

Autor: Teresa Barão, Mafalda Ferreira da Silva, Rita Fontes de Oliveira

Última atualização: 2016/05/27

Palavras-chave: Síndrome intestino irritável, Dor abdominal, Alteração trânsito intestinal

Resumo

A síndrome do intestino irritável é uma perturbação gastrointestinal muito comum, e frequentemente não reconhecida e mal tratada. Provoca dor e desconforto intestinal crónicos e recorrentes, com impacto na qualidade de vida das pessoas, mas sem gravidade imediata ou futura. Os sintomas diferem de pessoa para pessoa, e o tratamento deve ser individualizado, permitindo obter os melhores resultados para cada um. Alterações na alimentação e a prática regular de exercício físico podem ser suficientes para melhorar os sintomas, mas algumas pessoas precisarão de medicamentos por períodos de tempos mais ou menos prolongados.

Síndrome do intestino irritável?

A síndrome do intestino irritável é uma perturbação gastrointestinal que origina uma diversidade de sintomas digestivos crónicos ou recorrentes, na ausência de uma doença orgânica identificável.

Estima-se que, nos países desenvolvidos, cerca de 20% das pessoas sofram desta doença, sendo que as mulheres são mais afetadas que os homens.

Qual a causa?

Desconhece-se uma causa exata, no entanto, nos últimos anos, têm sido apontados diferentes fatores que desempenham um papel importante nesta patologia.

Fatores genéticos	Fatores ambientais
Alteração da motilidade e sensibilidade intestinal	Stress Psicossocial
Alteração da perceção da dor	Dieta
Alteração da flora bacteriana	Infeções gastro-intestinais

Quais os Sintomas?

A síndrome do intestino irritável apresenta um conjunto de sintomas:

- Dor/ desconforto abdominal
- Diarreia ou obstipação (prisão de ventre)
- Distensão abdominal (barriga inchada)
- Flatulência (sensação de gases intestinais)

A localização e a intensidade da dor, os fatores desencadeantes, de alívio e o padrão de funcionamento do intestino diferem de caso para caso.

Como se faz o diagnóstico?

É provável que sofra do síndrome do intestino irritável se apresenta sintomas nos últimos 6 meses. Os critérios para o diagnóstico passam por:

- Presença de dor ou desconforto abdominal, por pelo menos 3 dias/mês, nos últimos 3 meses
- Associada a pelo menos dois dos seguintes sintomas:
 - ♦ Melhoria da dor abdominal após evacuação.
 - ♦ Alteração na aparência das fezes.
 - ♦ Alteração do trânsito intestinal (diarreia ou obstipação).

Geralmente não há alterações nas análises e noutros exames. No entanto, podem ser importantes para excluir outras doenças, nomeadamente na presença de sinais de alarme.

Sinais de alarme

Existem sintomas aos quais deve estar atento e reporta-los ao seu médico assistente, uma vez que, podem traduzir uma doença orgânica:

- Emagrecimento não intencional
- Diarreia noturna
- História familiar de neoplasia
- Perda de sangue nas fezes
- Sintomas progressivos ou graves

Tratamento da síndrome do intestino irritável

O tratamento visa essencialmente o alívio dos sintomas e a melhoria da qualidade de vida das pessoas com síndrome do intestino irritável.

A maioria dos doentes apresenta sintomas leves que podem ser controlados com mudanças no estilo de vida e na

alimentação:

- É importante que reconheça os alimentos que desencadeiam a crise, para que possa evitá-los!
- A redução do stress também é um fator vital no tratamento!
- Exercício físico regular!

Se os sintomas forem mais intensos, interferindo com a qualidade de vida, pode ser necessário tratamento farmacológico. Existem diversas opções terapêuticas (ex. antidiarreicos, laxantes, antiespasmódicos, antidepressivos, etc.), que devem ser adaptadas a cada um.

Deve discutir com o seu médico, explicando claramente os seus sintomas e a interferência no seu dia-à-dia. O tratamento destina-se a aliviar os sintomas. É crónico, mas não obrigatoriamente contínuo.

Prognóstico

Para a maioria das pessoas é uma doença crónica, que dura anos, podendo existir fases de agravamento dos sintomas e fases praticamente assintomáticas.

Trata-se de uma doença benigna, que não apresenta complicações orgânicas a longo prazo.

Conclusão

Sintomas de dor/ desconforto abdominal associado a alterações do trânsito intestinal, com mais de 6 meses de evolução, muitas vezes anos de evolução, são compatíveis com síndrome do intestino irritável. Não é grave mas incomoda!

O tratamento pode melhorar a sua qualidade de vida.

Consulte o seu médico!

Referências recomendadas

- [The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases](#)
- [International Foundation for Functional Gastrointestinal Disorders](#)
- [Sociedade Portuguesa de Gastrenterologia](#)

[Voltar à página inicial](#) **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** •