

GUIA PRÁTICO

Doenças do intestino



GUIA COMPLETO

Conteúdos

03 INTRODUÇÃO

04 PRINCIPAIS DOENÇAS DO INTESTINO

05 Pólipos do Cólon

06 Colite Ulcerosa

07 Divertículos do Cólon

08 Doença Celíaca

09 Doença de Crohn

10 Fissura Anal

11 Hemorróidas

12 Síndrome do Intestino Irritável

13 Intolerância à lactose

14 CUIDADOS A TER PARA UM INTESTINO SAUDÁVEL

15 Alimentação

15 Exercício físico

15 Hidratação

16 CONCLUSÃO

INTRODUÇÃO

Doenças do intestino

O intestino é um órgão muito importante para o bom funcionamento do organismo. É através dele que ocorre a absorção de nutrientes e de água, e é também através dele que se eliminam todas as substâncias tóxicas, que o nosso corpo não precisa.

Além disso, a evidência científica tem demonstrado a ligação direta que existe entre o intestino e o cérebro. Logo, os sintomas característicos das doenças intestinais têm, habitualmente, um reflexo na mente e no nosso estado psicológico e emocional.

Por isso, devemos estar atentos aos principais sinais de alerta relacionados com as doenças do intestino, tais como:

- distensão abdominal;
- dores no abdómen;
- obstipação;
- diarreia;
- fezes com muco ou sangue.



Principais doenças do intestino

São muitas as doenças que podem afetar o intestino. Muitas delas são benignas, mas causam bastante desconforto e, por isso, é sempre recomendável consultar um médico, de forma a aliviar os sintomas e a evitar complicações que interfiram na qualidade de vida do paciente.



PÓLIPOS DO CÓLON E RETO

Os pólipos correspondem a crescimentos, geralmente benignos, que surgem na mucosa do cólon. Há pólipos planos ou pediculados.

Este é um problema, normalmente assintomático, pelo que os rastreios se revelam importantes, no sentido de detetar estas formações e removê-las. Contudo, também podem ser sintomáticos, sendo o sangramento retal o sintoma mais comum.

Há alguns pólipos que podem ter manifestação suspeita de malignidade, pelo que a colonoscopia é o exame capaz de o diagnosticar e, ao mesmo tempo, remover a lesão, consistindo num tratamento eficaz.

FATORES DE RISCO

Há circunstâncias que tornam mais provável o surgimento dos pólipos, como é o caso de:

- alimentação rica em gorduras;
- obesidade;
- ingestão excessiva de álcool;
- tabagismo.

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

A deteção de pólipos é feita com colonoscopia e colonografia virtual (nos casos em que não foi possível realizar colonoscopia ou que são pólipos muito pequenos).

Os restantes exames (toque retal ou pesquisa de sangue oculto nas fezes) são realizados no sentido de excluir outras causas, mas não de diagnóstico de pólipos.

Para eliminar os pólipos, é necessário fazer uma colonoscopia através de polipectomia ou mucosectomia.

COLITE ULCEROSA

Esta é uma doença inflamatória crónica que atinge a camada mais interna do revestimento (mucosa) do intestino grosso - na maioria das vezes na porção terminal, nomeadamente cólon e reto.

Porém, as causas que estão na origem desta patologia permanecem desconhecidas, embora haja aspetos que se consideram como potenciais fatores de risco:

- genética;
- dieta desequilibrada;
- tabagismo;
- estilo de vida;
- stress.

SINTOMAS

Há alguns sinais de alerta que podem ser associados a esta doença, como é o caso de:

- hemorragia retal;
- diarreia, acompanhada de muco, pus e sangue;
- necessidade incontroável de evacuar;
- dores no abdómen;
- febre;
- anemia;
- perda de peso;
- dores nas articulações (quando acometimento extra-intestinal, frequentemente quando a colite ulcerosa está em fase de surto ativo).

DIAGNÓSTICO

Para confirmar o diagnóstico desta doença, além da coleta de história clínica e realização de exame objetivo ao paciente, é necessário realizar alguns exames, nomeadamente:

- análises ao sangue;
- estudo das fezes;
- retossigmoidoscopia ou colonoscopia total;
- biopsia;
- radiografia do cólon.

TRATAMENTO

Por se tratar de uma doença crónica, não existe cura definitiva. Contudo, o tratamento proposto visa o controlo dos sintomas e a diminuição de surtos, proporcionando melhor qualidade de vida ao paciente.

A terapêutica recomendada depende do grau de severidade da doença. Em função dos sintomas apresentados pelo doente pode sugerir-se:

- sulfasalazina ou mesalazina;
- corticosteróides;
- imunossuppressores;
- outras substâncias com ação anti-inflamatória;
- cirurgia (remoção do cólon e do reto), em alguns casos específicos.



DIVERTÍCULOS DO CÓLON

Os divertículos aparecem na parede do intestino grosso ou do cólon, como dilatações/herniações da camada interna deste órgão. Na origem desta complicação, poderão estar alterações da motilidade. As pressões no cólon podem criar estas bolsas (divertículos) em regiões mais suscetíveis das paredes do intestino.

A diverticulite aguda afeta cerca de 15% dos doentes com divertículos no cólon, sendo mais comum nos indivíduos mais velhas, embora atinja cada vez pessoas mais novas.

SINTOMAS

Esta é, muitas vezes, uma doença assintomática. Contudo, em alguns casos, pode manifestar-se através de:

- dor e distensão abdominal;
- inflamação intestinal (diverticulite);
- hemorragia e/ou perfuração intestinal;
- surgimento de fístulas e estenoses.

POSSÍVEIS COMPLICAÇÕES

O facto de ter divertículos no cólon pode originar certas complicações, tais como:

- hemorragia, através da perda de sangue pelas fezes;
- perfuração, acompanhada de dor abdominal intensa. Neste caso, é geralmente necessário recorrer a cirurgia;
- diverticulite, a complicação mais comum, caracterizada por sintomas como dor abdominal (cólicas), diarreia ou obstipação e distensão abdominal.

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

Para saber se tem ou não divertículos, é preciso fazer exames, tais como:

- exames imagiológicos;
- exames endoscópicos.

De modo a resolver este problema, aconselha-se uma alimentação rica em fibra e pobre em carne vermelha e gorduras. Em casos mais complicados, pode ser necessário adotar outras medidas como:

- toma de antibióticos;
- hidratação com soros;
- antibioterapia intravenosa;
- cirurgia.

PREVENÇÃO

Para evitar o aparecimento de divertículos no cólon e as possíveis complicações associadas, recomenda-se a prática diária de atividade física, de modo a favorecer o funcionamento intestinal, bem como a realização de uma alimentação rica em fibra e em água, para dar forma e volume às fezes.



DOENÇA CELÍACA

Esta patologia afeta o intestino delgado, que desenvolve um processo inflamatório e uma atrofia, sempre que o doente consome produtos com glúten.

Consiste numa doença autoimune, decorrente da sensibilidade permanente ao glúten em indivíduos geneticamente suscetíveis.

Logo, um dos meios para evitar a sintomatologia associada a este problema é, precisamente, não consumir alimentos com glúten.

SINTOMAS

Esta doença pode manifestar-se logo nos primeiros anos de vida ou, então, na idade adulta e os sintomas variam conforme a faixa etária. Entre os principais sintomas contam-se:

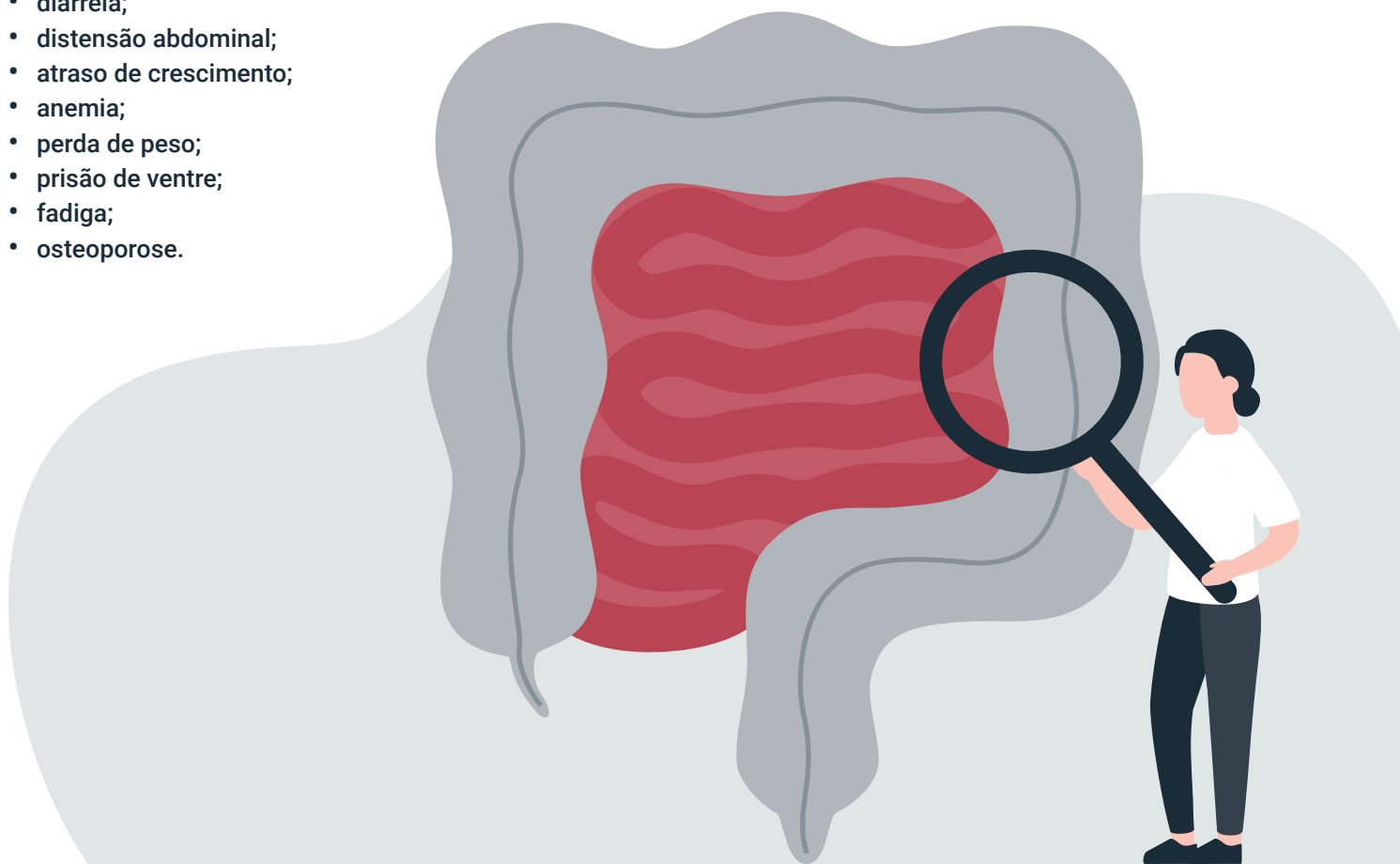
- mudanças neurológicas, do comportamento ou da pele;
- diarreia;
- distensão abdominal;
- atraso de crescimento;
- anemia;
- perda de peso;
- prisão de ventre;
- fadiga;
- osteoporose.

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

Para despistar a existência ou não de doença celíaca, são pedidos exames como:

- análises ao sangue;
- biopsias do intestino delgado;
- endoscopia digestiva alta.

Como já referimos, a principal forma de evitar os sintomas provocados por esta doença é não consumir ingredientes com glúten.



DOENÇA DE CROHN

Outra doença inflamatória crônica que pode afetar qualquer zona do intestino (mas principalmente o cólon e a última porção do intestino delgado, o íleo) e cuja origem ainda não é clara. Esta inflamação atinge a parede intestinal, originando úlceras e sangramento.

SINTOMAS

Há sintomas que podemos relacionar com esta doença, como é o caso de:

- dor abdominal;
- diarreia;
- fezes com sangue;
- anemia;
- perda de apetite;
- perda de peso;
- atraso no crescimento;
- febre;
- dores nas articulações;
- doença perianal.



FATORES DE RISCO

É possível identificar algumas circunstâncias que favorecem o aparecimento desta doença. Entre esses fatores de risco estão:

- genética;
- dieta;
- tabagismo;
- estilo de vida;
- stress.

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

Para confirmar o diagnóstico desta doença, é útil realizar certos exames médicos, como:

- história clínica e exame físico;
- análises clínicas (incluindo pesquisa de anticorpos específicos);
- colheita de tecido intestinal;
- colonoscopia;
- radiografias;
- TAC;
- ressonância magnética;
- cápsula endoscópica.

Para controlar os sintomas inflamatórios associados a esta doença e evitar a recorrência do quadro, a terapêutica recomendada deve ser prescrita por um médico gastroenterologista, sendo que a escolha do tratamento dependerá da porção do trato digestivo acometida pela doença, entre outros fatores.

Alguns dos fármacos normalmente aconselhados são:

- mesalazina;
- corticosteróides;
- imunossuppressores;
- cirurgia (drenagem e remoção da parte afetada do intestino).

FISSURA ANAL

Esta é uma espécie de ferida que surge na zona do canal anal. Habitualmente, ela é o resultado ou de fezes muito duras, ou de diarreia ou de consequências de laceração no parto. Quando se tem este tipo de fissura é comum sentir-se dor e dificuldade em evacuar.

SINTOMAS

Além dos sintomas já referidos, como dor e dificuldade em evacuar, a fissura pode ainda desencadear outros sinais de alerta, como hemorragias anais e prurido na região do ânus.

DIAGNÓSTICO

Para confirmar a existência da fissura anal, importa consultar um médico que, além da avaliação dos sintomas e da região anal, poderá proceder à realização de alguns exames, como é o caso do toque retal e da colonoscopia.

TRATAMENTO

Para atenuar a sintomatologia, recomenda-se a aplicação de analgésicos locais, antes e depois da defecação, de modo a facilitar a saída das fezes. Além disso, podem fazer-se banhos de água morna, também com o objetivo de relaxar o esfíncter anal.

Se a dor for muito forte, podem ainda tomar-se analgésicos orais. Já para cicatrizar a fissura, sugere-se a aplicação de pomadas com vitamina A.

Nos casos em que as queixas se mantêm por vários dias, não reagindo ao tratamento, deve ser excluída a possibilidade de outras doenças, tais como a Doença de Crohn.

Caso nenhuma destas medidas resulte, pode ser necessário recorrer à cirurgia.



HEMORRÓIDAS

Todas as pessoas possuem hemorroidas no seu canal anal. O que torna as hemorroidas um problema é quando elas dilatam e inflamam, muitas vezes na sequência do esforço feito durante as evacuações. Além disso, podem estar presentes no interior do ânus (hemorroidas internas) ou à volta do mesmo (hemorroidas) externas).

Assim, alguns fatores de risco para este problema são:

- **obstipação;**
- **diarreia;**
- **tosse;**
- **gravidez.**

SINTOMAS

A sintomatologia causada pela doença hemorroidária pode ser mais ou menos dolorosa, podendo manifestar-se através de:

- **hemorragia anal;**
- **desconforto anal;**
- **prurido;**
- **dor;**
- **saliência da hemorróida;**
- **coágulo na hemorróida.**

DIAGNÓSTICO

Para confirmar que se trata realmente de um problema nas hemorroidas, deve consultar um médico que possa observar a região anal (através da anoscopia) e, em alguns casos, possa sugerir a realização de uma colonoscopia e/ou sigmoidoscopia.

TRATAMENTO

Primeiramente, para evitar a recorrência da doença hemorroidária, importa ter uma dieta que contribua para um trânsito intestinal saudável, evitando alimentos que possam irritar o intestino.

Além disso, podem colocar-se pomadas e supositórios analgésicos e com vitamina A e tomar comprimidos venotrópicos que fortaleçam as veias e atenuem a inflamação das hemorroidas. Paralelamente, podem tomar banhos de assento com água morna.

Em casos mais severos, pode ser necessário abrir a veia e remover o coágulo. Nestas situações, alguns dos procedimentos disponíveis são: laqueação elástica, injeção de produtos esclerosantes, infravermelhos ou crioterapia. Quando isso não é suficiente, a única opção restante é a cirurgia.



SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL

Esta síndrome afeta o tubo digestivo. O seu tecido é mais sensível e, por isso, mais reativo ao stress, à ansiedade e a determinados alimentos. Esta disfunção pode resultar num trânsito intestinal mais lento ou mais acelerado, o que vai interferir em aspetos como a frequência, a forma e a consistência das fezes.

Apesar de ser, geralmente, um problema benigno, ele pode interferir negativamente na rotina diária do doente.

SINTOMAS

São vários os sintomas que podem ser associados a esta síndrome, a saber:

- dor abdominal;
- maior tendência para sofrer ou de obstipação, ou de diarreia;
- distensão e gás abdominal.
- sensação de evacuação incompleta;
- fezes com muco;
- sensação de indigestão.

Os sintomas podem ser agravados pelo stress e ansiedade. A presença de sangue nas fezes, emagrecimento, febre ou demais sintomas sistémicos deve ser considerada um sinal de alerta para outra patologia.



DIAGNÓSTICO

Para ter a certeza de que sofre desta síndrome, é imperativo que um médico faça a sua história clínica e um exame físico, além de exames laboratoriais, como clister opaco e exames endoscópicos do intestino.

TRATAMENTO

De modo a controlar os sintomas desta síndrome, é importante ter em conta fatores agravantes desta condição, como é o caso do estado emocional do paciente e, também, do seu estilo de vida, ou seja, nível de atividade física e tipo de alimentação.

Assim, há alimentos que devem ser evitados, nomeadamente:

- leite e derivados;
- gorduras;
- café;
- álcool;
- bebidas com gás.

Por outro lado, o consumo de produtos com fibra deve ser reforçado, através da ingestão regular de:

- pães e cereais;
- legumes crus;
- fruta.

Paralelamente, pode ser recomendada a toma de fármacos que atenuem os sintomas quer físicos, quer psicológicos.

INTOLERÂNCIA À LACTOSE

Quando alguém não possui uma enzima denominada lactase sofre de intolerância à lactose. Conseqüentemente, sempre que essa pessoa consome produtos com lactose (açúcar predominante presente no leite e laticínios) vai manifestar sintomas desconfortáveis, como flatulência, distensão abdominal, diarreia e/ou cólicas.

DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

Além dos sintomas, é possível confirmar o diagnóstico de intolerância à lactose através da realização de uma biopsia da mucosa intestinal ou de um teste respiratório de hidrogénio.

Caso o diagnóstico se confirme, deve começar a tomar suplementos enzimáticos de lactase, de modo a tornar o organismo capaz de tolerar e digerir os produtos com lactose. As dosagens destes suplementos devem ser indicadas pelo médico. Importa ainda dizer que não é recomendado eliminar da dieta todos os produtos com lactose ou tomar antiácidos, pois nenhuma destas opções soluciona adequadamente este problema.

Cada caso deve ser individualizado e avaliado por um médico gastroenterologista, a fim de avaliar globalmente o quadro, assim como excluir a gravidade associada.



Cuidados a ter para um intestino saudável

Algumas das doenças descritas anteriormente podem ser prevenidas, se adotarmos determinadas medidas, benéficas para o funcionamento intestinal. Uma dessas medidas é, por exemplo, evacuar sempre que se necessita, caso contrário tal pode tornar o esfíncter insensível.



ALIMENTAÇÃO

A dieta alimentar é outro fator que interfere no funcionamento do intestino. De um modo geral, deve evitar-se o consumo de carnes vermelhas, principalmente mal passadas, pois este alimento aumenta o risco de surgirem pólipos e cancro.

Por outro lado, aconselha-se o consumo frequente de fibras solúveis em água, pois são absorvidas pelo intestino, melhorando o seu funcionamento.

EXERCÍCIO FÍSICO

Pode parecer que não tem qualquer relação, mas a verdade é que tem. A prática de atividade física, como caminhar, correr ou andar, favorece o trânsito intestinal e a evacuação, pelo que fazer exercício físico é muito importante, sobretudo para quem sofre de obstipação.

HIDRATAÇÃO

Para ter um bom trânsito intestinal, é importante beber água. Por isso, a recomendação é que cada indivíduo ingira, em média, 1,5 litros de água por dia. Naturalmente que esta quantidade de água aconselhada pode ser superior, caso a pessoa esteja num ambiente mais quente ou esteja a praticar exercício físico mais intenso.

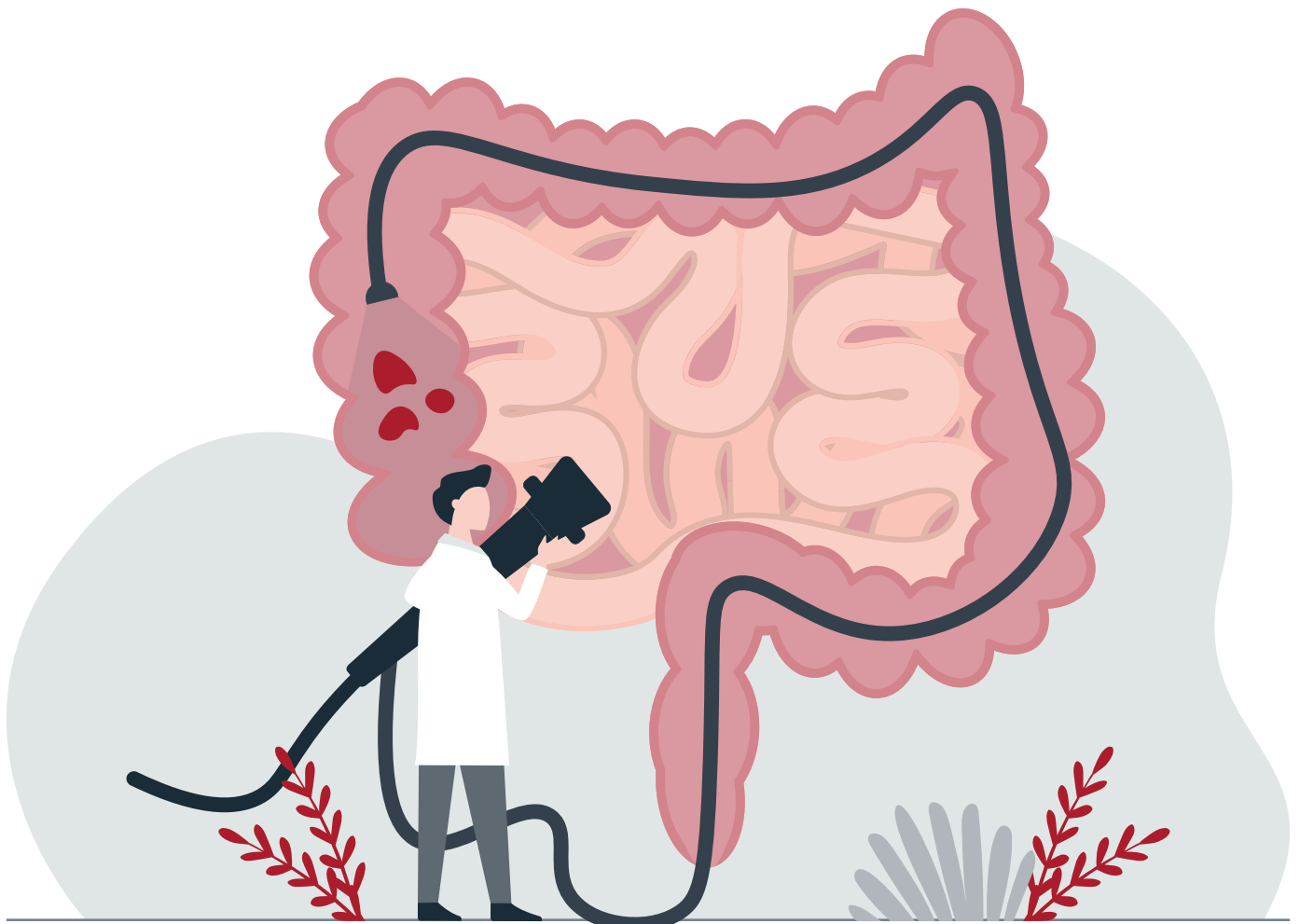


Conclusão

Agora que já conhece as principais doenças do intestino e, também, os principais cuidados a ter para evitar estas patologias e ter um intestino mais saudável, importa destacar a relevância de fazer rastreios, de modo a detetar atempadamente algum problema intestinal.

Os rastreios podem corresponder à pesquisa de sangue oculto nas fezes ou à colonoscopia. Estes rastreios são particularmente recomendados para pessoas que tenham história familiar de doenças intestinais.

Tenha atenção à saúde do seu intestino!



FONTES

(Consultadas a 09.04.2022)

[Sociedade Portuguesa de Gastrenterologia. Doenças do intestino delgado e cólon.](#)

[Medical News Today. Common digestive disorders: Symptoms and treatments.](#)

[WebMD. Digestive Health Tips.](#)

[Healthline. 7 Signs of an Unhealthy Gut and 7 Ways to Improve Gut Health.](#)

[Hopkins Medicine. Your Digestive System: 5 Ways to Support Gut Health.](#)

SUGESTÕES

Contribua com sugestões de melhoria através do nosso [Formulário Online](#)

AVISO: Este Guia Prático é um espaço meramente informativo. A Medicare recomenda sempre a consulta de um profissional de saúde para diagnóstico ou tratamento, não devendo nunca este documento ser considerado substituto de diagnóstico médico.

FICHA TÉCNICA

EDITORA

Vânia Dias

AUTORA

Teresa Santos

REVISÃO DE MÉDICA CONVIDADA

Dra. Sofia Bezerra

DESIGN

Adclick

DEPARTAMENTO DE MARKETING MEDICARE

Paginação e revisão das normas gráficas da marca

MEDICARE

Sede social

Rua Rodrigues Sampaio nº 103

1150-279 Lisboa

Apoio ao cliente: 219 441 113

Email: info@medicare.pt

Site: medicare.pt/mais-saude/

EDIÇÃO

Adclick

Abril de 2022

A Medicare não é uma entidade prestadora de serviços de saúde sendo os mesmos prestados a nível nacional por parceiros especializados. Medicare é uma marca registada da MED&CR – Serviços de Gestão de Cartões de Saúde, Unipessoal, Lda., pessoa coletiva 513 361 715, que gere planos de saúde que disponibilizam o acesso a uma rede exclusiva de parceiros especializados na prestação de cuidados de saúde.

**TEMOS
O PLANO
CERTO
PARA SI.**

PARA MAIS INFORMAÇÕES

219 441 113

info@medicare.pt

medicare.pt