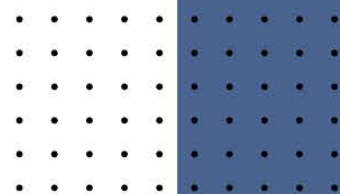


AMOSTRA

ROSALIA WILSON

# A VERDADE SOBRE A CANDIDÍASE

Um guia completo para  
compreender a doença  
e solucionar casos  
de recorrência crônica



**A VERDADE  
SOBRE  
A CANDIDÍASE**

**Rosalia Wilson**



# CONTEÚDO

INTRODUÇÃO.....	01
<b>CAPÍTULO 1: A CANDIDA.....</b>	<b>09</b>
1.1 – Entendendo fungos.....	09
1.2 – A <i>Candida</i> .....	11
1.3 – Curas naturais - bom demais para ser verdade?.....	15
1.4 – Seria a Candida a causa de inúmeros problemas de saúde?.....	20
1.5 – Fatores de predisposição para infecções fúngicas.....	23
1.6 – Os sintomas da candidíase.....	25
<b>CAPÍTULO 2: PERGUNTAS E RESPOSTAS.....</b>	<b>30</b>
2.1 – A candidíase é uma doença sexualmente transmissível?.....	30
2.2 – Em quais circunstâncias há transmissão sexual?.....	32
2.3 – Por que é tão fácil desencadear uma infecção de candidíase?.....	33
2.4 – É possível curar a candidíase de vez?.....	35
2.5 – Falta de higiene causa candidíase?.....	36
2.6 – Corrimento vaginal pode ser candidíase?.....	37
2.7 – A candidíase tem cura?.....	38
2.8 – É verdade que existem alimentos com poder antifúngico?.....	40
2.9 – Há algum suplemento que seja bom para candidíase?.....	41
2.10 – Devo ou não utilizar as medicações farmacêuticas para tratar a candidíase?.....	42
2.11 – Tratamentos naturais são mais seguros do que remédios farmacêuticos para tratar a candidíase?.....	43
2.12 – Devo procurar um médico integralista.....	44
2.13 – Candidíase pode virar câncer?.....	45
2.14 – Devo me abster de atividade sexual enquanto estou com candidíase?.....	46
<b>CAPÍTULO 3: O QUE CAUSA A CANDIDÍASE?.....</b>	<b>47</b>
<b>3.1 – Fatores Naturais.....</b>	<b>49</b>
3.1.1 – Gravidez.....	49
3.1.2 – Idade.....	50
3.1.3 – Flutuações hormonais.....	50
3.1.4 – Anormalidades congênitas.....	50
3.1.5 – Obesidade.....	51
3.1.6 – Alergias.....	52
<b>3.2 – Fatores Dietéticos e de Estilo de Vida.....</b>	<b>53</b>
3.2.1 – Dieta pouco saudável.....	53
3.2.2 – Consumo de álcool.....	57
3.2.3 – Fumo.....	58
3.2.4 – Intolerâncias alimentares.....	59
3.2.5 – Estresse e saúde mental.....	60
<b>3.3 – Fatores Físicos.....</b>	<b>62</b>
3.3.1 – Queimaduras e cortes na pele.....	62
3.3.2 – Uso de dentaduras.....	63
3.3.3 – Duchas vaginais.....	63
3.3.4 – Falta de higiene.....	64
3.3.5 – Atividade sexual.....	65
<b>3.4 – Fatores Médicos e Farmacológicos.....</b>	<b>73</b>
3.4.1 – Diabetes e pré-diabetes.....	73
3.4.2 – Distúrbios endócrinos.....	75
3.4.3 – Distúrbios da glândula pineal.....	77

3.4.4 – Doenças infecciosas .....	78
3.4.5 – Distúrbios imunopatológicos.....	78
3.4.6 – Uso de antibióticos.....	79
3.4.7 – Uso de corticoides.....	80
3.4.8 – Doença de Crohn.....	82
3.4.9 – Síndrome do Intestino Irritável .....	83
3.4.10 – Câncer e outras doenças malignas.....	84
3.4.11 – Uso de pílula anticoncepcional .....	85
3.4.12 – Uso de drogas.....	86
3.4.13 – Quimioterapia e radioterapia.....	87
3.4.14 – Cirurgias.....	88
3.4.15 – Cirurgia para implantes .....	89
3.4.16 – Autismo.....	90
3.4.17 – Outras doenças .....	90
<b>CAPÍTULO 4: DIAGNÓTICO E SOLUÇÕES .....</b>	<b>92</b>
4.1 – <b>Diagnosticando a sua vulnerabilidade</b> .....	92
4.1.1 – Quando a candidíase é causada por medicação .....	94
4.1.2 – Quando a candidíase é causada pela pílula anticoncepcional.....	97
4.1.3 – Quando a candidíase é causada por alergias.....	98
4.1.4 – Quando a candidíase é causada pela diabetes (ou pré-diabetes).....	99
4.1.5 – Quando a candidíase é causada por estresse e distúrbios mentais.....	102
4.1.6 – Quando a candidíase é causada por intolerâncias alimentares .....	106
4.1.7 – Quando a candidíase ocorre como resultado de atividade sexual.....	107
4.1.8 – Quando a candidíase é causada pela Doença de Crohn .....	112
4.1.9 – Quando a candidíase ocorre em crianças autistas.....	113
4.1.10 – Quando a candidíase é causada por excesso de álcool .....	114
4.1.11 – Quando a candidíase é causada pela obesidade.....	116
4.1.12 – Quando a candidíase é causada por distúrbios da tireoide.....	117
4.2 – <b>Plano de ação</b> .....	119
4.3 – <b>Experimentação</b> .....	122
<b>CAPÍTULO 5: ALIMENTAÇÃO .....</b>	<b>125</b>
5.1 – <b>A alimentação e a candidíase</b> .....	125
5.2 – <b>Alimentos com poder antifúngico</b> .....	131
5.3 – <b>A saúde da microbiota</b> .....	135
5.4 – <b>O que evitar?</b> .....	141
5.5 – <b>Dúvidas mais frequentes sobre alimentação</b> .....	144
5.5.1 – Restringir açúcar ajuda a tratar a candidíase? .....	144
5.5.2 – Alimentos fermentados e com fungos causam candidíase? .....	145
5.5.3 – A dieta cetogênica é recomendada para quem sofre de candidíase? .....	147
5.5.4 – Cortar glúten ajuda a evitar a candidíase? .....	148
5.5.5 – Cortar lactose ajuda a evitar a candidíase? .....	149
<b>CONCLUSÃO</b> .....	<b>150</b>

## INTRODUÇÃO

A candidíase é uma das doenças comuns mais intrigantes que conheço. Não é realmente um mistério. Sabemos o que a causa, como progride e como tratá-la. O intrigante é a quantidade de pessoas que sofrem persistentemente, sem que a comunidade médica tenha uma solução prática. Ao longo da minha carreira como nutricionista, me deparei com inúmeros casos de infecções fúngicas recorrentes. Nas últimas décadas, comecei a receber pacientes em busca de dietas específicas para "curar" a candidíase.

Esses casos me incentivaram a estudar mais essa enigmática doença. Não descobri nenhum segredo ou cura milagrosa. Encontrei uma indústria criada em torno da manutenção dessa expectativa de cura, vendendo todo tipo de produto supostamente certo e miraculoso, e informações embaladas como "segredo que os médicos não querem que você saiba".

Decidi escrever um livro para contrabalançar essa desinformação e oferecer racionalidade aos leitores ansiosos para lidar com as crises repetidas da doença.

Se você está nesse grupo, saiba que infelizmente não existe uma cura rápida e milagrosa para a candidíase. Como você verá neste livro, em alguns casos a solução é simples, mas em outros ela pode não existir. Algumas pessoas, como diabéticos, precisam lidar com a candidíase permanentemente. Não há solução. Mas é claro que não escrevi um livro para dizer que não há solução! Para a maioria dos casos, há uma solução, mas muitos requerem um trabalho atencioso e minucioso de investigação para determinar a causa do problema.

Uma das minhas descobertas mais importantes foi que cada caso de candidíase tem uma origem e causa diferentes. Portanto, a solução também varia. Além dos tratamentos ocasionais com medicação farmacêutica, a solução para a recorrência, ou seja, a repetição frequente dos episódios da doença, depende do paciente descobrir o que está causando essa vulnerabilidade ou tendência para infecções fúngicas. Essa informação leva a atitudes que podem resolver o problema de vez.

A mentalidade do paciente moderno é, de certa forma, o maior problema aqui. As pessoas se acostumaram a buscar uma solução rápida e definitiva dos médicos. No entanto, na maioria dos casos de candidíase, a medicação antifúngica disponível no mercado é eficaz. Em casos de recorrência, o problema não é o remédio certo ou obter uma "cura", mas sim identificar e eliminar a vulnerabilidade que está causando as reinfecções, quando possível.

Sendo um hóspede comum no corpo humano, o fungo causador da candidíase jamais pode ser eliminado. Não é como um vírus ou bactéria agressiva que, uma vez combatidos, são eliminados e dificilmente retornam. Como a *Candida* e outros fungos estão sempre em contato conosco, estamos sempre sujeitos a essas infecções. Portanto, tratar e "curar" a candidíase não é similar ao tratamento de outras doenças causadas por outros tipos de micro-organismos. A candidíase tem "cura", mas isso não significa que, uma vez tratada, não possa voltar. Essa volta, entretanto, não significa que a infecção anterior não foi bem tratada. Estes são pontos mal compreendidos. Precisamos de outra abordagem para superar a candidíase recorrente.

Infelizmente, a comunidade médica e a estrutura atual da medicina não comportam as melhores práticas para lidar eficazmente com doenças recorrentes como a candidíase. As consultas médicas são rápidas demais para que médico e paciente explorem toda a dinâmica de saúde que envolve as vulnerabilidades que permitem a candidíase recorrente. O objetivo em uma consulta é entender a demanda do paciente, realizar um diagnóstico e prescrever a medicação correta. Se o paciente retorna semanas ou meses depois com a mesma demanda, geralmente a prescrição é a mesma. Médicos não desconhecem que a candidíase pode se tornar recorrente, mas lhes falta tempo e ferramentas para explorar o problema junto com o paciente.

Como nutricionista, percebi que poderia ajudar melhor meus pacientes nesse sentido, já que as consultas tendem a ser mais longas e frequentes comparadas às médicas. Mesmo quando a causa da candidíase recorrente dos meus pacientes era uma condição médica de saúde, eu me sentia melhor equipada para ajudá-los a identificar os pontos de vulnerabilidade para

infecções fúngicas, enquanto seus médicos continuavam os tratamentos de saúde, quando necessários.

Este livro não pretende oferecer aconselhamento médico ou prometer alguma "cura" para a candidíase recorrente. O objetivo é orientar o leitor quanto às possíveis causas da candidíase recorrente e o que fazer em cada caso. Na maioria dos casos, essas providências não envolvem tratamentos. Ou seja, por incrível que pareça, solucionar o problema da candidíase recorrente na maioria dos casos não envolve tratar diretamente a doença.

Vamos dedicar um bom tempo aqui quebrando os muitos mitos que circulam pela internet e em livros sobre a candidíase. Você aprenderá que, por exemplo, o excesso de açúcar não é uma das principais causas de candidíase, uma informação frequentemente encontrada online. Da mesma forma, retirar todo o açúcar da dieta não é a solução. Verá também que o uso de suplementos alimentares tem eficácia limitada na melhor das hipóteses e não funciona como "cura" da candidíase. O título deste livro, "A verdade sobre a candidíase", reflete minha intenção de desmistificar o assunto e esclarecer o leitor sobre o que realmente é verdade sobre a doença.

### **Doença de doentes**

"Doenças de doentes" – Foi assim que um colega médico iniciou uma conversa sobre a candidíase quando nos reunimos para uma entrevista durante a autoria deste livro. Meu amigo, um clínico geral, frequentemente atende casos de infecções fúngicas em sua prática médica. Homens, mulheres, crianças e adultos, ninguém está a salvo dessa doença. Entretanto, o ponto que o médico desejava destacar em nossa conversa era que a candidíase afeta com maior frequência indivíduos que apresentam comorbidades, ou seja, aqueles que já têm alguma outra doença, daí o termo "doença de doentes".

Ao longo deste livro, meu objetivo é sustentar a tese, já confirmada por médicos e outros profissionais como nutricionistas, de que, na maioria dos casos, a candidíase é um mero efeito colateral da doença principal que o paciente apresenta. Muitas vezes, essa doença primária não é reconhecida



pelo paciente, o que ocorre frequentemente com condições como pré-diabetes e alergias. Durante minhas pesquisas, tive contato com uma grande quantidade de material, incluindo livros, websites, vídeos e produtos destinados à "cura" da candidíase. Pouquíssimos reconhecem essa condição de "doença de doentes" e se concentram em recomendar providências direcionadas ao combate da infecção fúngica, como dietas restritivas ou soluções "naturais" supostamente milagrosas, algo que estudos científicos já demonstraram ser ineficaz.

O hábito de tratar apenas os sintomas de uma doença é comum na medicina e acaba sendo adotado pelo público. Diante de um diagnóstico, os pacientes querem saber que remédio tomar ou "como curar a doença". Esse raciocínio funciona para doenças cuja solução é direta e simples — para uma dor de cabeça, tome uma aspirina! Contudo, condições complexas, como a candidíase recorrente, não podem ser tratadas ou solucionadas diretamente — não há remédio ou solução "natural" que resolva um problema que é apenas um sintoma de outro.

Quando esse problema subjacente é desconhecido, o paciente enfrenta um enigma. Raramente médicos e pacientes se preocupam em questionar as origens do problema ou a presença de comorbidades. O médico ginecologista alemão Werner Mendling, uma das maiores autoridades no estudo da candidíase vaginal, afirma que "toda candidíase vaginal é uma condição secundária, mesmo que o fator de predisposição não seja aparente". Essa dificuldade na identificação da doença ou condição central que causa infecções por fungos leva tanto médicos quanto pacientes a optarem pelo caminho mais fácil, a medicação com antifúngicos. Essa abordagem resolve a grande maioria dos casos de candidíase esporádica e ajuda a criar a ideia de que os antifúngicos farmacológicos são completamente eficazes e nada mais é necessário.

Isso é verdade quando a infecção é pontual, quando o paciente apresenta sintomas uma vez ou outra, talvez uma ou duas vezes ao ano ou ainda mais esporadicamente. O problema surge quando o paciente sofre recorrências frequentes de infecções. Três infecções ou mais por ano já deveriam chamar a atenção tanto do paciente quanto do médico, mas isso

raramente acontece. Os médicos costumam tratar a recorrência de candidíase da mesma forma que tratam a repetição de gripe ou crises alérgicas, ou seja, apenas medicam sem considerar as causas do reaparecimento da infecção.

É importante também ter em mente durante a leitura que certos casos de candidíase recorrente são causados pela simples exposição de certas partes do corpo a condições que favorecem a proliferação de fungos, como o contato frequente com a água. Por exemplo, infecções de ouvido causadas por fungos em nadadores. Nem toda candidíase recorrente, portanto, é causada por uma doença pré-existente. No entanto, a maioria dos casos de candidíase genital e oral é mantida por condições que afetam o metabolismo ou desregulam a microbiota de alguma forma.

Neste livro, vamos compreender as diversas causas indiretas dessa doença, que é muito mais comum do que se imagina. Vamos entender por que simplesmente tratar cada crise, seja com medicação farmacêutica, seja com as ditas "soluções naturais", pouco resolve e não previne novos episódios no futuro. Vamos também explorar opções para abordar essas causas a fim de evitar efeitos colaterais, como no caso das crises de candidíase.

O objetivo deste livro é ajudar o leitor a encontrar a causa primária de sua infecção recorrente por cândida, oferecendo a oportunidade de acabar com a recorrência da doença de uma vez por todas. Portanto, não é meu objetivo aqui oferecer conselhos sobre tratamentos ou compartilhar algum tipo de "segredo" de cura da doença. A candidíase tem cura, mas o desafio não é tratá-la; é eliminar a recorrência. Espero que esta obra ajude o leitor a identificar seu caso pessoal e a solucionar o problema de forma permanente, se possível.

### **Como uma nutricionista pode ajudá-lo?**

Trabalhei por mais de 30 anos como nutricionista. Hoje estou aposentada e dedico meu tempo à educação sobre nutrição e doenças como a candidíase. A candidíase era uma doença comum entre meus clientes.

Desde diabéticos e crianças autistas até mulheres grávidas, a candidíase parecia não escolher suas vítimas. Ao conversar com colegas médicos, a informação que eu recebia era de que se tratava de uma doença corriqueira ligada a inúmeros fatores de saúde, e que eu não deveria me preocupar muito com isso. Durante algum tempo, encaminhei pacientes para dermatologistas, ginecologistas ou urologistas, dependendo do sexo do paciente e do tipo de candidíase que apresentavam. Entretanto, com o passar dos anos, comecei a ficar intrigada com o fato de que certos pacientes apresentavam recorrência persistente da doença e seus médicos não pareciam capazes de solucionar o problema.

Decidi pesquisar o assunto, e o que descobri me deixou alarmada. Meu público de atendimento era composto, em sua maioria, por indivíduos com condições de saúde complexas, que necessitavam de acompanhamento nutricional. Atendia muitos diabéticos, obesos, crianças com debilidades imunológicas, mulheres grávidas e pessoas com condições específicas que resultavam em carências de vitaminas e minerais, entre outros casos específicos. Ao estudar o assunto, descobri que a candidíase afeta uma parcela muito maior da população, e que a recorrência não está restrita apenas a casos mais severos de debilidade de saúde, como os que eu costumava atender. Percebi que homens e mulheres de todas as idades podem ter recorrência da doença, e, para minha decepção, descobri que a classe médica está despreparada para lidar com essa situação.

Ao debater minhas descobertas com meus colegas médicos, as respostas me intrigaram. Alguns me diziam que a doença era comum, tratável, e que não havia mais nada a saber sobre o assunto. Eu é que estava criando em minha cabeça um mistério que não existia. Outros afirmavam que sua responsabilidade como médicos era diagnosticar o problema e prescrever as medicações adequadas. No entanto, o erro dos médicos está na simplificação do assunto. A candidíase pode ser desencadeada e mantida através de crises recorrentes por uma série de fatores. Cada caso é único. Cada paciente é diferente. O ideal seria trabalhar individualmente com o paciente para identificar a causa da doença. Entretanto, devido às

características do atendimento médico na atualidade, isso dificilmente pode ser feito em uma consulta.

Ao expor minha opinião aos meus colegas, eles me responderam o que eu já esperava: eles não podem dedicar uma hora por semana, ou mesmo uma hora por mês, conversando com cada paciente que sofre de candidíase para diagnosticar a causa do problema. A opinião médica é que a identificação da causa de um problema recorrente com a candidíase é responsabilidade do próprio paciente, não do médico, já que envolve uma série de aspectos de estilo de vida e alimentação. Uma colega ginecologista me confidenciou: "Já é difícil conseguir realizar consultas de qualidade em 15 ou 20 minutos. Muitos colegas nem sequer dão 10 minutos aos seus pacientes. Tudo o que eu posso fazer nesses casos é um diagnóstico e uma prescrição. Se der tempo, alerto o paciente rapidinho sobre o que pode causar a doença. O resto é o paciente mesmo que tem que fazer. Infelizmente, como médica, não posso pegar o paciente na mão e fazer tudo por ele, incluindo pesquisa e estudo sobre a doença."

Não estou criticando minha colega aqui! O ponto que quero passar é que médicos se encontram em uma posição complicada. A verdade é que lhes falta conhecimento sobre candidíase, mas mesmo o pouco que sabem raramente é compartilhado com o paciente, devido à estrutura das consultas médicas. Não há tempo suficiente em consultas para educar o paciente e explorar todas as possibilidades de causas da doença.

Como veremos neste livro, chegar ao cerne da questão, identificar a causa da candidíase no caso pessoal e conseguir reverter o problema é um trabalho árduo e prolongado. Pode levar meses ou até anos para que um paciente descubra exatamente o que tem provocado a reincidência da doença em seu caso particular. O que está ao alcance do médico, como diagnóstico, prescrição de tratamento e recomendações genéricas como "não tome muito álcool" ou "não use roupas apertadas", é muito limitado para resolver o problema. O médico não pode acompanhar o paciente por meses ou anos até que a situação seja resolvida. Nutricionistas estão em melhor posição para ajudar seus pacientes nessa questão, pois as consultas tendem a ser mais longas, mesmo assim, existem armadilhas.

Nutricionistas, por exemplo, podem acabar focando demais na alimentação do paciente, que apesar de importante para o restabelecimento da microbiota e imunidade, pode não ser o cerne da questão em alguns casos. É clássico o caso da pessoa que possui uma intolerância alimentar ou alergia e passa anos tentando tratar a candidíase com remédios farmacêuticos, curas naturais, suplementos, dietas restritivas e nada funciona. Enquanto ela estiver sendo exposta ao agente causador do problema, a reincidência da doença continuará. Mas se a pessoa não souber o que está provocando reações em seu corpo, nenhum tratamento resolverá.

A candidíase crônica também pode ser causada por inúmeros outros fatores não relacionados à alimentação, como certos medicamentos, exposição a agentes químicos ou naturais do ambiente e outras doenças. Abordaremos todas as causas no capítulo 3. O papel da alimentação, contudo, quando não é a solução direta para o problema, pode ser uma aliada poderosa, já que qualquer que seja a causa primária, a candidíase é basicamente causada por debilidade imunológica e perturbações na microbiota corporal. Como nutricionista, acredito que esteja em posição de ajudar nesta questão.

### **Quem é Rosalia Wilson?**

Rosalia Wilson é formada em nutrição pela UFRJ, com pós-graduação em Nutrição Aplicada à Saúde da Mulher e Obesidade e Emagrecimento, ambas pela Universidade de Nova York (NYU).



Rosalia trabalhou por mais de 30 anos em consultório como nutricionista e hoje, aposentada, se dedica a educar o público sobre nutrição, emagrecimento e condições de saúde ligadas à alimentação.

Rosalia, hoje, vive em Nova York com o marido, Robert Wilson, e os cachorros Molly e Bear.

## **Você chegou ao final da amostra do livro**

**Para baixar o livro completo, faça seu pedido no endereço abaixo:**

[https://ideiasaude.com.br/vsc\\_pedido](https://ideiasaude.com.br/vsc_pedido)

### **Como funciona a compra do livro físico?**

Este é o link para adquirir o livro impresso: [https://ideiasaude.com.br/vsc\\_impreso](https://ideiasaude.com.br/vsc_impreso)

O pedido do livro físico (impresso) é feito no site da gráfica e editora UICLAP sob demanda, ou seja, o livro só será impresso e encadernado após o seu pedido. Isso significa que a entrega pode demorar um pouquinho. A UICLAP pede 7 dias úteis (não corridos) para preparar o livro e os Correios costumam demorar de 5 a 7 dias para fazer a entrega. Esteja preparado para esperar de 15 a 20 dias para receber seu livro em casa.

### **Como funciona a compra do livro digital (PDF e EPUB)?**

O livro digital (em formatos PDF e EPUB) pode ser adquirido diretamente no site Ideia Saúde, neste link: [https://ideiasaude.com.br/vsc\\_digital](https://ideiasaude.com.br/vsc_digital)

Ao iniciar seu pedido você criará uma **senha de acesso** a uma área protegida onde ficam todas as suas compras no Ideia Saúde.

Anote bem os dados de acesso que você criar para que possa acessar essa área futuramente.

Após criar seu acesso você poderá escolher a forma de pagamento mais conveniente (PIX, transferência, depósito, ou cartão de crédito via PayPal, que também pode ser usado por leitores em Portugal e outros países).

Após a confirmação do seu pedido, seu livro será liberado

Você pode **acessar a área protegida** entrando no site [Ideia Saúde](https://ideiasaude.com.br) e clicando no link **"BAIXAR LIVROS"**, na barra superior de navegação do site (imagem abaixo) ou inserindo usuário e senha nos campos de login do site.

### **Como funciona a compra do livro Kindle na Amazon?**

Este é o link para comprar o livro Kindle na Amazon:  
[https://ideiasaude.com.br/vsc\\_amazon](https://ideiasaude.com.br/vsc_amazon)

Se você possui o aparelho Kindle ou prefere utilizar as apps Kindle em seu tablet e smartphone, você pode adquirir o livro Kindle pela Amazon.

### **A compra é segura?**

Sim. A Editora Estratégica é uma empresa idônea com mais de 10 anos no mercado editorial. Além disso, o pedido pode ser feito através de plataformas intermediárias, como PayPal, que garantem a entrega do produto ou o seu dinheiro de volta.

### **E se o livro não atender às minhas necessidades ou expectativas?**

A Editora Estratégica possui uma política de reembolso de 100% do valor pago até 90 dias após a compra. Ou seja, você pode adquirir o livro sem medo e tem 90 dias para ler e avaliar o conteúdo. Caso você chegue à conclusão de que ele não foi útil para você, basta abrir um chamado dentro de sua conta na Editora Estratégica (clique em suporte no menu dentro de sua área de download) ou entrar em contato pelo Whatsapp (41) 98833.1285. Não é preciso dar explicações ou argumentar! Basta dizer que o livro não atendeu às suas expectativas e a equipe prontamente cancelará a sua compra e retornará o valor pago via PIX ou PayPal (caso essa tenha sido a forma de pagamento original).

### **Como baixar o livro completo após a compra?**

Entre em sua conta pelo site Ideia Saúde, digitando seus dados de registro na caixa de login na barra lateral do site ou clicando em “BAIXAR LIVROS” no topo do site.

**Dentro de sua área de download** você verá todos os livros e cursos adquiridos na Editora Estratégica na coluna “**Downloads disponíveis**” (imagem abaixo). O livro *A Verdade Sobre a Candidíase* estará nesta lista. Basta clicar no título dele e você será direcionado para uma página onde poderá baixar o livro tanto em PDF quanto em EPUB. O formato PDF é como este arquivo que você está lendo. Ele pode ser aberto e lido em seu computador e em outros aparelhos. O formato EPUB pode ser lido também em computadores, mas é mais indicado para tablets, smartphones e aparelhos leitores de e-books. O arquivo EPUB também pode ser enviado para a sua conta da Amazon e lido no Kindle ou na app Kindle em outros aparelhos.

Se quiser imprimir o arquivo em papel, escolha a versão em PDF. O arquivo do livro em PDF pode ser normalmente impresso em qualquer impressora (não há restrições).