá (do inglês *tea tree*), provém da espécie *Melaleuca alternifolia*, o óleo é obtido da destilação à vapor das folhas. O efeito antimicrobiano do óleo essencial de Melaleuca já é bastante difundido.

Gerânio

O óleo essencial de Gerânio é obtido por destilação à vapor das folhas da espécie *Pelargonium graveolens*. Seu óleo possui alto efeito antimicrobiano mesmo em baixas concentrações.

Como utilizar os Óleos essenciais

Os óleos essenciais são substâncias muito concentradas e devem ser utilizadas com extremo cuidado, pois podem ser irritativos ou tóxicos dependendo da forma com que são utilizados.

Não se deve utilizar os óleos essenciais puros diretamente em contato com a pele ou roupas íntimas, mas diluídos em bases adequadas, como por exemplo cremes próprios ou o óleo de coco já citado nessa cartilha.

Os óleos citados na página anterior podem ser úteis para o combate da candidíase, utilizados diluídos sobre a região íntima de forma tópica (passar na pele/mucosa) ou no banho de assento.

Uma sugestão para uso diretamente na região afetada é diluir cerca de 3 gotas de óleo de gerânio, 2 gotas de óleo de patchouli e 1 gota de óleo de melaleuca em 10 mL de óleo de coco. É importante testar em uma região do corpo, como antebraço para verificar se tem alergia a algum destes óleos.

No banho de assento 1 ou 2 gotas de um dos óleos deve ser suficiente, mas deve-se diluir eles em um pouco de álcool ou sabonete neutro para que realmente se dispersem na água de forma efetiva.

Um cuidado especial deve ser tomado com a Melaleuca, pois apesar de seu uso ser difundido, caso este óleo oxide (estrague), fica extremamente irritativo para a mucosa vaginal.

Conclusão

A utilização de plantas medicinais, fitoterápicos e alimentação possuem o poder de auxiliarem tanto no tratamento, como na prevenção da candidíase.

Para mulheres que sofrem da infecção por repetição, os cuidados na alimentação e a utilização das plantas medicinais e fitoterápicos tornam-se seus maiores aliados.

Agradecimentos

Coordenadoria de Pesquisa e Extensão - COPEX

Horto de Plantas Medicinais - UNIPAR, Umuarama

Horta de Plantas Medicinais - UNIPAR, Toledo

Mestrado Profissional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos
na Atenção Básica

Mestrado e Doutorado em Biotecnologia Aplicada à
Agricultura

Mestrado e Doutorado em Ciência Animal com Ênfase em
Produtos Bioativos



unipar.br