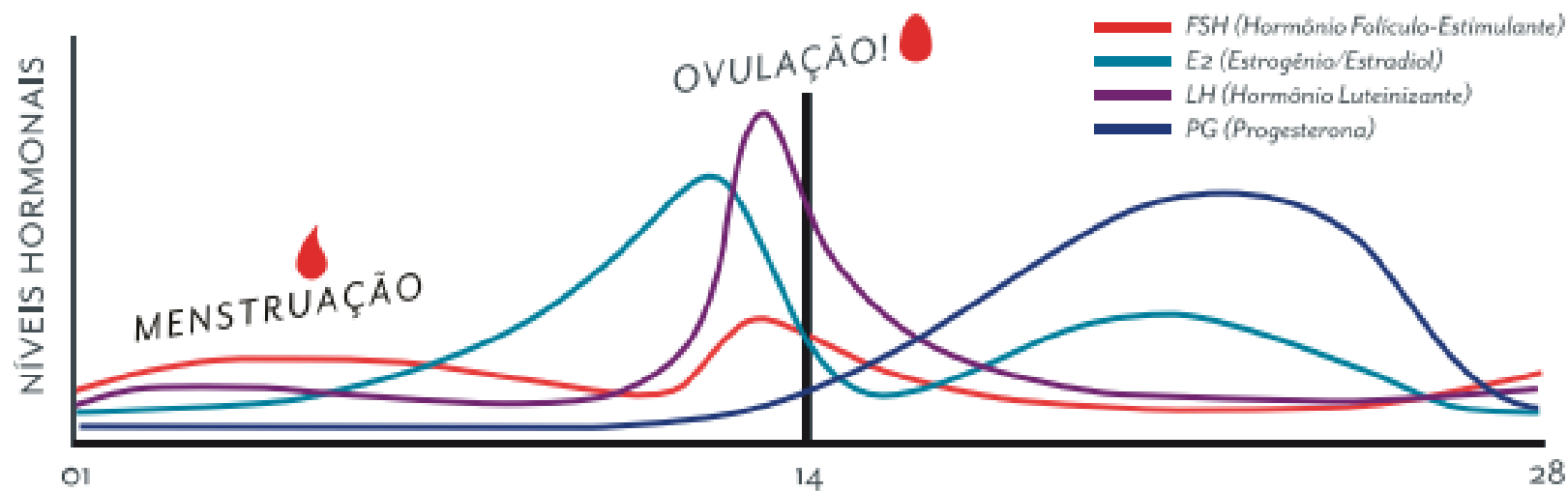




Mulher na Fase Reprodutiva

COMO A SUPLEMENTAÇÃO
PODE AUXILIAR?





Mudanças hormonais em um ciclo regular

Se predominância estrogênica:

- Irregularidade menstrual/fluxo aumentado
- Queda de cabelo e unhas fracas
- Metabolismo lento e ganho de peso
- Gordura abdominal, coxas e quadril
- Dores de cabeça frequentes
- Diminuição na libido e fadiga crônica
- Inchaço
- Problemas de memória e concentração
- Ansiedade e depressão
- Irritabilidade e oscilações de humor
- Insônia
- Sensibilidade mamária
- Predisposição câncer mama, endométrio, nódulos, trombose

➡ Alimentação, exercício, redução stress, controle peso, sono

Endometriose

- presença anormal de tecido endometrial fora da cavidade uterina
- condição **inflamatória** crônica, benigna
- estrogênio dependente
- fatores congênitos, ambientais, genéticos, autoimunes, imunológicos, endócrinos
- dor pélvica crônica, dismenorréia e infertilidade
- dor varia conforme ciclo e acometimento e aderências, ciclos irregulares, diarreia ou constipação, fadiga crônica, náuseas, tonturas, sangramento retal, dor durante relações sexuais. Disúria, infecções urinárias recorrentes, incontinência, transtornos de saúde mental.
- aumenta risco para câncer de mama, ovário, melanoma, artrite reumatoide e doenças cardiovasculares, síndrome metabólica, doença de crohn, alergias alimentares, doenças psiquiátricas, lupus, fibromialgia, doenças autoimunes

Endometriose

DIAGNÓSTICO: Ecografia e ressonância com pesquisa em endometriose

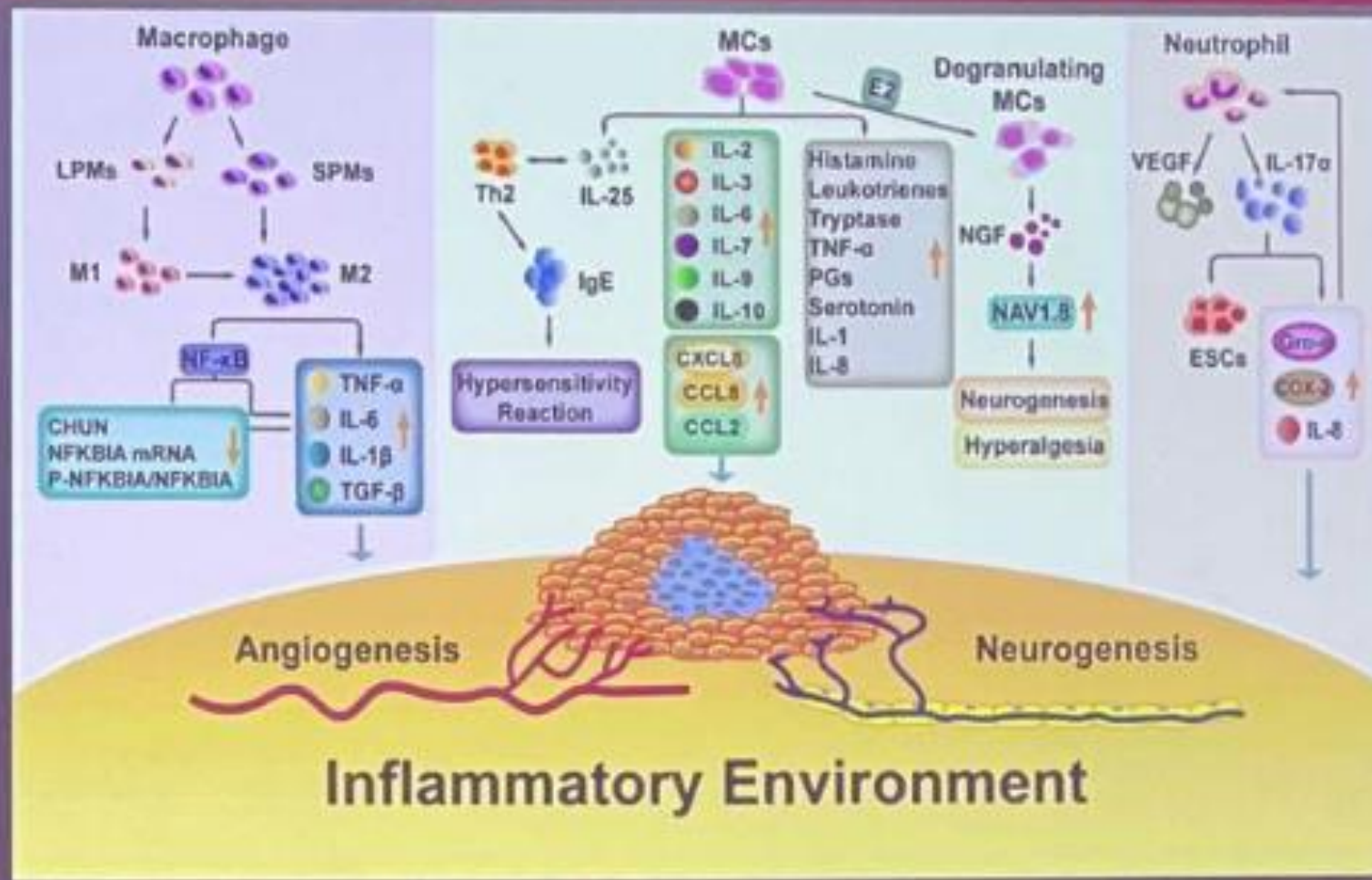
TRATAMENTO:

- melhora da qualidade de vida
- controle de sinais e sintomas
- manutenção da fertilidade

MEDICAMENTOS

- Hormonais e não hormonais
- Imunomoduladores, agentes angiogênicos e antifibróticos

Endometriose e Inflamação



Wei et al. Journal of Neuroinflammation - 2020



Endometriose

Suplementação

- **Ômega 3:** Diminui processo inflamatório, diminui adesão do tecido endometrial, diminui dor, melhora saúde mental
- **Resveratrol:** Antioxidante e antiinflamatório, é também um inibidor da aromatase, anti angiogênese e anti proliferativo. Estudos demonstram que resveratrol reduziu os níveis de dor em até 90% de mulheres com endometriose, quando comparado ao placebo.
- **Vitamina C:** Diminui estresse oxidativo
- **Vitamina D:** Antiinflamatório e imunomodulador na patogênese da endometriose
- **Cúrcuma :** Ação antiinflamatória, antioxidante e antiangiogênica

Endometriose Suplementação



- **Picnogenol:** diminui
- **Quercetina:** antioxid
- **Silimarina:** diminui
- **Cálcio e magnésio:** a
- **Glutamina:** fortalece
- **Cimicifuga racemosa**
- **Unha de Gato:** antir
- **Crisina:** inibidor da a
- **Ormona:** modulação
- **Probióticos:** *Lacto acidophilus, Lacto plantarum, Lacto fermentum, Lacto gasseri*

Review

> [Phytother Res.](#) 2022 Jun;36(6):2416-2433. doi: 10.1002/ptr.7464. Epub 2022 May 18.

Impact of curcumin, quercetin, or resveratrol on the pathophysiology of endometriosis: A systematic review

Mariana Hipólito-Reis^{1 2}, Ana Catarina Neto^{1 2}, Delminda Neves^{1 2}

Affiliations + expand

PMID: 35583746 DOI: [10.1002/ptr.7464](#)

orto menstrual

ção

ometriose



Candidíase

- Proveniente do fungo *Candida sp.* naturalmente encontrado na microbiota vaginal, alguns hábitos ou situações podem promover um desequilíbrio e sua reprodução fica aumentada
- Fatores que contribuem: Alteração imunológica, Disbiose, Gravidez; Uso de pílulas anticoncepcionais contendo estrogênio; Terapia de reposição hormonal na menopausa; Obesidade; Diabetes mellitus; Uso de antibióticos de amplo espectro; Maus hábitos de higiene; Alimentação.

Candidíase Suplementação

Probióticos e pósbióticos para disbiose

- Corebiome / Newbiome

- RedBurnK

- uso oral: *Lactobacillus Rhamnosus*, *Lactobacillus Casei*, *Streptococcus Faescium*, *Bifidobacterium Bifidum*, *Bifidobacterium Breve*

Intestinal dysbiosis and its correlations with repetition candidiasis

Maria Verônica da Silva Macena
Centro Universitário de Brasília
<https://orcid.org/0000-0003-2015-1706>

Patrícia Mendes Rabelo Nascimento
Centro Universitário de Brasília
<https://orcid.org/0000-0002-1357-3452>

Dayanne da Costa Maynard
Centro Universitário de Brasília
<https://orcid.org/0000-0002-9295-3006>

DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i16.38346>

Research,
Society and
Development

VOLUME 11 | NUMBER 16 | YEAR 2022

ISSN 2525-3409

Review > Crit Rev Food Sci Nutr. 2022;62(30):8249-8264. doi: 10.1080/10408398.2021.1926905.
Epub 2021 May 22.

Application of probiotics in candidiasis management

José Carlos Andrade ¹, Sunil Kumar ², Awanish Kumar ³, Lucia Černáková ⁴, Célia F Rodrigues ⁵

Affiliations + expand

PMID: 34024191 DOI: [10.1080/10408398.2021.1926905](https://doi.org/10.1080/10408398.2021.1926905)

Gasseri, *Lactobacillus Acidophilus*,

cerca de 65% para 89%

do fluconazol quando associado a probióticos

Candidíase

Suplementação



Fitoterápicos

Canela – Tem ação do composto tras-cinamaldeído que interage com a acetil-CoA carboxilase dos fungos, promovendo assim a morte celular.

Romã - Inibição do crescimento dos microrganismos.

Alecrim – Sensibiliza a bicamada fosfolipídica da membrana celular, causando um aumento na permeabilidade e perda de constituintes intracelulares vitais. Promovendo uma redução no conteúdo de ergosterol dos fungos.

Bardana – Inibe o crescimento de fungos

Óleo de Orégano – Tem ação no metabolismo do fungo



Infecção Urinária

- Normalmente associado a fatores externos e comportamentais, aliados a oscilações hormonais durante as fase da mulher.
- Causas: obesidade, diabetes, menopausa, prática sexual, má higiene
- Prevenção: alimentação, boa ingestão de água, bons hábitos de higiene
- Tratamento: antibióticos, antiinflamatórios



Infecção Urinária

Suplementação

- **Cranberry** - previne e trata, possui alta concentração de proantocianidinas, que é um polifenol que reduz drasticamente a aderência das bactérias nas paredes do trato urinário, diminuindo a frequência dessas infecções.

Review

➤ Cochrane Database Syst Rev. 2023 Nov 10;11(11):CD001321.

doi: 10.1002/14651858.CD001321.pub7.

Cranberries for preventing urinary tract infections

Gabrielle Williams¹, Christopher I Stothart², Deirdre Hahn³, Jacqueline H Stephens⁴,
Jonathan C Craig^{4 5}, Elisabeth M Hodson^{5 6}

Affiliations + expand

PMID: 37947276 PMID: PMC10636779 (available on 2024-11-10)

DOI: 10.1002/14651858.CD001321.pub7

deve exceder uma
de taninos presentes

consequente limpeza

io hidroeletrolítico

la vaginal, ajudam a
lém de combater a

bacillus Crispatus



Síndrome Ovários Policísticos - SOP

- Distúrbio hormonal muito comum, caracterizado pela presença de cistos, que pode causar problemas simples, como irregularidade menstrual e acne, obesidade, infertilidade, síndrome metabólica, doenças cardiovasculares, resistência insulínica.
- Anovulação ou disfunção ovulatória, excesso de androgênio.

CAUSAS:

Ainda não se conhece a causa específica, mas sabe-se que metade das mulheres com essa síndrome têm problemas hormonais, como excesso de produção de insulina pelo pâncreas e o restante apresenta problemas nas glândulas hipotálamo, hipófise e adrenais, produzindo maior quantidade de hormônios masculinos.

TRATAMENTO:

Identificar a causa, e tratar sinais e sintomas.

SOP

Suplementação



Meta-Analysis > Eur Rev Med Pharmacol Sci. 2021 Apr;25(7):3105-3115.

doi: 10.26355/eurrev_202104_25565.

The effects of myo-inositol vs. metformin on the ovarian function in the polycystic ovary syndrome: a systematic review and meta-analysis

M Azizi Kutenaei ¹, S Hosseini Teshnizi, P Ghaemmaghami, F Eini, N Roozbeh

Affiliations + expand

PMID: 33877679 DOI: 10.26355/eurrev_202104_25565

na clássico em mulheres
ssuindo ação finasterida

to majoritariamente por
e ácido gálico. Com
modulação hormonal
rial

na.



Pré Concepção

- Óvulos e espermatozoides demoram aproximadamente de 2 a 3 meses para terem suas funções otimizadas.
- Suplementação ao casal
- Redução do estresse oxidativo
 - * Melhora da resposta ovariana
 - * Melhora dos parâmetros espermáticos

Pré Concepção Suplementação

MULHERES

- **Inositol**: altos níveis de inositol no fluido folicular melhora a divisão celular e os resultados de gravidez. A deficiência de inositol na ovariana resulta em um aumento no número de ovócitos recuperados

Randomized Controlled Trial > Fertil Steril. 2023 Jun;119(6):1031-1042.

doi: 10.1016/j.fertnstert.2023.01.047. Epub 2023 Feb 6.

Time-to-conception and clinical pregnancy rate with a myo-inositol, probiotics, and micronutrient supplement: secondary outcomes of the NiPPeR randomized trial

Shiao-Yng Chan ¹, Sheila J Barton ², See Ling Loy ³, Hsin Fang Chang ⁴, Philip Titcombe ², Jui-Tsung Wong ⁵, Marilou Ebreo ⁴, Judith Ong ⁴, Karen MI Tan ⁵, Heidi Nield ², Sarah El-Heis ², Timothy Kenealy ⁶, Yap-Seng Chong ⁷, Philip N Baker ⁸, Wayne S Cutfield ⁶, Keith M Godfrey ⁹; NiPPeR Study Group

Collaborators, Affiliations + expand

PMID: 36754158 DOI: 10.1016/j.fertnstert.2023.01.047

Review > Antioxidants (Basel). 2023 Mar 11;12(3):695. doi: 10.3390/antiox12030695.

Aging-Related Ovarian Failure and Infertility: Melatonin to the Rescue

Russel J Reiter ¹, Ramaswamy Sharma ¹, Alejandro Romero ², Walter Manucha ³, Dun-Xian Tan ¹, Debora Aparecida Pires de Campos Zuccari ⁴, Luiz Gustavo de Almeida Chuffa ⁵

Affiliations + expand

PMID: 36978942 PMCID: PMC10045124 DOI: 10.3390/antiox12030695

melatonina em dose mais baixa somado a reprodução assistida

o aumento dos níveis dos hormônios sexuais provocados pelos radicais livres e

hormônios, na maturação do folículo, na ovulação e ter influência na implantação do

es dos minerais selênio e zinco estão envolvidos na reprodução.

Pré Concepção Suplementação

- **Vitamina C:** antioxidante e estimula o desenvolvimento do folículo ovariano, ovulação e fase lútea.

- **Vitamina E:** níveis adequados de vitamina E melhoram a endometrial e reduzir os riscos de pré-eclâmpsia.

- **Vitamina D:** está envolvida na síntese de hormônios e enzimas importantes no processo, além de melhorar a saúde óssea.

- **Coenzima Q10:** melhora o número de óvulos maduros, aumentou a taxa de fertilização e a qualidade do embrião.

- **Ferro**

- **Vitamina B12**

- **Ácido fólico**

Review > Drug Des Devel Ther. 2023 Aug 30;17:2623-2637. doi: 10.2147/DDDT.S386974.
eCollection 2023.

Coenzyme Q10 Stimulate Reproductive Vatility

Xinyu Nie ^{1 2}, Xinru Dong ^{1 2}, Yuge Hu ^{1 2}, Fangjun Xu ¹, Cong Hu ², Chang Shu ¹

Affiliations + expand

PMID: 37667786 PMCID: PMC10475284 DOI: 10.2147/DDDT.S386974



Pré Concepção Suplementação

HOMENS

- **Dimpless:** SOD presente no Dimpless melhora a qualidade do sêmen (concentração, motilidade)
- **Glutathiona:** minimiza os efeitos dos radicais livres no plasma dos espermatozoides, dando melhores condições para as estruturas epididimais e testiculares. Fundamental para síntese de proteínas e dna – melhora motilidade e morfologia
- **Vitamina C:** auxilia a elevar a concentração espermática.
- **Vitamina E:** elevadas doses de vit E, combinada com vit C, aumentam a capacidade de locomoção dos espermatozoides.
- **Ácido fólico:** ela reduz o risco de alterações cromossômicas nos espermatozoides
- **Selênio/ Zinco:** Tem papel na formação dos espermatozoides por diversas vias. A deficiência de zinco está associada com deficiência em todas as etapas da espermatogênese: através do estresse oxidativo, na morte celular e pela diminuição da produção de testosterona.



Sugestões de fórmulas

- PARA ENDOMETRIOSE

Cureit ----- 80mg
 Resveratrol ----- 50mg
 Vitamina C ----- 300mg
 Quercetam ----- 100mg
 Silimarina ----- 100mg
 Unha de gato ----- 200mg
 Administrar 1 dose a dia

- PARA CANDIDÍASE

Lactobacillus Rhamnosus ----- 1bi
 Lactobacillus Acidophilus ----- 1bi
 Lactobacillus Bulgaricus ----- 1bi
 Lactobacillus Casei ----- 1bi
 Streptococcus Faescium ----- 1bi
 Bifidumbacterium Bifidum ----- 1bi
 Administrar 1 dose ao dia

- PARA INFECÇÃO URINÁRIA

Cramberry ----- 500mg
 Lactobacillus Acidophilus ----- 2bi
 Bifidobacterium Breve ----- 2bi
 Lactobacillus Rhamnosus ----- 1bi
 Lactobacillus Crispatus ----- 2bi
 Administrar 1 dose ao dia

- PARA SÍNDROME DOS OVÁRIOS POLICÍSTICOS

Inositol ----- 2g
 Administrar 1 dose ao dia

Citrus Sinensis ----- 300 mg
 Urtica dioica ----- 250 mg
 Gymnema Silvestre ----- 250 mg
 Tomar 1 dose 30 min antes da refeição.

- PARA PRÉ CONCEPÇÃO

Mulheres
 Ubiquisome ----- 50mg
 Vitamina C ----- 300mg
 Zinco ----- 50mg
 Selênio ----- 30mcg
 Inositol ----- 500mg
 Administrar 1 dose ao dia

- PARA PRÉ CONCEPÇÃO

Homens
 Ubiquisome ----- 50mg
 Vitamina C ----- 500mg
 Vitamina E ----- 800mg
 Zinco ----- 50mg
 Selênio ----- 30mcg
 L glutationa ----- 50mg
 Administrar 1 dose ao dia

- PARA AVALIAR EM TODOS OS CASOS:

Omega 3 / Vitaminas D / Vitamina B12 / Ferro / Ácido Fólico



Obrigado!!!

@bellacquafarma

@marciawendelstein

@vincent_de_soza

@jeronimopmartins

