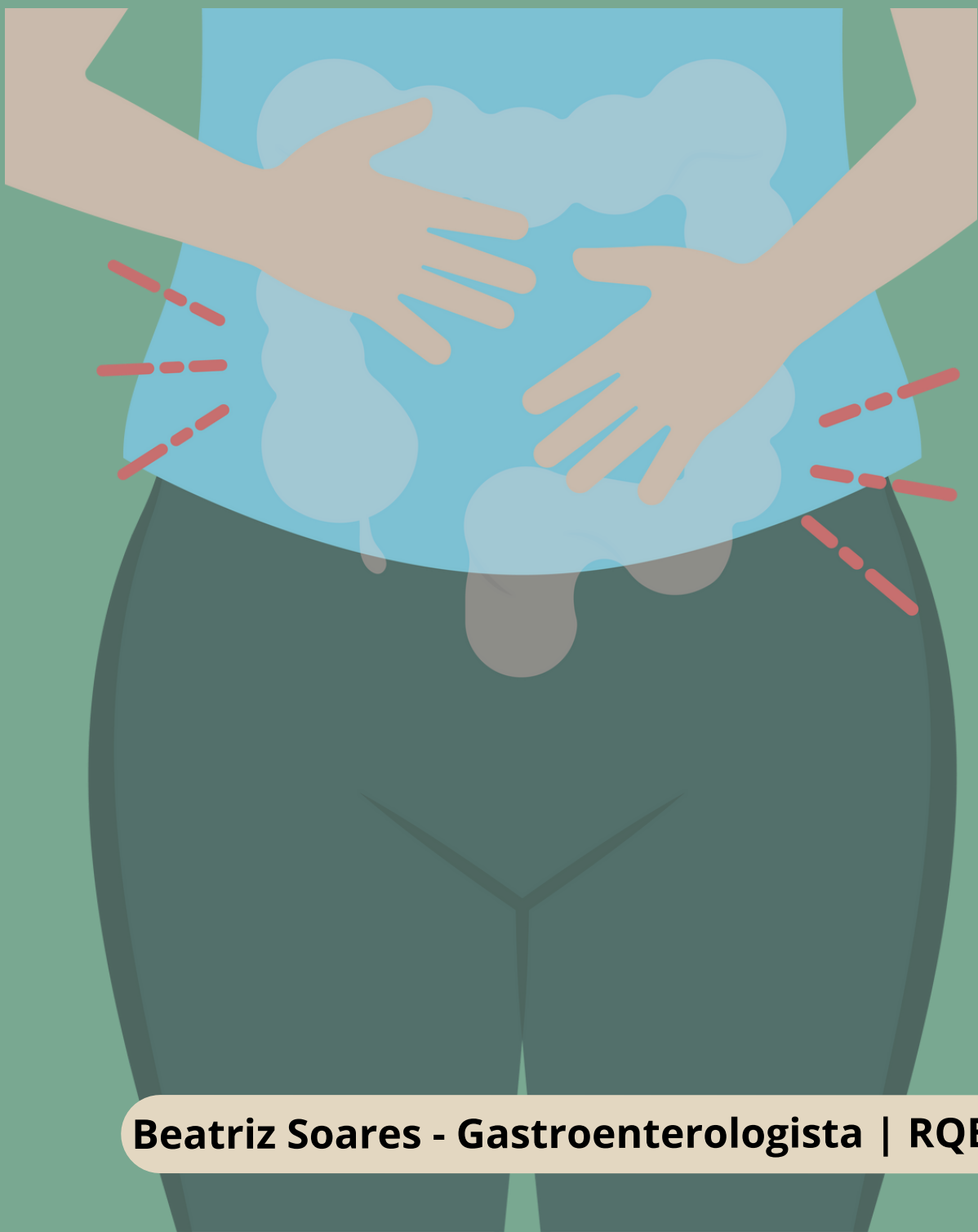


Síndrome do Intestino Irritável

O mal que acomete 10% da população



Beatriz Soares - Gastroenterologista | RQE: 15976



Esse é o mês(Abril) da Conscientização sobre a Síndrome do Intestino Irritável!

Afinal, por que esse tema é importante?

1 a cada 10 pessoas tem esse diagnóstico. 1 a cada 10 pacientes apresenta, há pelo menos meses, dor abdominal associada à diarreia ou à constipação(prisão de ventre).

Esses sintomas tem comprometido a qualidade de vida de muitas pessoas, incluindo atividades como: trabalho, sono, atividade física e lazer. Sendo associado, em muitos casos, com ansiedade (50%) ou depressão (25%).

@drbeatrizsoares.gastro

COMO SUSPEITAR SE EU TENHO ESSE DIAGNÓSTICO?

Dor abdominal + diarreia/constipação (com alteração de formato de fezes ou de frequência de evacuação), uma vez por semana, e iniciado há pelo menos 6 meses

Ausência de sinais de alarme, como anemia, sangue em fezes, perda de peso importante e não intencional, história familiar de Câncer de Intestino, início após 45-50 anos

Você está passando por esse tipo de problema, não conseguiu ainda marcar consulta com algum médico gastroenterologista e não sabe o que fazer? Segue algumas dicas imprescindíveis para lhe ajudar:

@drabeatrizsoares.gastro

EU ACHO QUE TENHO SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL, POR ONDE COMEÇAR?

**DIETA
HIPOFERMENTATIVA**

**SONO DE
QUALIDADE**

EXERCÍCIO FÍSICO

SAÚDE MENTAL

MEDICAMENTOS **

Dieta com alimentação de baixo teor fermentativo

- O alimento que causa sintomas é aquele que tem alta capacidade fermentativa (ou seja, de produzir gases intestinais)
- Fazer dieta não é sinônimo de sofrer, é sinônimo de: usar alimentação ao seu favor e fazer boas escolhas de alimentos para você não ter sintomas.
- Exemplos de alimentos que podem causar sintomas: legumes (como feijão, ervilha..), frutas (como maçã, pera, melancia..), leite e derivados (se atentar ao teor de lactose de cada um: uns tem mais, como cream cheese), adoçantes, trigo, vegetais (como alho, cebola, brócolis, couve-flor)..

Bom, eu não citei nem 1/3 dos alimentos que podem causar sintomas. Mas isso significa que você tem que evitar todos esses alimentos? Não, afinal, existem estratégias bem estabelecidas para ajustar a dieta mais adequada ao paciente.

Saúde mental

- **Quem está ansioso ou depressivo tem a capacidade de ter maior propensão à dor abdominal devido ao componente de "hipersensibilidade visceral".**
- **O equilíbrio da saúde mental está interligado com uma rotina saudável que inclua adequação de dieta, sono e exercício físico. Outros pontos importantes: autocuidado e controle de estresse. Em alguns casos, é necessário início de medicamento para controle de transtornos de humor (ansiedade/depressão).**

Sono de má qualidade

- **Uma noite mal dormida pode comprometer não só o seu humor (podendo piorar ansiedade e depressão) como também a capacidade de estar mais propenso a dores.**
- **Dormir no mínimo 7 horas por dia (de preferência: 7-9 horas) é o indicado.**

Exercício físico

- **Uma rotina com a inclusão de exercício físico é importante devido à produção de hormônios do bem-estar, como serotonina, além do melhor funcionamento do intestino.**
- **No mínimo, 150 minutos de exercício por semana! Por exemplo, 30 minutos por dia durante 5 dias ou 50 minutos por dia durante 3 dias. Pode começar seja com uma caminhada ou com uma aula de dança, mas, de forma geral, o que tem maior evidência é a combinação de musculação e aeróbico.**

Eu preciso de medicação?

- **Depende do grau dos seus sintomas e/ou do quanto você melhorou ou não dos sintomas com as medidas comportamentais orientadas aqui.**
- **Várias estratégias podem ser realizadas, mas a estratégia de primeira linha é: MUDANÇA DE ESTILO DE VIDA (dieta/exercício físico/sono e saúde mental) E, CASO NECESSÁRIO, MEDICAÇÃO PARA DOR e/ou MEDICAMENTO PARA FUNCIONAMENTO DO INTESTINO, como imosec ou laxativo oral. Em casos de difícil controle, há várias outras classes de medicações que podem ser adicionadas ao tratamento.**
- **Em conjunto com o seu médico gastroenterologista, será decidido a melhor opção terapêutica para o seu caso.**

A importância da conscientização da Síndrome do Intestino Irritável gira em torno de: Caso você ache que tenha sintomas sugestivos, não os ignore!

Sentir dor não é normal. Procure ajuda profissional para lhe ajudar a passar por esse processo da forma menos dolorosa possível e para, assim, você retornar a sua rotina com a melhor qualidade de vida!

@drabeatrizsoares.gastro

Se **você** suspeita que tenha Síndrome Do Intestino Irritável, temos esse curto questionário (6 perguntas - QR CODE) com o objetivo de ajudar a encurtar a trajetória do paciente que sofre desse mal



beatrizsoaresgastro.com.br



(11) 99753-3177



@drabeatrizsoares.gastro

Me siga para mais informações sobre
Síndrome do intestino Irritável

Harmony Medical Center - Av Dom Luis 1233 (1106)