



CORRIMENTO VAGINAL

*Livre-se de uma vez por
toda desse incômodo.*



Dra. Danyelle Mariaca
@dradanyemariaca



INTRODUÇÃO

Estou com corrimento, e agora?

Será que é um corrimento vaginal normal? Será que devo me preocupar?

É eu sei.... são tantas dúvidas, incertezas, receios e até medo pelo desconhecido.

E quando se trata de saúde, devemos questionar sempre. Sim! Sempre! E claro, buscar respostas corretas e de quem entende do assunto.

Por isso, primeiramente, quero lhe parabenizar por estar dedicando um pouquinho do seu precioso tempo para ler este conteúdo e, com certeza, obter respostas sobre o assunto.

Saiba, você, que esta é uma sábia decisão.

É para mulheres assim, que praticam o autoconhecimento, que eu me dedico todos os dias. Para levar até vocês assuntos ginecológicos e de bem-estar, pois nós mulheres merecemos cuidados e muito amor, não é verdade?

Então, antes que eu dê continuidade ao assunto, deixa eu me apresentar.

Eu sou a Dra. Danyelle Mariaca, médica, ginecologista, obstetra e amante de bem-estar. Sou também apaixonada pelo universo feminino, um universo que tem poder, força, encanto e beleza.

Minha missão como profissional é ajudar mulheres a terem informações de qualidade, promovendo saúde, bem-estar e qualidade de vida.

É por isso e pela grande quantidade de queixas que recebo diariamente em meu consultório, sobre corrimento vaginal, que decidi escrever este e-book.

Todas as informações aqui foram reunidas com carinho e expertise. Então, espero que você entenda a importância do assunto, siga as minhas instruções e se liberte deste incômodo, de uma vez por todas.

Além disso, espero que eu possa lhe ajudar com a contenção de gastos desnecessários com medicações e cremes vaginais, além de evitar riscos com complicações e desconforto à vida pessoal, conjugal, sexual e profissional.





A nível de conhecimento, o corrimento vaginal foi descrito há mais de 400 anos A.C. Bastante tempo, né?!

Podemos dizer, então, que há tempos o corrimento vaginal tornou-se um incômodo para nós mulheres.

E, nada mais justo, que façamos todo o possível para eliminar esta condição indesejável.

Então, agora, vamos entrar a fundo no tema e entender a diferença entre um corrimento vaginal fisiológico e patológico. Saber exatamente o que é normal, ou com que você precisa se preocupar.

Ligar o nosso sinalzinho de alerta.

E, é claro, este e-book não dispensa a boa e velha consulta com a sua ginecologista.

Bom, já que você continua aqui comigo, é hora de aprendermos mais sobre este assunto e melhorar, ainda mais seu autoconhecimento.

Porque mulher que se ama, se cuida e se previne, vive melhor!

Vem comigo!





O QUE É CORRIMENTO VAGINAL?

O tamanho médio de uma vagina é de cerca de 10 centímetros, da vulva ao colo do útero. Sendo que, podemos considerar a vulva como um órgão externo e possivelmente contaminado e o útero, que é um órgão estéril, ou seja, não contaminado.

Em outras palavras, a vagina pode funcionar como uma porta de entrada para infecções, quando não bem cuidada.

Outro termo bastante importante, no nosso conceito de corrimento, é a Flora Vaginal, que faz menção à microbiota da vagina.

Ela é constituída por uma série de bactérias, principalmente as do gênero *Lactobacillus* e fungos que habitam a região íntima feminina. Esses microrganismos vivem em harmonia com o nosso corpo e são responsáveis pela proteção da vagina contra a presença de microrganismos potencialmente nocivos para a saúde.

E como tudo isso funciona?

Bem, os lactobacilos procuram colonizar todo o espaço disponível no canal vaginal das mulheres em idade reprodutiva, formando um grande “exército da vagina”, cuja principal função é a defesa, pois degradam o glicogênio presente nas secreções vaginais e produzem água oxigenada e ácido lático.

Já a água oxigenada, produzida pelos lactobacilos, impede a superpopulação das bactérias perigosas que podem causar infecções e o ácido lático contribui

para a manutenção do pH vaginal ideal (abaixo de 4,5) para que os microrganismos neutrofílicos não encontrem um ambiente favorável para proliferação.

Assim, a microbiota da vagina permanece saudável e sem danos.

E é justamente quando ocorre um desequilíbrio nesse ecossistema, diminuindo consideravelmente o número de lactobacilos, que as chances da mulher em desenvolver algum tipo de infecção genital, especialmente vaginose bacteriana e fungica, aumentam sobremaneira.

Nesse sentido, podemos observar imediatamente abaixo, **alguns fatores contribuintes que implicam diretamente no desequilíbrio desse ecossistema.**

E o importante disso tudo é que, em mãos desse conhecimento, você agora pode deixar ainda mais forte esse "exército da vagina" e evitar o surgimento do corrimento vaginal.



TIPOS DE CORRIMENTOS

Agora que você já ouviu falar e conhece um pouco sobre corrimento vaginal, é importante sabermos distinguir um corrimento fisiológico de um corrimento patológico.

O corrimento fisiológico, ou também conhecido como normal, ou natural da mulher nada mais é do que um muco produzido pela vagina e colo do útero. Esse muco é constituído por células mortas, bactérias e fungos em limiar baixo. Tudo produzido para evitar que qualquer agente externo prolifere e entre no canal vaginal.

Então, é esperado que a mulher, no dia a dia, apresente uma secreção transparente, ou até mesmo, em uma coloração mais branquinha, de pequena a moderada quantidade.

Assim como a boca produz saliva, os olhos lágrimas e o ouvido cera, a vagina produz essa lubrificação, que é um muco natural, produzido pelo estrogênio. É interessante, também, sabermos que várias situações ou fatores normais e fisiológicos podem aumentar o conteúdo vaginal, consequentemente a quantidade de lubrificação. Vou destacar algumas dessas condições:



GRAVIDEZ



EXCITAÇÃO SEXUAL



PERÍODO OVULATÓRIO



USO DE CONTRACEPTIVOS

GRAVIDEZ: Nesse período, é muito comum o aumento da lubrificação, pois a gestante tem, naturalmente, um aumento das glândulas na região. Contudo, o volume da secreção costuma se intensificar, especialmente entre o 2º e o 3º trimestre da gravidez. Isso ocorre devido ao aumento do hormônio estrogênio, bem como da circulação na região pélvica.

EXCITAÇÃO SEXUAL: Outra situação muito comum, onde a vagina fica mais lubrificada. A excitação sexual feminina começa com a fase do entusiasmo. Um aumento no fluxo sanguíneo genital leva ao ingurgitamento vascular (inchaço dos vasos sanguíneos). Esse aumento no fluxo e pressão sanguínea faz com que o líquido (transudato) seja empurrado para a superfície das paredes vaginais. Uma vez que esteja sexualmente excitada (fisicamente), é normal sentir sensações vaginais, inchaço e umidade suficiente. O fluido de excitação é a lubrificação vaginal que permite a penetração e movimentos indolores. Ahh, uma observação: "Pele rosada" é o resultado de vasocongestão.

PERÍODO OVULATÓRIO: Nos dias de ovulação, a vagina fica mais úmida e o muco cervical torna-se mais cristalino, transparente e elástico. Bem espesso mesmo, semelhante à clara de ovo e, por isso, a presença desse muco indica que a mulher está fértil.

ANTICONCEPCIONAIS ORAIS: Eles têm influência na secreção vaginal, tornando-a mais espessa e em maior quantidade. Esse mecanismo é importante para evitar a gravidez, pois a secreção com estas características serve como uma barreira e dificulta a passagem dos espermatozóides.

TERAPIA DE REPOSIÇÃO HORMONAL: Aumento da lubrificação vaginal devido a alta taxa de estrogênio, gerada pela reposição de hormônios.

Todo tipo de corrimento associado a esses eventos, deve ser considerado como uma condição normal. Desde que seja uma secreção transparente, sem cheiro, sem coceira, sem odor, sem incômodo e sem microrganismos preocupantes na sua composição.

CORRIMENTOS PATOLÓGICOS



Já os corrimentos patológicos ou anormais são aqueles relacionados a um aumento da flora bacteriana, de protozoários ou fúngica, acima de um limiar sustentável, e então a mulher passa a ficar sintomática.

Como o conteúdo é extenso e importante, vamos falar dos três corrimentos infecciosos mais comuns.



CANDIDÍASE

A Candidíase é uma infecção fúngica causada principalmente pela espécie *Candida Albicans*. O corrimento acontece por causa de uma acidificação do pH vaginal e acomete cerca de 75% das mulheres pelo menos uma vez ao longo da vida.

A Candidíase é bem conhecida por causar irritação, coceira insuportável, ardência e vermelhidão.

Esses sintomas podem piorar a noite e com o calor local. Algumas mulheres ainda podem apresentar dor ao urinar, devido às fissuras, escoriações que podem acontecer na vulva e até dor durante a relação sexual.

O corrimento vaginal, neste caso, costuma ser esbranquiçado, grumoso, com aspecto de leite coalhado, ricota e sem odor característico.

Os fatores predisponente para que a Candidíase ocorra são, principalmente:

HÁBITOS DE HIGIENE INADEQUADOS: A higiene incorreta permite que o fungo se espalhe e o excesso de duchas na região vaginal ou o uso de sabonetes não indicados para a região íntima, podem alterar o pH da vagina e também criar um ambiente propício para a Candidíase crônica.

ROUPAS APERTADAS E/OU SUADAS: O ambiente quente e úmido causado por este tipo de vestuário é perfeito para a proliferação do fungo.

SABONETES INCORRETOS E/OU BACTERICIDAS: O uso de sabonetes bactericidas pode matar as bactérias boas da vagina, além de perder a garantia de proteção contra outros invasores, como fungos e bactérias.

ABSORVENTE POR MAIS DE 6H E PROTETOR VAGINAL DIÁRIO: Podem causar o mesmo efeito de roupas molhadas ou que não transpiram. Por isso, faça a troca frequente do absorvente.

ANTICONCEPCIONAIS: O uso de anticoncepcionais não maximiza o crescimento do fungo, mas causa um desequilíbrio hormonal no corpo, que pode levar ao crescimento excessivo da Candidíase.

FALTA DE VITAMINAS E MINERAIS: A falta desses nutrientes enfraquece o sistema imunológico e permite o surgimento de novas infestações pelo fungo.

CANDIDÍASE

ALIMENTAÇÃO INADEQUADA: O consumo de grande quantidade de carboidrato, dieta rica em açúcar e farinha branca, favorece a proliferação do fungo, aumentando a sua incidência no corpo.

ESTRESSE INTENSO E ANSIEDADE: Estresse excessivo e a ansiedade são capazes de diminuir a resposta do sistema imune para defender o organismo e, por isso, durante períodos de grande pressão é comum haver o desequilíbrio da microbiota e o desenvolvimento de infecções, incluindo a Candidíase.

DOENÇAS AUTOIMUNES: A presença de uma doença autoimune, como lúpus, artrite reumatoide ou mesmo a terapia imunossupressora devido ao HIV ou ao câncer, podem levar ao desenvolvimento de Candidíase, devido a uma queda abrupta da imunidade.

OBESIDADE: Pessoas com sobrepeso e obesidade podem apresentar fatores que favoreçam a Candidíase, como o desequilíbrio da flora intestinal e alteração no metabolismo de carboidratos relacionado com a resistência à insulina e/ou diabetes, que promovem um aumento dos níveis de glicose no sangue.

GESTAÇÃO: Durante a gravidez a mulher apresenta uma queda considerável de imunidade. O corpo se readapta a nova condição de nutrir, alimentar e abrigar o bebê, por isso é tão comum intercorrências durante a gravidez. Uma delas pode ser a Candidíase. Além do mais, a Candidíase é uma situação bem comum entre as grávidas, pois durante este período os níveis de estrogênio ficam mais elevados, podendo ocorrer um desequilíbrio dessa microbiota vaginal, favorecendo o crescimento de fungos.

USO DE ANTIBIÓTICOS E CORTICOIDES: Os antibióticos de amplo espectro são utilizados para combater infecções, porém, além de eliminar as bactérias que propagam a infecção, eles também diminuem o número de “bactérias boas” presentes na vagina, que são as responsáveis por impedir o crescimento dos fungos. Dessa forma, há um desbalanço da microbiota genital. O corticoide, por sua vez, age na resposta imunológica celular suprimindo-a, além de causar a disbiose vaginal.

CANDIDÍASE

DIABETES DESCOMPENSADA: Neste caso há grande quantidade de açúcar circulante no sangue, o que é um fator contribuinte para o desenvolvimento de fungos na região genital. Desta forma, é comum que pessoas com diabetes não tratada tenham candidíase de forma recorrente.

CONDIÇÃO CLIMÁTICA: A variação de clima também apresenta influência direta no surgimento da candidíase.

Por exemplo, no verão, a candidíase torna-se mais comum devido à alta frequência às praias e piscinas, além do uso contínuo de biquínis molhados, contato com areia e cloro. Enfim, situações que potencialmente mudam o pH ou alteram a flora vaginal, permitindo a instalação da infecção.

Já no inverno, a situação é outra. Roupas justas e abafadas em excesso prejudicam a oxigenação vulvovaginal e também podem propiciar as infecções. Além disso, o abuso de bebidas alcoólicas (vinhos, espumantes) e carboidratos devido ao frio (chocolates e fondues) também auxiliam na acidificação vaginal e favorecem as infecções fúngicas. Por fim, a maior incidência de gripes e resfriados, principalmente quando acompanhados da necessidade de uso de antibióticos, podem aumentar a chance de desenvolvimento de Candidíase.

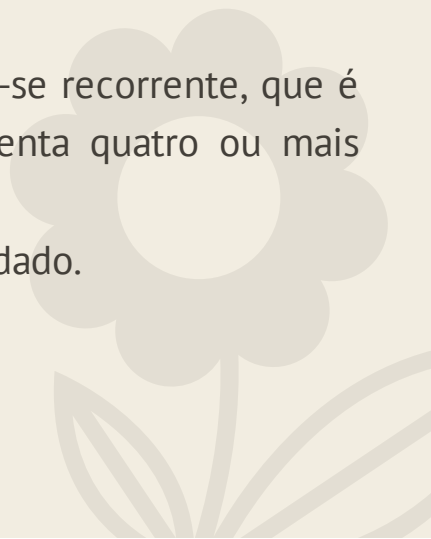


Enfim meninas, quando a Candidíase Vaginal não é tratada corretamente, ela pode se tornar um quadro persistente, repetindo em intervalos cada vez menores.

Em casos mais sérios, em que existe uma queda do sistema imunológico, a infecção é capaz de atingir órgãos vitais como os rins e pulmões, podendo causar complicações.

Existem ainda situações que o surgimento de Candidíase torna-se recorrente, que é a chamada Candidíase de repetição, quando a mulher apresenta quatro ou mais episódios da infecção, no período de um ano.

Essa é uma condição particular e que deve ser avaliada com cuidado.



GARDNERELLA

Também conhecida como Vaginose Bacteriana é uma infecção decorrente da alteração da flora vaginal, com uma redução na concentração de lactobacilos e um aumento de outras espécies de bactérias, em especial a *Gardnerella Vaginalis*.

Como expliquei anteriormente, a microbiota vaginal mantém-se em equilíbrio devido à interação entre a microbiota normal, os produtos do metabolismo microbiano, a imunidade da mulher e o seu estado hormonal, sendo os hormônios sexuais importantes para a normalidade da flora vaginal.

O aumento de estrogênio atua no crescimento da população de lactobacilos e age no sentido de que o glicogênio se acumule nas células que revestem a vagina.

Já os lactobacilos atuam convertendo o glicogênio em ácido lático e, conseqüentemente, tornando o pH vaginal ácido.

A presença de lactobacilos que produzem ácido lático e hidrogênio ajuda a inibir o crescimento de micro-organismos que podem causar danos à região vaginal.

Dessa forma, o desequilíbrio desse sistema, com a conseqüente redução dos lactobacilos, pode favorecer o desenvolvimento exagerado de outras bactérias, como a *Gardnerella Vaginalis*, desencadeando a Vaginose.

Em resumo, a Gardnerella é caracterizada por um corrimento bacteriano, geralmente com presença de odor forte, característica de peixe podre, no qual pode apresentar aspecto cremoso, fluido ou bolhoso, de coloração branco-acinzentada ou amarelo-cinza, em grande quantidade.

Esse corrimento piora durante o ato de relação sexual, em virtude do contato com o sêmen do parceiro e durante o período menstrual.

As complicações da Gardnerella são:

- Maior risco de doença inflamatória pélvica;
- Maior risco de IST's; e
- Nas grávidas risco aumentado de parto prematuro.

São considerados fatores de risco para o desenvolvimento da Vaginose Bacteriana:

- Mulheres em idade fértil;
- Múltiplos parceiros sexuais;
- Uso de cigarros (fumo);
- DIU (dispositivo intrauterino);
- Uso recente de antibióticos; e
- Utilização frequente de duchas vaginais.

TRICOMONÍASE

Por fim, vamos falar da terceira maior causa de vulvovaginites, a Tricomoníase. Corresponde de 15-20% das vulvovaginites. É uma infecção causada por um protozoário chamado *Trichomonas Vaginalis*.

Ela atinge tanto homens como mulheres. Nas mulheres, acomete principalmente a vulva, a vagina e o colo do útero. Mas também pode afligir a uretra e as glândulas de Skene e Bartolin (glândulas que têm sua abertura na parte interna da vulva, o vestíbulo, e produzem muco, que ajuda na proteção e na lubrificação durante a relação sexual).

O quadro clínico típico é de um corrimento abundante, de aspecto amarelo esverdeado, podendo ser purulento, que é com pus, bolhoso e com mal cheiro. Além disso, pode estar presente a hiperemia que é a vermelhidão e o prurido vaginal, devido ao processo inflamatório intenso.

Ao exame físico observa-se a presença de bolhas no corrimento, além de um colo uterino com aspecto de framboesa ou morango.

Quando não diagnosticada ou não tratada, a Tricomoníase facilita o aparecimento da doença inflamatória pélvica, que se não tratada corretamente, poderá ocorrer uma infecção em trompas e ovários, pela ascensão bacteriana e consequentemente à infertilidade.

Nas gestantes, há risco de ruptura prematura de membranas e parto prematuro.

A Tricomoníase é considerada uma infecção sexualmente transmissível (IST), isso é importante inclusive para o tratamento tanto da mulher, como do(a) parceiro(a).

O tratamento leva à redução das microfissuras, causadas pela doença e pelo processo inflamatório na parede vaginal, o que poderia predispor a outra IST.

INFECÇÃO MISTA

Uma dúvida muito comum é: “E se o corrimento coçar e tiver cheiro?”

Muitas mulheres ouvem que Candidíase coça, mas que não tem cheiro algum.

Então bate aquela dúvida, “Eu estou com um corrimento que está coçando e está com mau cheiro.”

Na verdade, nada impede da mulher ter duas vaginoses ao mesmo tempo, com dois sintomas diferentes.



DIAGNÓSTICO



E o que fazer quando a flora vaginal não está bem?

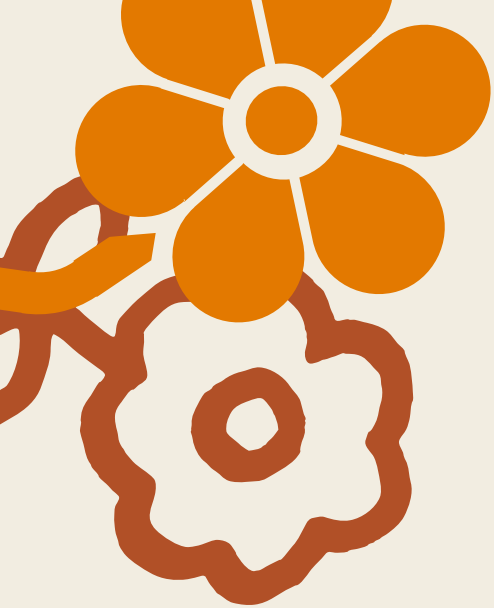
É preciso ressaltar que somente um ginecologista pode recomendar o tratamento ideal para o desequilíbrio da flora vaginal.

Portanto, sempre que notar alterações em seu organismo, um corrimento anormal, por menores que sejam, agende uma consulta com sua médica ou médico de confiança. Eles realizarão os exames necessários e avaliarão quais são os fatores de risco em que você está sendo exposta.

Todavia, é importante lembrar sempre dos cinco pilares de uma saúde íntima bem equilibrada:

- 1. Uma boa e balanceada alimentação;**
- 2. Prática constante de atividade física;**
- 3. Suplementação;**
- 4. Gerenciamento da carga de estresse; e**
- 5. Equilíbrio mental.**



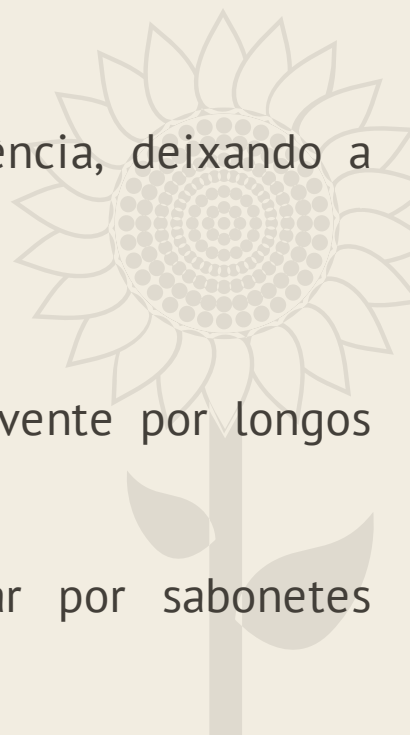


PREVENÇÃO

E o que pode ser feito para evitar a proliferação desses microrganismos indesejados? Bem, vários fatores podem interferir e comprometer a flora vaginal, então eu aconselho manter sempre o pH estável.

Aqui vão algumas dicas bem práticas:

- Evitar duchas internas;
- Dar preferência ao uso de calcinha de algodão, evitando as de confecção sintética;
- Quando em casa, ficar sem calcinha de preferência, deixando a vagina “respirar”;
- Não utilizar roupas apertadas;
- Evitar o uso de protetor vaginal diário e absorvente por longos períodos;
- Não usar, diariamente, sabonete íntimo. Optar por sabonetes neutros de glicerina.



- Manter uma dieta equilibrada, pobre em farináceos e açúcar. Consuma alimentos saudáveis que sejam fontes de probióticos, como iogurtes, coalhadas, kefir e vinagre de maçã. Alimentos orgânicos e integrais são sempre bem-vindos. E não se esqueça de incluir verduras, legumes e frutas no cardápio. Curry, alecrim, cúrcuma e gengibre são alguns dos alimentos que possuem propriedades antioxidantes e antifúngicas, capazes de contribuir para o bom funcionamento do sistema imunológico e auxiliar na restauração ou manutenção do equilíbrio da flora vaginal.
- Busque sempre uma boa qualidade de vida adequada, evitando ao máximo o estresse desnecessário;
- Uso de suplementação com vitaminas e minerais, para melhora da imunidade. É claro, sempre prescritos por um médico ou nutricionista.
- E, não menos importante, preservativo é o método mais eficiente para evitar as vaginoses, como as Tricomonas, os corrimentos mais patológicos, Clamídia, Gonococo e as outras IST's.





CREMES VAGINAIS

Primeiramente, **não se automediquem!**

Não usem creme vaginal sem orientação médica, pois cremes vaginais são medicamentos e você não sabe qual microrganismo (se houver microrganismo patogênico) está causando o seu corrimento.

Apesar de eliminar o agente causador do seu incômodo (mais uma vez, se houver), você eliminará, também, as células de defesa da vagina.

Lembrando que, na maioria das vezes, os corrimentos de repetição não são ocasionados por bactérias e fungos “do mal”, são causados por uma flora vaginal sem defesa, eliminadas, provavelmente, pela automedicação.

Fique atenta aos sinais e procure o seu ginecologista, imediatamente, caso o seu corrimento mude de característica, de cor ou de cheiro.



DICAS NATURAIS E SEM CONTRA-INDICAÇÕES



ÓLEO DE CÔCO NA SAÚDE DA MULHER

Você sabia que o óleo de côco pode favorecer a nossa saúde íntima?

Pois acredite! Ele possui propriedades que podem prevenir doenças e contribuir para a melhora do nosso bem-estar.

Não é novidade nenhuma que eu sou fã do óleo de côco e super indico para todas as mulheres.

O óleo de côco tem muitas propriedades naturais que são benéficas para a nossa saúde, inclusive para a nossa saúde íntima. Ele é rico em ácidos graxos como o ácido láurico, ácido caprílico (estes também presentes no leite materno) e ácido mirístico. Também tem ação antifúngica, antibacteriana, antiviral, ação calmante, ajuda a controlar o pH vaginal e é um excelente lubrificante, para às preliminares e durante a penetração.

Viram como é simples e muito prático? Que tal começar a fazer uso desse óleo que faz tão bem à sua saúde?

Separei alguns videos para vocês compreenderem, de uma forma bem simples, os benefícios do óleo de côco.

Basta acessar o meu Instagram, @dradanyMariaca, e procurar nos meus Destaques o ícone  e aproveitar as dicas.

CORRIMENTO VAGINAL

*Livre-se de uma vez por
toda desse incômodo.*

Chegamos ao fim deste e-book e espero que você tenha gostado.

Estarei sempre à disposição, através do meu Instagram **@dradanymariaca**.

Adoro receber dúvidas e sugestões. Conte comigo sempre que precisar.

Ah, e lembre-se, ter uma secreção fisiológica diária é normal. Agora o que não é normal é ter coceira, ardência, cheiro forte, ter dor pélvica e dor na relação sexual.

Se isso acontecer com você, procure o seu ginecologista. Ok?!

Cuidar da saúde deve ser sempre uma prioridade.

E é claro, informação sempre a favor. Nunca contra!

Obrigada!

