

GUIA SAÚDE DIGESTIVA EM FOCO



 **91 2121-5335** |  **9 9121-6366**



contato@iconsulteja.com.br



[iconsulteja](https://www.instagram.com/iconsulteja)

BEM-VINDO AO INFORMATIVO DA CLÍNICA CONSULTE JÁ!

Cuidar da sua saúde é a nossa prioridade, e entendemos que muitas dúvidas podem surgir quando o assunto é saúde digestiva. Por isso, preparamos este informativo com informações simples e objetivas sobre gastroenterologia, endoscopia e hábitos que ajudam a manter um sistema digestivo saudável.

Aqui você encontrará orientações práticas, desmistificação de conceitos errados sobre saúde gastrointestinal, e dicas valiosas para prevenir problemas digestivos. Nosso objetivo é fornecer conhecimento que ajude você a tomar decisões conscientes e a cuidar melhor da sua qualidade de vida.



A SAÚDE DO SEU SISTEMA DIGESTIVO COMEÇA AQUI!

INDICE

1. Gastro

- **Doenças comuns:**
 - Gastrite
 - Refluxo gastroesofágico
 - Úlcera péptica
 - Síndrome do intestino irritável (SII)
- **Sinais de alerta:**
 - Dor abdominal persistente
 - Perda de peso sem motivo
 - Sangramento nas fezes
- **Cuidados alimentares:**
 - Alimentos que favorecem a saúde gástrica
 - Impacto de alimentos ácidos ou gordurosos

2. Endoscopia

- **O que é e para que serve:**
 - Diagnóstico de problemas como gastrite, úlceras e câncer gástrico
 - Procedimento de retirada de pólipos ou corpos estranhos
- **Como é feito:**
 - Preparação antes do exame
 - Sedação e duração
- **Benefícios e segurança:**
 - Procedimento minimamente invasivo
 - Quando é indicado

3. Saúde Digestiva

- **Importância do microbioma intestinal:**
 - Alimentos ricos em probióticos e prebióticos
 - Papel das fibras na digestão
- **Hidratação e digestão:**
 - Benefícios da água no funcionamento intestinal
- **Estilo de vida saudável:**
 - Prática de exercícios físicos
 - Manejo do estresse
- **Distúrbios digestivos comuns:**
 - Constipação
 - Diarreia
 - Intolerância à lactose

4. Mitos e Verdades

- Água durante as refeições faz mal?
- Café em jejum causa gastrite?
- Comer à noite engorda?
- Estresse é o principal causador de úlceras?
- Pimenta é sempre prejudicial para o estômago?
- Jejum prolongado é bom para a saúde digestiva?



GASTRO

O sistema digestivo desempenha um papel fundamental na nossa saúde geral. Identificar e tratar precocemente as doenças mais comuns pode prevenir complicações e melhorar sua qualidade de vida. Abaixo, conheça as principais condições tratadas pela gastroenterologia:

1. Gastrite

Uma inflamação no revestimento do estômago que pode ser causada por:

- Infecção pela bactéria *Helicobacter pylori*
- Uso excessivo de anti-inflamatórios
- Consumo de álcool ou dieta inadequada
- **Sintomas:** dor ou queimação no estômago, náuseas, sensação de estufamento.

2. Refluxo Gastroesofágico

Ocorre quando o ácido do estômago volta para o esôfago, causando desconforto.

- **Causas:** relaxamento do esfíncter esofágico inferior, obesidade, consumo de alimentos ácidos.
- **Sintomas:** azia, regurgitação, dor no peito e dificuldade para engolir.

3. Úlcera Péptica

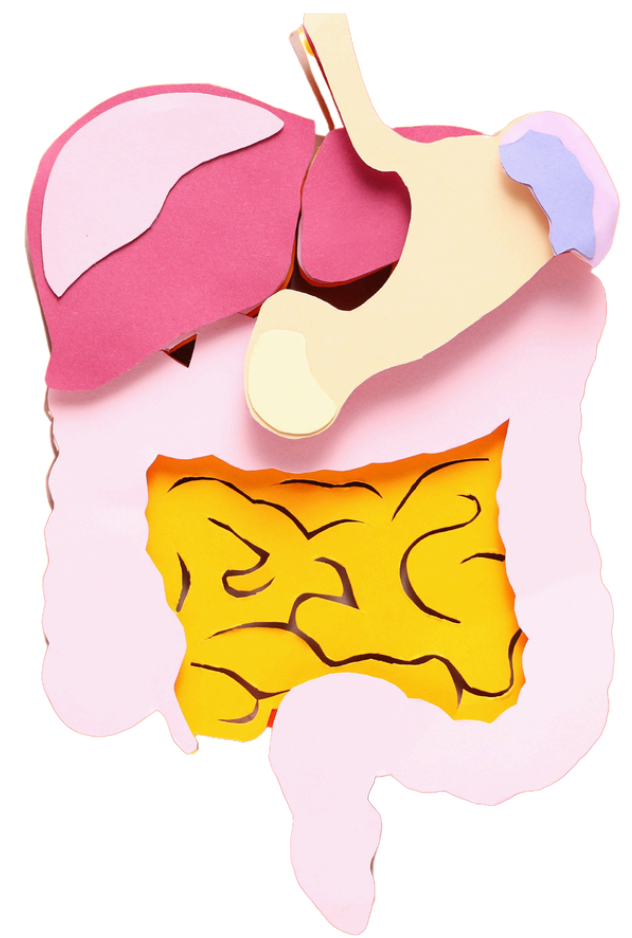
Feridas que se desenvolvem no revestimento do estômago ou do duodeno.

- **Causas:** infecção por *H. pylori*, uso prolongado de anti-inflamatórios, estresse.
- **Sintomas:** dor abdominal que melhora ao comer, náuseas, perda de apetite, fezes escuras.

4. Síndrome do Intestino Irritável (SII)

Um distúrbio funcional do intestino que afeta o trânsito intestinal.

- **Causas:** fatores emocionais, dieta irregular, alterações na microbiota intestinal.
- **Sintomas:** dores abdominais, diarreia ou constipação, distensão abdominal.



Não ignore os sinais do seu corpo! Ao perceber sintomas persistentes como azia, dores abdominais, alteração no hábito intestinal ou sensação de estufamento frequente, procure um especialista para avaliação. Muitas doenças gastrointestinais podem ser controladas ou curadas com o diagnóstico precoce e o tratamento adequado.

Manter uma alimentação equilibrada, evitar o uso excessivo de anti-inflamatórios e reduzir o consumo de álcool e cigarro são passos importantes para preservar a saúde digestiva. Além disso, lembre-se de realizar exames de rotina, como a endoscopia, quando indicado pelo seu médico. Prevenir é sempre o melhor remédio!

SINAIS DE ALERTA: QUANDO PROCURAR UM MÉDICO?

Fique atento aos sinais que o seu corpo apresenta! Alguns sintomas podem indicar problemas gastrointestinais mais graves e necessitam de avaliação médica imediata. Confira os principais sinais de alerta:

1. Dor Abdominal Persistente

Dores frequentes ou intensas na região abdominal podem ser um indicativo de diversas condições, como gastrite, úlceras, cálculo na vesícula ou até mesmo doenças mais sérias, como pancreatite ou câncer.

Atenção: dores acompanhadas de náuseas, vômitos, febre, ou que pioram progressivamente devem ser investigadas com urgência. Não se automedique, pois isso pode mascarar sintomas importantes.

2. Perda de Peso Sem Motivo Aparente

Se você está perdendo peso sem mudanças na dieta ou no nível de atividade física, isso pode ser um sintoma de doenças como síndrome do intestino irritável, doença celíaca, hipertireoidismo ou até mesmo câncer gástrico ou intestinal.

Atenção: esse sintoma não deve ser subestimado, especialmente se vier acompanhado de cansaço excessivo, falta de apetite ou alterações nos hábitos intestinais.

3. Sangramento nas Fezes

A presença de sangue nas fezes, seja vermelho vivo ou em aspecto mais escuro (fezes com coloração de borra de café), pode ser um indicativo de hemorroidas, fissuras anais, úlceras, pólipos ou doenças mais graves, como câncer colorretal.

Atenção: procure imediatamente ajuda médica se o sangramento for acompanhado de fraqueza, tontura, anemia ou dor abdominal. Evite adiar o diagnóstico, pois as causas podem ser tratáveis quando detectadas precocemente.



- **Realize exames preventivos:** exames como endoscopia e colonoscopia são fundamentais para o diagnóstico precoce de diversas doenças gastrointestinais.
- **Observe o seu corpo:** mudanças no apetite, cansaço excessivo, dores que não passam ou desconfortos frequentes podem ser indícios de algo que precisa de atenção médica.
- **Adote hábitos saudáveis:** mantenha uma dieta equilibrada, rica em fibras, frutas, vegetais e alimentos probióticos. Evite excessos de álcool, cigarro e alimentos gordurosos.
- **Evite automedicação:** medicamentos para aliviar sintomas sem prescrição médica podem mascarar problemas mais sérios ou agravar condições existentes.

Lembre-se: sintomas persistentes ou intensos não devem ser ignorados. Agende sua consulta na Consulte Já e cuide da sua saúde com quem entende do assunto!

CUIDADOS ALIMENTARES:

PROTEGENDO A SAÚDE GÁSTRICA

Uma alimentação balanceada é essencial para manter o bom funcionamento do sistema digestivo e prevenir problemas como gastrite, refluxo e úlceras. Conheça os alimentos que favorecem a saúde gástrica e os que devem ser consumidos com moderação.



Alimentos que Favorecem a Saúde Gástrica

Certos alimentos ajudam a proteger a mucosa do estômago, melhoram a digestão e reduzem a acidez. Inclua no seu dia a dia:

- **Frutas alcalinas e com baixo teor de ácido:** banana, mamão, melancia e maçã.
- **Verduras e legumes de fácil digestão:** abobrinha, chuchu, brócolis e cenoura.
- **Fibras:** presentes em cereais integrais (aveia, quinoa), ajudam na regularidade intestinal.
- **Alimentos ricos em probióticos:** iogurte natural, kefir e kombucha equilibram a flora intestinal.
- **Chás calmantes:** camomila, erva-cidreira e hortelã auxiliam na digestão e aliviam desconfortos.
- **Gorduras boas:** azeite de oliva e oleaginosas em pequenas quantidades têm efeito anti-inflamatório.

Impacto de Alimentos Ácidos ou Gordurosos

O consumo exagerado de alimentos ácidos e gordurosos pode prejudicar a saúde do estômago e causar desconfortos como azia, má digestão e refluxo. Evite ou consuma com moderação:

- **Alimentos ácidos:** cítricos (laranja, limão, abacaxi em excesso), molhos à base de tomate e vinagre.
- **Comidas gordurosas:** frituras, carnes gordurosas, fast food e laticínios integrais sobrecarregam o sistema digestivo.
- **Bebidas gaseificadas:** refrigerantes e água com gás podem aumentar a sensação de estufamento e favorecer o refluxo.
- **Álcool:** irrita a mucosa gástrica e pode agravar inflamações.
- **Café em excesso:** em jejum ou em grandes quantidades, pode aumentar a acidez do estômago.



- Faça refeições em horários regulares e em porções menores, evitando grandes intervalos entre elas.
- Mastigue bem os alimentos para facilitar a digestão.
- Evite deitar logo após as refeições para prevenir refluxo.
- Beba bastante água ao longo do dia, mas evite grandes quantidades durante as refeições.

Adotar hábitos alimentares saudáveis é um dos pilares para proteger a saúde do seu sistema digestivo. Se tiver dúvidas ou sintomas relacionados à digestão, consulte nossos especialistas!

2

ENDOSCOPIA

 **91 2121-5335** |  **9 9121-6366**



contato@iconsulteja.com.br



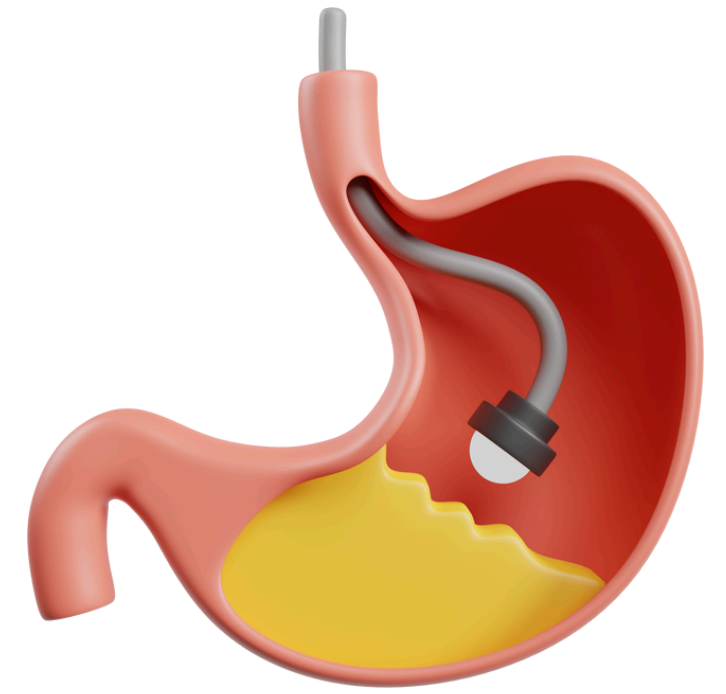
[iconsulteja](#)

Av. Alm. Tamandaré, 1002 - Campina, Belém - PA, 66023-000

ENDOSCOPIA: O QUE É E PARA QUE SERVE?

A endoscopia digestiva alta é um procedimento realizado com um equipamento chamado endoscópio, que possui uma câmera na ponta. Ele permite ao médico visualizar em detalhes o interior do esôfago, estômago e duodeno (a parte inicial do intestino delgado).

PARA QUE SERVE?



A endoscopia tem diversas finalidades, sendo útil tanto para diagnóstico quanto para tratamentos específicos:

- **Diagnóstico de Problemas Gastrointestinais**

- Gastrite: identifica inflamações na mucosa do estômago.
- Úlceras: detecta lesões no estômago ou duodeno, permitindo a confirmação da gravidade.
- Câncer Gástrico: possibilita a identificação precoce de tumores ou lesões suspeitas, aumentando as chances de sucesso no tratamento.

- **Procedimentos Terapêuticos**

- Retirada de Pólipos: remoção de pequenos crescimentos que podem evoluir para condições mais graves.
- Retirada de Corpos Estranhos: em caso de ingestão acidental, o endoscópio permite a retirada segura do objeto.
- Hemostasia: utilizado para tratar hemorragias gástricas.

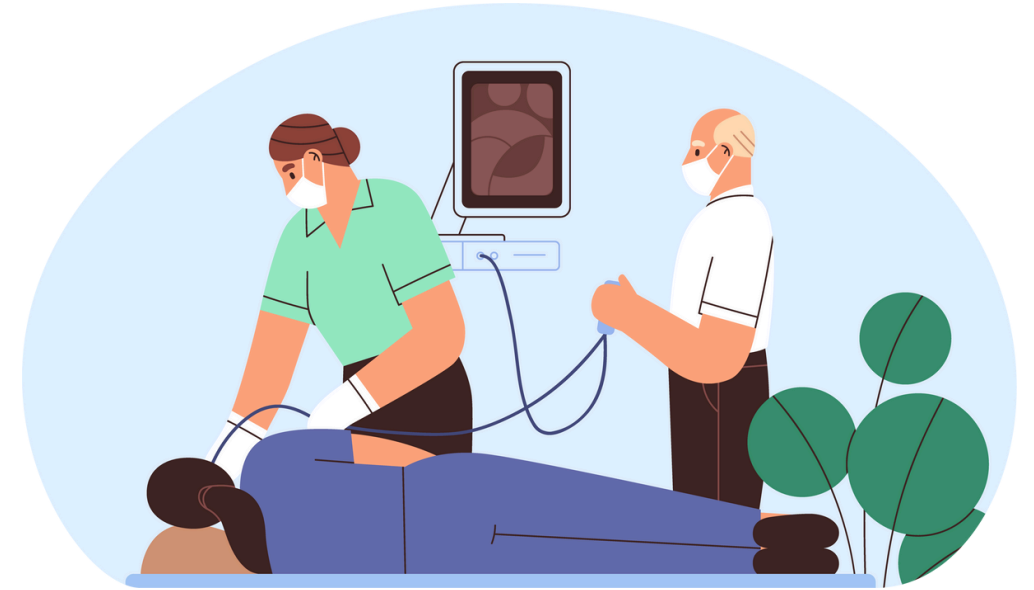
DICASJÁ!

- **Acompanhe sua saúde digestiva regularmente:** A endoscopia não é apenas um exame diagnóstico; ela pode prevenir complicações graves ao identificar doenças no estágio inicial, como pólipos ou gastrite crônica. O médico indicará a frequência ideal com base no seu histórico de saúde e nos seus sintomas.
- **Seja proativo com os sinais do seu corpo:** Sintomas como azia frequente, queimação, sensação de estufamento, náuseas ou vômitos recorrentes não devem ser ignorados. Esses sinais podem ser indicativos de condições que a endoscopia pode identificar com precisão.
- **Preparação adequada para o exame:** Antes da endoscopia, siga as orientações do médico, como jejum e suspensão de certos medicamentos. Isso garante a segurança e a eficiência do procedimento.
- **Recuperação tranquila:** Após o exame, você poderá voltar às suas atividades normais em pouco tempo, mas é recomendado evitar dirigir ou realizar tarefas que exijam atenção por algumas horas devido à sedação.
- **Não tenha receio do exame:** A endoscopia é rápida, segura e realizada com sedação para garantir o seu conforto. O procedimento é conduzido por especialistas capacitados, minimizando qualquer desconforto.
- **Siga as orientações médicas após o exame:** Se forem encontrados sinais de alguma condição, siga o plano de tratamento indicado e mantenha o acompanhamento regular para garantir sua saúde a longo prazo.

Lembre-se, quanto mais cedo um problema for identificado, mais eficaz será o tratamento. Agende sua consulta ou exame conosco e cuide bem da sua saúde digestiva! Nossa equipe da Consulte Já está preparada para oferecer o melhor cuidado.

COMO É FEITA A ENDOSCOPIA?

A endoscopia é um procedimento simples, seguro e que oferece informações valiosas sobre a saúde do sistema digestivo. Entenda como é feito o exame, desde a preparação até a realização:



1. Preparação Antes do Exame

Seguir corretamente as orientações de preparo é essencial para garantir a qualidade do exame e a segurança do paciente:

- **Jejum:** geralmente, é necessário jejum de 8 a 12 horas antes do procedimento. Isso evita que resíduos alimentares obstruam a visualização.
- **Medicação:** informe o médico sobre os medicamentos que utiliza. Alguns, como anticoagulantes, podem precisar ser suspensos temporariamente.
- **Acompanhante:** devido à sedação, é necessário levar um acompanhante para auxiliá-lo após o procedimento.
- **Evitar alimentos e bebidas específicos:** no dia anterior, prefira refeições leves e evite alimentos gordurosos ou muito temperados.

2. Sedação e Realização do Exame

A endoscopia é feita por um especialista em ambiente controlado, garantindo segurança e conforto.

- **Sedação:** o paciente recebe sedação intravenosa, o que reduz a ansiedade e elimina desconfortos durante o exame. Em alguns casos, pode ser usado um spray anestésico na garganta para diminuir o reflexo de engasgo.
- **Duração:** o procedimento é rápido, geralmente dura entre 10 e 20 minutos.
- **Inserção do Endoscópio:** com o paciente deitado, o endoscópio (um tubo fino e flexível com câmera) é introduzido pela boca até o estômago e duodeno. Durante o exame, o médico pode realizar biópsias ou outros pequenos procedimentos, se necessário.

3. Pós-Procedimento

Após o exame, o paciente é encaminhado para uma sala de recuperação até que os efeitos da sedação passem.

- É comum sentir um leve desconforto na garganta por algumas horas.
- Evite dirigir ou realizar atividades que exijam concentração no mesmo dia.
- O médico fornecerá os resultados preliminares e orientará sobre os próximos passos.



- **Relaxe:** a sedação torna o procedimento tranquilo e indolor.
- **Não deixe de informar seu médico:** sobre alergias, histórico de saúde e medicamentos em uso.
- **Siga as recomendações pós-exame:** principalmente se houver necessidade de biópsia ou retirada de pólipos.
- **Priorize a prevenção:** a endoscopia é um exame indispensável para identificar problemas antes que se tornem mais graves.

Conte com a equipe da Consulte Já para cuidar da sua saúde digestiva com segurança e conforto

BENEFÍCIOS E SEGURANÇA DA ENDOSCOPIA

A endoscopia digestiva é um procedimento amplamente utilizado na medicina moderna devido aos seus inúmeros benefícios e alta segurança. Entenda por que esse exame é uma ferramenta tão valiosa para o diagnóstico e tratamento de doenças gastrointestinais.



Benefícios da Endoscopia

1. Procedimento Minimamente Invasivo:

- A endoscopia não exige cortes ou cirurgias. O endoscópio é inserido pela boca, permitindo acesso direto ao trato digestivo superior com mínimo desconforto para o paciente.

2. Diagnóstico Preciso:

- Permite visualizar o interior do esôfago, estômago e duodeno em detalhes, identificando alterações como inflamações, úlceras, pólipos e tumores.
- Possibilita a coleta de biópsias para análise laboratorial, garantindo um diagnóstico preciso.

3. Tratamentos Durante o Procedimento:

- Além de diagnosticar, a endoscopia pode ser usada para tratar condições como a retirada de pólipos, controle de sangramentos ou remoção de corpos estranhos.

4. Segurança e Conforto:

- O exame é realizado sob sedação, garantindo que o paciente não sinta dor ou desconforto. É rápido e, na maioria dos casos, o paciente pode voltar para casa no mesmo dia.

5. Prevenção:

- Realizar a endoscopia regularmente permite a detecção precoce de condições graves, como o câncer gástrico, aumentando as chances de cura.

Quando a Endoscopia é Indicada?

A endoscopia pode ser recomendada tanto para diagnóstico quanto para tratamentos específicos. Alguns casos em que é indicada:

• Sintomas Persistentes:

- Azia ou refluxo frequente
- Dor abdominal persistente
- Náuseas ou vômitos recorrentes
- Dificuldade para engolir
- Sensação de estufamento excessivo

• Sinais de Alerta:

- Perda de peso inexplicada
- Sangramento no trato gastrointestinal (fezes escuras ou com sangue)

• Histórico de Doenças Gastrointestinais:

- Gastrite crônica
- Úlceras
- Suspeita de câncer gástrico
- Controle de doenças previamente diagnosticadas



- A endoscopia é altamente segura e conduzida por especialistas treinados, minimizando os riscos.
- Não espere os sintomas se agravarem para procurar ajuda. Um diagnóstico precoce pode evitar complicações futuras.
- Se você tem fatores de risco, como histórico familiar de doenças gástricas, converse com seu médico sobre a necessidade do exame.

Na Consulte Já, garantimos o conforto, a segurança e o cuidado necessários para que você se sinta à vontade durante todo o processo. Agende seu exame e cuide bem da sua saúde digestiva!





SAÚDE DIGESTIVA

 **91 2121-5335** |  **9 9121-6366**



contato@iconsulteja.com.br

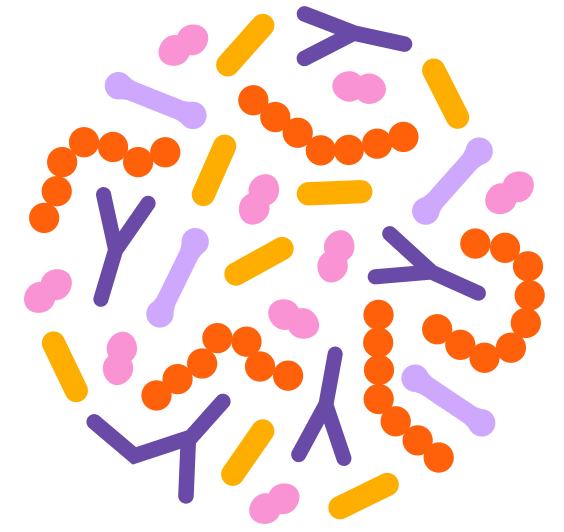


iconsulteja

Av. Alm. Tamandaré, 1002 - Campina, Belém - PA, 66023-000

A IMPORTÂNCIA DO MICROBIOMA INTESTINAL

O microbioma intestinal, formado por trilhões de bactérias benéficas que habitam o trato digestivo, desempenha um papel fundamental na saúde geral. Ele ajuda na digestão, fortalece o sistema imunológico e até influencia o humor e a saúde mental. Para manter o equilíbrio do microbioma, é essencial cuidar da alimentação.



ALIMENTOS RICOS EM PROBIÓTICOS E PREBIÓTICOS

Probióticos:

São microrganismos vivos que ajudam a manter a flora intestinal saudável. Consumir alimentos ricos em probióticos contribui para melhorar a digestão, fortalecer a imunidade e prevenir problemas como constipação e diarreia.

- **Fontes Naturais:**

- Iogurte natural
- Kefir
- Kombucha
- Kimchi
- Chucrute
- Missô
- Leites fermentados

Prebióticos:

São fibras não digeríveis que servem como alimento para as bactérias benéficas do intestino, estimulando seu crescimento e atividade.

- **Fontes Naturais:**

- Alho
- Cebola
- Banana verde
- Alcachofra
- Aveia
- Aspargos
- Batata yacon

Papel das Fibras na Digestão

As fibras são fundamentais para o funcionamento saudável do intestino e a prevenção de diversas doenças gastrointestinais:

- **Regulação do trânsito intestinal:**

- Fibras insolúveis (presentes em grãos integrais, cascas de frutas e vegetais) aumentam o volume das fezes, prevenindo constipação.

- **Prevenção de doenças:**

- Fibras solúveis (presentes na aveia, chia, linhaça e frutas como maçã e laranja) ajudam a regular os níveis de açúcar no sangue, reduzem o colesterol e promovem a saciedade.

- **Saúde da flora intestinal:**

- As fibras atuam como prebióticos, alimentando as bactérias benéficas.



- Inclua diariamente alimentos ricos em fibras, probióticos e prebióticos na sua dieta para promover o equilíbrio da flora intestinal.
- Beba bastante água, essencial para que as fibras atuem corretamente no intestino.
- Evite alimentos ultraprocessados, que podem desequilibrar o microbioma intestinal.
- Considere conversar com um médico ou nutricionista sobre o uso de suplementos probióticos, se necessário.

Cuidar do microbioma intestinal é investir na saúde de todo o corpo. Na Consulte Já, estamos aqui para orientar você no caminho para uma digestão saudável e uma vida equilibrada!

OS BENEFÍCIOS DA ÁGUA NO FUNCIONAMENTO INTESTINAL

A água é um dos elementos mais importantes para o bom funcionamento do sistema digestivo. Manter-se hidratado é essencial para prevenir problemas como constipação, má digestão e até complicações mais graves no trato gastrointestinal. Entenda como a água contribui para a saúde digestiva.



1. Facilita o Trânsito Intestinal

A água ajuda a manter as fezes macias e volumosas, facilitando sua passagem pelo intestino. A falta de hidratação pode levar à constipação, causando desconforto abdominal e dificuldade para evacuar.

2. Auxilia na Digestão

A água é essencial para a produção de saliva e sucos gástricos, que são fundamentais no processo digestivo. Ela também ajuda na dissolução dos nutrientes dos alimentos, permitindo sua absorção pelo organismo.

3. Promove o Funcionamento Saudável do Intestino

Um bom nível de hidratação mantém a mucosa intestinal saudável, favorecendo o equilíbrio da flora intestinal. Isso contribui para a prevenção de infecções e inflamações no trato gastrointestinal.

4. Previne Doenças Digestivas

A hidratação adequada ajuda a reduzir o risco de hemorroidas, diverticulite e outros problemas relacionados à constipação crônica.

5. Potencializa o Efeito das Fibras

As fibras, quando combinadas com água, formam um gel no trato digestivo que regula o trânsito intestinal e contribui para a sensação de saciedade. Sem água suficiente, o efeito das fibras é reduzido, e elas podem até agravar a constipação.



- Beba pelo menos 2 litros de água por dia: ajuste a quantidade conforme suas necessidades individuais, como nível de atividade física e temperatura ambiente.
- Inclua líquidos em outras formas: como chás não adoçados, sopas leves e frutas ricas em água (melancia, melão, laranja).
- Evite substituir água por bebidas açucaradas ou alcoólicas: refrigerantes e sucos artificiais podem causar desidratação e prejudicar a saúde intestinal.
- Crie uma rotina: mantenha uma garrafa de água sempre por perto e estabeleça horários para se hidratar.

A água é o combustível do corpo e desempenha um papel vital na saúde digestiva. Se você tem dúvidas ou enfrenta problemas no sistema digestivo, nossa equipe na Consulte Já está pronta para ajudar você a encontrar as melhores soluções para sua saúde!

PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E MANEJO DO ESTRESSE

Adotar um estilo de vida saudável é essencial para manter o bom funcionamento do sistema digestivo e a saúde geral do corpo. Entre os fatores mais importantes estão a prática regular de exercícios físicos e o manejo do estresse. Esses hábitos podem prevenir problemas digestivos e melhorar a qualidade de vida.



Prática de Exercícios Físicos

A atividade física regular traz diversos benefícios para o sistema digestivo e o organismo como um todo. Veja como ela ajuda:

- **Estimula o trânsito intestinal:**

- O movimento corporal favorece a contração dos músculos do intestino, ajudando a prevenir e tratar a constipação.
- Caminhadas leves após as refeições podem acelerar o processo digestivo.

- **Melhora a circulação sanguínea:**

- Um fluxo sanguíneo adequado ajuda na absorção dos nutrientes e na saúde do trato digestivo.

- **Auxilia no controle de peso:**

- A obesidade está diretamente ligada a problemas como refluxo, gastrite e fígado gorduroso. A prática de exercícios contribui para o equilíbrio do peso corporal.

- **Exercícios recomendados:**

- Caminhadas, ioga, pilates, natação e ciclismo são atividades que ajudam a melhorar a digestão e a saúde geral.

Manejo do Estresse

O estresse crônico tem um impacto negativo direto no sistema digestivo, podendo causar ou agravar condições como síndrome do intestino irritável, gastrite e úlceras. Controlar o estresse é fundamental para preservar a saúde.

- **Como o estresse afeta a digestão?**

- Aumenta a produção de ácido gástrico, agravando problemas como refluxo e gastrite.
- Altera o ritmo intestinal, causando diarreia ou constipação.
- Pode levar a comportamentos prejudiciais, como comer rápido demais ou consumir alimentos não saudáveis.

- **Estratégias para o manejo do estresse:**

- Meditação e mindfulness: ajudam a reduzir a ansiedade e promovem o bem-estar.
- Exercícios de respiração: técnicas de respiração profunda são eficazes para relaxar o corpo e a mente.
- Atividades prazerosas: inclua hobbies ou momentos de lazer na sua rotina para aliviar a tensão.
- Sono de qualidade: dormir bem é essencial para o equilíbrio emocional e o bom funcionamento do organismo.



- Reserve ao menos 30 minutos por dia para se movimentar, seja com exercícios leves ou moderados.
- Organize sua rotina para incluir momentos de relaxamento e cuidado pessoal.
- Se sentir que o estresse está afetando sua digestão, busque apoio profissional, como psicólogos ou terapeutas.
- Lembre-se de que saúde digestiva é um reflexo de um corpo e mente em equilíbrio.

Cuidar do corpo e da mente é essencial para uma vida plena e saudável. A Consulte Já está aqui para orientar você em cada etapa dessa jornada!

PRÁTICA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS E MANEJO DO ESTRESSE

Adotar um estilo de vida saudável é essencial para manter o bom funcionamento do sistema digestivo e a saúde geral do corpo. Entre os fatores mais importantes estão a prática regular de exercícios físicos e o manejo do estresse. Esses hábitos podem prevenir problemas digestivos e melhorar a qualidade de vida.



Prática de Exercícios Físicos

A atividade física regular traz diversos benefícios para o sistema digestivo e o organismo como um todo. Veja como ela ajuda:

- **Estimula o trânsito intestinal:**

- O movimento corporal favorece a contração dos músculos do intestino, ajudando a prevenir e tratar a constipação.
- Caminhadas leves após as refeições podem acelerar o processo digestivo.

- **Melhora a circulação sanguínea:**

- Um fluxo sanguíneo adequado ajuda na absorção dos nutrientes e na saúde do trato digestivo.

- **Auxilia no controle de peso:**

- A obesidade está diretamente ligada a problemas como refluxo, gastrite e fígado gorduroso. A prática de exercícios contribui para o equilíbrio do peso corporal.

- **Exercícios recomendados:**

- Caminhadas, ioga, pilates, natação e ciclismo são atividades que ajudam a melhorar a digestão e a saúde geral.

Manejo do Estresse

O estresse crônico tem um impacto negativo direto no sistema digestivo, podendo causar ou agravar condições como síndrome do intestino irritável, gastrite e úlceras. Controlar o estresse é fundamental para preservar a saúde.

- **Como o estresse afeta a digestão?**

- Aumenta a produção de ácido gástrico, agravando problemas como refluxo e gastrite.
- Altera o ritmo intestinal, causando diarreia ou constipação.
- Pode levar a comportamentos prejudiciais, como comer rápido demais ou consumir alimentos não saudáveis.

- **Estratégias para o manejo do estresse:**

- Meditação e mindfulness: ajudam a reduzir a ansiedade e promovem o bem-estar.
- Exercícios de respiração: técnicas de respiração profunda são eficazes para relaxar o corpo e a mente.
- Atividades prazerosas: inclua hobbies ou momentos de lazer na sua rotina para aliviar a tensão.
- Sono de qualidade: dormir bem é essencial para o equilíbrio emocional e o bom funcionamento do organismo.



- Reserve ao menos 30 minutos por dia para se movimentar, seja com exercícios leves ou moderados.
- Organize sua rotina para incluir momentos de relaxamento e cuidado pessoal.
- Se sentir que o estresse está afetando sua digestão, busque apoio profissional, como psicólogos ou terapeutas.
- Lembre-se de que saúde digestiva é um reflexo de um corpo e mente em equilíbrio.

Cuidar do corpo e da mente é essencial para uma vida plena e saudável. A Consulte Já está aqui para orientar você em cada etapa dessa jornada!

DISTÚRBIOS DIGESTIVOS COMUNS: O QUE VOCÊ PRECISA SABER

Distúrbios digestivos são problemas que afetam o funcionamento do sistema gastrointestinal e podem impactar a qualidade de vida. Entre os mais comuns estão a constipação, a diarreia e a intolerância à lactose. Conheça mais sobre esses distúrbios e como lidar com eles.



1. Constipação

A constipação é caracterizada por evacuações infrequentes ou difíceis, muitas vezes acompanhadas de desconforto abdominal.

• Causas:

- Baixa ingestão de fibras e água
- Sedentarismo
- Uso prolongado de certos medicamentos
- Mudanças na rotina ou estresse
- Distúrbios no microbioma intestinal

• Sinais:

- Menos de três evacuações por semana
- Fezes ressecadas ou fragmentadas
- Esforço excessivo para evacuar

• Dicas para prevenção e alívio:

- Aumente o consumo de fibras (frutas, vegetais e grãos integrais).
- Beba pelo menos 2 litros de água por dia.
- Pratique atividades físicas regularmente.
- Evite o uso indiscriminado de laxantes, que podem piorar o problema a longo prazo.

2. Diarreia

A diarreia é caracterizada por evacuações líquidas e frequentes, geralmente acompanhadas de cólicas abdominais.

• Causas:

- Infecções virais, bacterianas ou parasitárias
- Intolerâncias alimentares (como lactose ou glúten)
- Efeitos colaterais de medicamentos
- Alterações no microbioma intestinal após uso de antibióticos

• Sinais:

- Evacuações frequentes e líquidas
- Cólicas abdominais e sensação de urgência para evacuar
- Em casos graves, desidratação

• Dicas para prevenção e manejo:

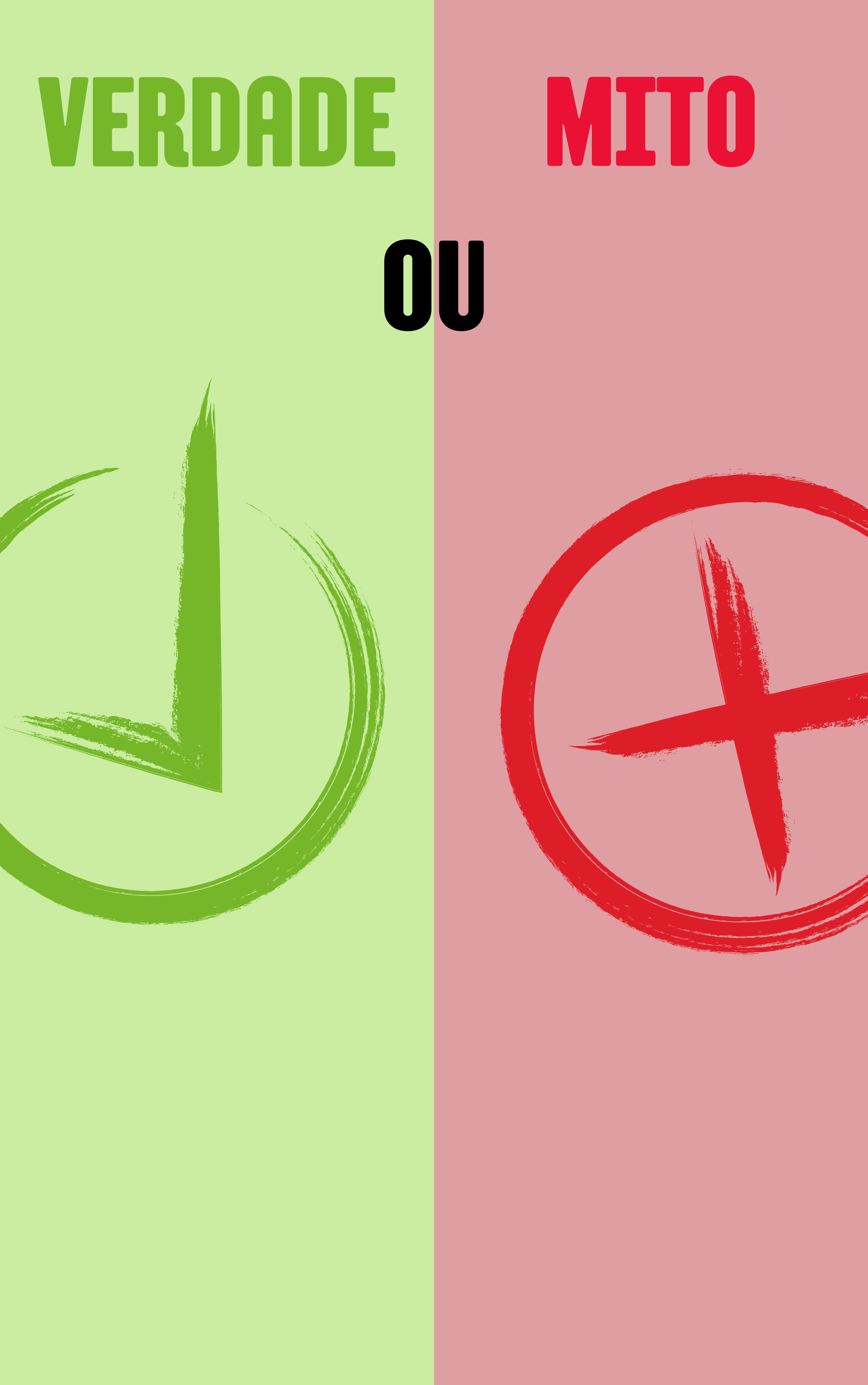
- Mantenha a hidratação com água, soro caseiro ou bebidas isotônicas.
- Evite alimentos gordurosos, muito temperados ou ricos em açúcar.
- Consuma alimentos leves como arroz, banana e maçã sem casca.
- Procure um médico se a diarreia persistir por mais de dois dias ou se houver sinais de desidratação.



- Ouça seu corpo e observe como ele reage a certos alimentos. Manter um diário alimentar pode ajudar a identificar padrões e evitar gatilhos de desconfortos.
- Procure orientação médica se os sintomas forem frequentes ou intensos. Diagnósticos corretos levam a tratamentos eficazes.
- Adote um estilo de vida saudável, com uma dieta equilibrada, hidratação adequada e prática regular de exercícios físicos.

Na Consulte Já, contamos com especialistas para ajudar você a entender e tratar distúrbios digestivos, garantindo uma vida mais saudável e confortável!

40



VERDADE

MITO

OU



ÁGUA DURANTE AS REFEIÇÕES FAZ MAL?

**MITO**

Beber água durante as refeições não faz mal, mas o excesso pode diluir os sucos gástricos, prejudicando a digestão. O ideal é consumir pequenas quantidades, apenas para ajudar a engolir os alimentos. Se possível, prefira ingerir a maior parte da água ao longo do dia.

2. CAFÉ EM JEJUM CAUSA GASTRITE?

**PARCIALMENTE****VERDADE!**

O café é ácido e pode irritar a mucosa do estômago, especialmente em pessoas com predisposição a problemas gástricos, como gastrite ou refluxo. Porém, ele não causa gastrite diretamente. Se você sente desconforto ao consumir café em jejum, é melhor acompanhá-lo de algum alimento.

3. ESTRESSE É O PRINCIPAL CAUSADOR DE ÚLCERAS?

**MITO**

Embora o estresse possa agravar sintomas e dificultar a recuperação, a principal causa de úlceras é a infecção pela bactéria *Helicobacter pylori* ou o uso excessivo de anti-inflamatórios. O estresse, porém, pode aumentar a produção de ácido gástrico, piorando as condições já existentes.

4. PIMENTA É SEMPRE PREJUDICIAL PARA O ESTÔMAGO?

**MITO**

Para a maioria das pessoas, a pimenta não é prejudicial e pode até trazer benefícios, como ação anti-inflamatória e melhora da circulação. No entanto, quem sofre de gastrite ou refluxo deve moderar o consumo, pois a pimenta pode irritar a mucosa gástrica em algumas situações.

CUIDAR DA SAÚDE DIGESTIVA É CUIDAR DE VOCÊ

A saúde do sistema digestivo é essencial para o bem-estar e a qualidade de vida. Com este informativo, buscamos trazer informações claras e práticas sobre como manter um trato gastrointestinal saudável, desmistificar crenças populares e reforçar a importância de hábitos equilibrados.

Adotar uma alimentação balanceada, manter-se hidratado, praticar atividades físicas e gerenciar o estresse são passos simples, mas poderosos, para garantir o bom funcionamento do organismo. Além disso, a realização de exames preventivos, como a endoscopia, pode ser determinante para identificar e tratar problemas antes que se tornem graves.

Na Consulte Já, estamos aqui para ajudar você a cuidar da sua saúde com excelência e atenção. Seja para um diagnóstico preciso, acompanhamento médico ou esclarecimento de dúvidas, conte com a nossa equipe. Lembre-se: a prevenção é sempre o melhor caminho!



A SAÚDE DO SEU SISTEMA DIGESTIVO COMEÇA AQUI



91 2121-5335



contato@iconsulteja.com.br



iconsulteja



91 99121-6366



Av. Almirante Tamandaré, 1002
Esquina com a Trav. São Pedro | CEP: 66.023-000



iconsulteja

