



A saúde básica é muito simples: o corpo funciona bem – e você dorme bem, come bem, pensa bem, a energia vital circula direitinho e você vê a vida com entusiasmo, iluminada por dentro. O corpo é uma máquina auto-regulável, equipada para manter o equilíbrio vital durante muitos anos. Quando ele perde esse equilíbrio é sinal de que alguma coisa está atrapalhando. Que coisa?

Em geral, quem decifra o enigma é a médica. Mas você pode ajudar muito se tiver consciência dos seus sintomas e sinais. Estes questionários, desenvolvidos para detectar candidíase, vão ajudar você a passar um pente fino nas suas questões. Está a fim de responder?

# QUESTIONÁRIO 1

*Marque os pontos assim:*

*3 para problemas que afetam você uma vez por semana ou mais*

*2 para problemas que aparecem uma ou duas vezes por mês*

*1 para problemas que surgem só de vez em quando*

## TIREÓIDE

- tem insônia ou acorda cedo
- nervosismo, ansiedade
- muita emotividade
- tremor interno
- irritação, inquietude
- palpitações cardíacas ou extra-sístoles
- pulso rápido em repouso
- aumento de peso
- redução do apetite
- sonolência durante o dia
- preguiça mental
- cansaço fácil
- dor de cabeça ao acordar, depois passa
- suores noturnos
- desânimo
- cora com facilidade
- sente fraqueza no calor
- pele fina, descorada, porejante
- pálpebras e faces têm pequenos espasmos
- não consegue trabalhar sob pressão
- apetite aumentado
- não consegue engordar
- pulso lento
- ouve mal
- ruídos ou campainhas nos ouvidos
- micção freqüente
- cabelo ressecado ou cai com freqüência
- pele seca ou descamando
- prisão de ventre ou fezes duras
- sensibilidade ao frio

TOTAL \_\_\_\_\_

## HIPÓFISE

- memória falha
- dores de cabeça fortíssimas na frente ou nas têmporas
- sede excessiva
- aumento de quadris ou cintura
- melhora após comer doces
- tem pressão baixa
- desejo sexual aumentado
- pouco desejo sexual, ou nada
- problemas quando come açúcar
- tendência a úlceras
- problemas intestinais
- flatulência

TOTAL \_\_\_\_\_

## SISTEMA NERVOSO SIMPÁTICO

- nó na garganta
- seca na boca, garganta, olhos, nariz
- sensibilidade à luz forte
- olhar parado, pisca pouco
- gagueira freqüente
- calores no corpo
- suores frios freqüentes
- braços e pernas frios, pegajosos
- coração acelera após as refeições

- coração bate forte quando deita
- pessoa acesa, não relaxa, mente hiperativa
- dores agudas, queimações, formigamentos
- cortes costumam a fechar
- volume de urina reduzido
- apetite reduzido
- comidas ácidas caem mal no estômago
- estômago nervoso
- acidez estomacal freqüente

TOTAL \_\_\_\_\_

## SISTEMA NERVOSO PARASSIMPÁTICO

- juntas duras ao levantar
- câibras nas pernas à noite
- suor fácil
- olhos lacrimejando
- nariz escorrendo
- pisca freqüentemente
- pálpebras inchadas
- seca
- respiração irregular
- pulso lento ou irregular
- dificuldade para engolir
- precisa comer a toda hora
- comida pesa no estômago
- estômago roncando
- vomita freqüentemente

- câibras no estômago
- diarreia alternando com prisão de ventre
- problemas circulatórios, mãos ou pés frios
- reflexos lentos
- resfria-se facilmente, tem bronquite, asma

TOTAL \_\_\_\_\_

## SISTEMA ADRENAL

- calores
- suores anormais
- dores de cabeça latejantes
- sensação de cabeça oca
- tendência a pressão alta
- tendência a pressão baixa
- fadiga constante
- história de problemas renais ou peso lombar
- desejo por sal e alimentos salgados
- manchas marrons na pele
- unhas fracas ou com riscas
- traços masculinos nas mulheres
- crescimento de pêlos no rosto ou corpo das mulheres
- história de açúcar na urina sem ter diabetes
- fraqueza

- dores nas juntas como as de artrite
- tendência a fazer vergões na pele
- tendência a alergias ou asma
- fraqueza prolongada após gripe ou resfriado

TOTAL \_\_\_\_\_

## SISTEMAS CARDIOVASCULAR E RESPIRATÓRIO

- respiração pesada
- quer abrir as janelas nos lugares fechados
- suspira com frequência
- sente falta de ar
- desconforto em grandes altitudes
- respiração curta nas atividades físicas
- opressão, aperto ou dor no peito ou no braço esquerdo, pior com esforço físico
- câibras musculares, piores com exercícios
- dormência e formigamento nas mãos e nos pés
- peso lombar, pior à noite
- hematomas, manchas roxas

- nariz sangra facilmente
- tendência a anemia
- campainhas nos ouvidos
- tem febre com facilidade
- boceja a tarde toda
- sonolência durante o dia ou à noite

TOTAL \_\_\_\_\_

## FÍGADO E VESÍCULA

- gosto amargo ou metálico de manhã
- fezes que flutuam ou gordura na água da privada
- fezes marrom-claras, marrom-amareladas, cinzentas
- digestão difícil quando come gordura
- dores no alto da barriga, à direita, após comer
- dores atrás do ombro direito ou da omoplata direita
- movimentos intestinais difíceis ou dolorosos
- necessita de laxantes para regularizar o intestino
- fezes alternam entre formadas e aquosas
- visão turva
- coceira na pele e nos pés

- ardência nos pés
- pele descasca na sola dos pés
- história de crises ou pedras na vesícula
- pele seca
- assaduras
- queda de cabelo excessiva

TOTAL \_\_\_\_\_

## TRATO DIGESTIVO

- queimação no estômago, comer alivia
- fezes muito escuras
- indigestão, logo após a refeição ou bem mais tarde
- gases ou borboríngas logo depois de comer
- empanzinamento depois de comer
- perda de paladar para carne
- língua grossa, “suja”, coberta
- gases no baixo-ventre horas depois de comer
- fezes fedorentas, duras, como de cabrito
- prisão de ventre
- fezes aquosas ou diarreia
- muco misturado com as fezes
- sangue misturado nas fezes

TOTAL \_\_\_\_\_

## PROBLEMAS COM AÇÚCAR

- apetite excessivo
- fome entre as refeições
- irritação ou mau humor antes das refeições
- treme quando está com fome
- fraqueza quando a refeição atrasa
- cansaço melhora com a comida
- palpitação ou extra-sístole quando perde ou atrasa uma refeição
- dor de cabeça no fim da manhã ou à tarde
- acorda após algumas horas de sono, custa a tornar a dormir
- desejo anormal por doces, lanches entre as refeições ou antes de dormir
- ânsia por café, chá, coca-cola ou chocolate à tarde
- quando come muito açúcar sente alterações físicas e psíquicas
- come quando nervosa ou zangada
- depressão, melancolia, abatimento
- consumo freqüente de bebida alcoólica
- sonolência após comer doces ou frutas

- sonolência após beber um pouco de álcool

TOTAL \_\_\_\_\_

## ALERGIA LIGADA AO FÍGADO

- cabeça oca
- pesadelos
- ataques de espirros
- mau hálito
- leite e laticínios dão cansaço
- ânsia por doces
- sente-se mal em clima quente
- ânus arde ou coça
- hemorróidas

TOTAL \_\_\_\_\_

## SÓ PARA MULHERES

- menstruação irregular
- tensão pré-menstrual
- edema pré-menstrual
- depressão pré-menstrual
- dores menstruais
- menstruação excessiva e longa
- ciclo menor que 26 dias
- seios doloridos ou sensíveis
- desejo sexual fraco
- descarga vaginal
- retirou útero e ovários

- calores da menopausa
- mudanças súbitas de humor
- acne pior na menstruação
- melancolia, depressão
- teve infecção urinária ou renal
- teve sangue na urina

TOTAL \_\_\_\_\_

## SÓ PARA HOMENS

- sensação de evacuação incompleta
- urina duas ou três vezes à noite
- urina difícil ou interrompida

- teve problemas na próstata
- dor na parte interna de pernas e calcanhares
- espasmos musculares ou inquietação nas pernas à noite
- história de infecção urinária ou renal, ou sangue na urina
- cansa-se muito facilmente
- falta de energia
- evita atividade física
- melancolia, tristeza, depressão
- dores que migram pelo corpo
- desejo sexual fraco

TOTAL \_\_\_\_\_

**veja quantos pontos você fez em cada item:  
mais de 15? é grave, tem que tratar urgente.  
10 a 14? trate antes de piorar.  
9 ou menos, mas com várias respostas  
2 ou 3? fique de olho!**

# QUESTIONÁRIO 2

*sintomas constantes ou graves, 9 pontos*

*sintomas freqüentes ou moderados, 6 pontos*

*sintomas ocasionais ou suaves, 3 pontos*

FADIGA, LETARGIA,  
ESGOTAMENTO

MEMÓRIA FRACA

SENSAÇÃO DE ESTAR  
AÉREA OU IRREAL

DEPRESSÃO

MEMBROS ENTORPECIDOS,  
QUEIMANDO, FORMIGANDO

DORES MUSCULARES

JUNTAS DOLORIDAS  
E/OU INCHADAS

DORES ABDOMINAIS

PRISÃO DE VENTRE

DIARRÉIA

FLATULÊNCIA, GASES

VISÃO TURVA OU ERRÁTICA

MANCHAS NA FRENTE DOS  
OLHOS

DESCARGA VAGINAL  
FREQÜENTE

COCEIRA OU ARDÊNCIA  
VAGINAL PERSISTENTE

PERDA DO DESEJO  
SEXUAL

PROSTATITE

IMPOTÊNCIA

ENDOMETRIOSE

CÓLICAS MENSTRUAIS

TENSÃO PRÉ-MENSTRUAL

**TOTAL .....**



# QUESTIONÁRIO 3

*Para sintomas constantes ou graves, marque 3 pontos;  
sintomas freqüentes ou moderados, 2 pontos;  
sintomas ocasionais ou leves, 1 ponto.*

*Sonolência durante o dia ou  
depois de comer*

*Irritabilidade ou nervosismo*

*Incapacidade de se concentrar*

*Alterações bruscas de humor*

*Dor de cabeça*

*Pressão atrás das orelhas*

*Sensação de cabeça inchada  
e formigando*

*Falta de coordenação motora*

*Tontura, perda de equilíbrio*

*Artrite ou juntas inchadas*

*Coceira pelo corpo ou na  
cabeça, erupções na pele*

*Azia*

*Hemorróidas*

*Muco nas fezes*

*Boca e/ou garganta secas*

*Erupções na boca*

*Mau hálito*

*Tosse*

*Nariz entupido ou cheio de  
muco, coriza (nariz pingando)*

*Coceira no nariz*

*Fôlego curto ou respiração  
ruidosa*

*Visão falha, olhos ardendo ou  
lacrimajando*

*Surdez, dor de ouvido, fluido  
nos ouvidos ou infecções que  
sempre voltam*

*Dor ou aperto no peito*

*Micção urgente ou muito  
freqüente, ardor ao urinar*

*TOTAL \_\_\_\_\_*

# QUESTIONÁRIO 4

*Agora, para cada resposta Sim, marque o número de pontos indicados no próprio parágrafo. Quando responder Sim a duas perguntas sobre o mesmo tema, considere apenas a de maior valor.*

**Teve infecção crônica de vagina ou próstata? Tomou antibiótico contra acne por um mês ou mais? 25**

**O cheiro de produtos de limpeza, perfumes, sabonetes, desodorantes, inseticidas e produtos químicos afeta muito você? Usou antibiótico de largo espectro por 2 meses ou mais? Usou esse ou outro antibiótico, por períodos menores, mais de 4 vezes num ano? Seus sintomas pioram em lugares úmidos, dias abafados ou na presença de mofo? Já teve pé-de-atleta (frieira) ou outra infecção por fungos na pele ou nas unhas por muito tempo? 20**

**Tomou pílulas anticoncepcionais mais de 2 anos? Tomou cortisona mais de 2 semanas? 15**

**Você morre por um doce ou refrigerante? Não pode viver sem pão? Não passa sem uma**

**bebidinha alcoólica? Tem paixão por queijos fermentados – roquefort, camembert, brie, etc? Incomoda-se com fumaça de cigarro? Alguma vez teve pé-de-atleta (frieira) ou outro ataque de fungos na pele ou nas unhas? Tomou pílulas anticoncepcionais de 6 meses a 2 anos? 10**

**Alguma vez tomou antibiótico de largo espectro? Teve duas ou mais gestações? Tomou cortisona uma vez só, e por menos de 2 semanas? O cheiro de produtos de limpeza, perfumes, sabonetes, desodorantes, inseticidas e produtos químicos afeta você, mas não chega a ser insuportável? 5**

**total \_\_\_\_\_**

$$Q2 + Q3 + Q4 = \underline{\hspace{2cm}}$$

*Mais de 180 pontos (mulheres) e 140 (homens): tudo indica que a candidíase está prejudicando você.*

*Mais de 120 pontos (mulheres) e 90 (homens): parece haver candidíase, é bom fazer um teste.*

*Mais de 60 pontos (mulheres) e 40 (homens): talvez não seja nada sério, mas é bom prestar atenção.*