Síndrome do Intestino Irritável

A síndrome do intestino irritável é um **problema comum do funcionamento do intestino.** Causa dor ou desconforto na barriga junto com mudanças no ritmo intestinal (prisão de ventre, diarreia ou os dois alternando). **É uma condição benigna: não vira câncer e não causa ferida no intestino, mas os sintomas são reais e podem ser controlados.**

Sintomas Mais Comuns

Dor ou desconforto abdominal — cólicas ou cãibras na barriga que costumam melhorar após ir ao banheiro. É o sintoma central da síndrome do intestino irritável

Alteração do ritmo intestinal — prisão de ventre, diarreia ou os dois alternando. As fezes podem ter aspecto diferente do habitual (muito duras ou muito moles)

Inchaço e gases — sensação de barriga inchada, flatulência e desconforto que podem piorar após as refeições ou em situações de estresse

O que Fazer no Dia a Dia

Observe os alimentos que pioram seus sintomas. Café, álcool, gorduras, adoçantes e alimentos que fermentam (como feijão, repolho e alguns laticínios) costumam ser gatilhos — reduza-os gradualmente

Aumente as fibras solúveis aos poucos e beba bastante água. O psyllium é uma boa opção. Coma com calma, em horários regulares e sem pressa — mastigar bem ajuda na digestão

Faça atividade física regular e cuide do estresse. A ansiedade piora os sintomas do intestino irritável. Caminhadas, exercícios e técnicas de relaxamento fazem diferença real no controle da doença

Use o remédio conforme orientado. O tratamento é ajustado ao seu tipo de sintoma: remédios para cólica, para soltar ou para segurar o intestino. Alguns podem levar semanas para fazer efeito — não abandone antes do prazo

Quando Procurar Atendimento

- Sangue nas fezes
- Perda de peso sem explicação
- Febre
- Anemia (fraqueza, palidez)
- Diarreia que acorda você à noite ou mudança importante e persistente do hábito intestinal

Sobre o Tratamento

O tratamento é ajustado ao perfil dos seus sintomas: remédios para aliviar a cólica, para regularizar o intestino (quando há prisão de ventre) ou para reduzir a diarreia. Não existe cura definitiva, mas os sintomas **podem ser bem controlados** com as orientações certas. Retorne para ajuste se necessário — é comum precisar de adaptações ao longo do tempo.

⚠️ **Quando voltar mesmo sem urgência:** Retorne à consulta se os sintomas não melhorarem em **4 semanas**, ou se **piorarem a qualquer momento**.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária