

# AUTOMEDICAÇÃO

Entenda porque você não deve tomar remédio por conta própria e os riscos.

Páginas 6, 7 e 10

FASCÍCULO

2



**Dr. Responde**

## O problema que afeta o tubo digestivo



A Doença de Crohn chamou a atenção recentemente por ter sido diagnosticada no jornalista Evaristo Costa, o que despertou a curiosidade em se conhecer mais sobre a enfermidade. [Páginas 2, 4 e 5](#)

Patrocínio:



Apoio:



BENEFICENTE  
PORTUGUESA  
DO PARÁ

Realização

**Diário do Pará**

# Doença de Crohn

## O PROBLEMA QUE AFETA O TUBO DIGESTIVO

**C**omo já vimos no primeiro suplemento da Série Dr. Responde - 'Intestino em Alerta - O que seu corpo está tentando dizer', as Doenças Inflamatórias Intestinais (DIIs), são condições crônicas, que provocam inflamação no revestimento interno do tubo digestivo - da boca ao ânus.

“As duas formas mais conhecidas são a Doença de Crohn e a Retocolite Ulcerativa. Elas não são a mesma coisa que um simples ‘intestino irritado’ — aqui, estamos falando de um quadro mais complexo, com inflamações reais que podem causar dor, sangramento, diarreia frequente, emagrecimento, fadiga intensa e se não tratadas podem evoluir para o câncer intestinal”, observa o Dr. Fernando Lemos, médico cirurgião, coloproctologista e mantenedor do canal no YouTube ‘Planeta Intestino’.

A Doença de Crohn chamou a atenção recentemente por ter sido diagnosticada no jornalista Evaristo Costa, o que despertou a curiosidade em se conhecer mais sobre a enfermidade.

Segundo o glossário do Ministério da Saúde, Crohn é uma doença crônica que não tem cura. As terapias disponíveis ajudam a reprimir o processo inflamatório desregulado, com a redução da inflamação e o controle dos sintomas.

Em seu perfil no Instagram, Evaristo Costa comentou a busca por uma vida o mais normal possível mesmo com o diagnóstico. “Ainda não consegui, ainda não aprendi a lidar com ela [doença de Crohn]. Ainda tenho muita dificuldade, ainda não encontrei o remédio certo para estabilizá-la. Então ainda convivo com os sintomas, que são terríveis”, admitiu.



Os sintomas relatados pelo jornalista comumente são diarreia, cólica abdominal, febre frequente e, em alguns casos, sangramento retal, conforme o Ministério da Saúde. Alguns pacientes também sofrem perda de apetite e de peso corporal.

Com episódios de diarreia que podem iniciar de forma lenta ou súbita, o paciente pode apresentar dores articulares e lesões na pele associadas. O desconforto abdominal e a diarreia geralmente ocorrem após a alimentação. Na região do ânus podem surgir hemorroidas, fissuras, fístulas e abscessos.

A gastropediatra Daniela Imbiriba pontua que “as doenças inflamatórias intestinais, como a doença de Crohn e a retocolite ulcerativa, são especialmente prevalentes, com aumento do número de casos nos últimos anos”.

A melhor forma de prevenção, segundo a médica, é “estimulando hábitos de vida saudáveis desde a infância, estimulando consumo de alimentos naturais, ri-

cos em fibra, ingestão adequada de água e atividade física como rotina”.

Como se observa, a necessidade de ter uma boa qualidade de vida é fundamental para manter o trato gastrointestinal funcionando sem intercorrências. “A saúde do intestino reflete nossos hábitos e estilo de vida. Um intestino que não funciona bem, interfere no nosso humor e até no convívio social”, complementa.

### PARA ENTENDER

#### DIAGNÓSTICO

A doença de Crohn é diagnosticada por meio de exames de imagem como raio-x e endoscopias, além de exames de sangue. O tratamento é feito em etapas, através de um sistema que mede a atividade da doença com base no número de evacuações, de dores abdominais e da indisposição geral, entre outros sintomas. Caso o paciente tenha um quadro mais leve, a evolução da enfermidade pode ser acompanhada por um clínico.

#### EXPEDIENTE

**Presidente do Grupo RBA:** Camilo Centeno  
**Diretor de Redação e edição:** Clayton Matos

**Reportagens:** Luiz Octávio Lucas  
**Diagramação:** Ronaldo Torres

# Doença de Crohn e Retocolite:

## Conheça as DII que afetam milhares de brasileiros

### O QUE SÃO AS DOENÇAS INFLAMATÓRIAS INTESTINAIS (DII)?

As Doenças Inflamatórias Intestinais (DII) são condições crônicas caracterizadas por inflamação prolongada do trato gastrointestinal. As duas principais formas de DII são a Doença de Crohn e a Retocolite Ulcerativa (RCU).

Essas doenças ocorrem devido a uma resposta exagerada do sistema imunológico contra a própria mucosa intestinal, levando a uma inflamação persistente. As causas exatas ainda não são totalmente conhecidas, mas fatores genéticos, ambientais, imunológicos e alterações na microbiota intestinal estão diretamente associados ao desenvolvimento das DII.

### O QUE DIFERENCIA A DOENÇA DE CROHN DA RETOCOLITE ULCERATIVA?

A Doença de Crohn pode acometer qualquer parte do trato digestivo, da boca ao ânus, sendo mais comum no final do intestino delgado (íleo) e no início do intestino grosso (cólon). A inflamação é mais profunda, afetando todas as camadas da parede intestinal, e costuma ser segmentada, ou seja, apresenta áreas inflamadas intercaladas com regiões saudáveis.

Por outro lado, a Retocolite Ulcerativa é restrita ao intestino grosso (cólon) e ao reto. Nesse caso, a inflamação atinge apenas a camada mais superficial da mucosa intestinal e ocorre de forma contínua, começando no reto e se estendendo de forma ascendente pelo intestino grosso.

### COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

O diagnóstico das DII é complexo e envolve a combinação de avaliação clínica, exames laboratoriais, de imagem e procedimentos endoscópicos.

Entre os principais exames estão:

- Exames de sangue: avaliação de anemia, marcadores inflamatórios (PCR, VHS) e parâmetros imunológicos.

- Exames de fezes: ajudam a excluir infecções e detectar inflamação intestinal, como a dosagem de calprotectina fecal.

Endoscopia digestiva e colonoscopia com biópsia: fundamentais para visualizar as lesões, identificar características específicas e coletar amostras para análise histopatológica.

Enterotomografia ou enterorressonância: especialmente indicadas na Doença de Crohn para avaliação detalhada do intestino delgado.

Exames de imagem, como ultrassom, tomografia e raio-X: auxiliam na identificação de complicações como fístulas, abscessos e estreitamentos intestinais.

O acompanhamento com um gastroenterologista especializado é essencial para um diagnóstico preciso e definição do melhor tratamento.

### QUALIDADE DE VIDA: ALIMENTAÇÃO, TRATAMENTO E APOIO PSICOLÓGICO

Viver com DII exige cuidados constantes, mas, com acompanhamento adequado, é possível manter uma boa

qualidade de vida e reduzir o risco de complicações.



### ALIMENTAÇÃO

Não existe uma dieta padrão válida para todos os pacientes. A alimentação deve ser sempre individualizada, considerando o estado clínico e as necessidades nutricionais de cada pessoa.

Durante as crises, recomenda-se evitar alimentos ricos em fibras, muito gordurosos, condimentados ou que possam irritar o intestino.

- Nos períodos de remissão, é importante manter uma alimentação equilibrada e, se necessário, realizar suplementação de nutrientes para prevenir deficiências.

### MEDICAÇÃO

O tratamento medicamentoso tem como objetivo controlar a inflamação, aliviar os sintomas e prevenir recaídas. Ele é definido de acordo com a fase da doença, seja na crise ou na remissão, e pode incluir:

- Aminossalicilatos, como mesalazina;
- Corticoides;
- Imunossuppressores, como azatioprina e metotrexato;
- Terapias biológicas, como anti-TNF (infliximabe, adalimumabe);
- Novas terapias-alvo, como os inibidores de JAK.

O uso é contínuo, sempre com acompanhamento médico, visando o controle da doença a longo prazo.

### APOIO PSICOLÓGICO

Transtornos como ansiedade e depressão são comuns em pessoas com DII e podem agravar os sintomas físicos, além de prejudicar a adesão ao tratamento.

O acompanhamento psicológico, por meio de psicoterapia, grupos de apoio e outras abordagens, é fundamental para promover o bem-estar emocional e ajudar na condução do tratamento.

### DII NO BRASIL: UMA REALIDADE CRESCENTE

De acordo com a Associação Brasileira de Colite Ulcerativa e Doença de Crohn (ABCD), mais de 300 mil brasileiros convivem atualmente com alguma forma de Doença Inflamatória Intestinal. Esse número tem crescido nos últimos anos, especialmente nas regiões urbanas, possivelmente relacionado às mudanças no estilo de vida, na alimentação e no ambiente.

Se quiser, posso preparar também uma sugestão de título secundário, subtítulo, chamada ou legenda para redes sociais, caso vá divulgar essa matéria de forma ampliada. Quer?



BENEFICENTE  
PORTUGUESA  
DO PARÁ



CENTRAL DE ATENDIMENTO  
(91) 3215-4444

# Retocolite Ulcerativa

## INFLAMAÇÃO CONTÍNUA DO INTESTINO GROSSO

O médico coloproctologista Dr. Fernando Lemos explica que a Doença de Crohn pode afetar qualquer parte do trato digestivo — da boca ao ânus — e costuma atingir todas as camadas da parede intestinal. “Já a Retocolite Ulcerativa atinge apenas o intestino grosso (inicia no Reto e pode ascender e acometer todo o resto do cólon) e afeta mais superficialmente a mucosa intestinal”, compara. “Outra diferença importante: na Retocolite, a inflamação é contínua, enquanto na Doença de Crohn ela pode surgir em áreas alternadas, com trechos saudáveis entre os inflamados”.

Segundo o Ministério da Saúde, as causas da Retocolite Ulcerativa parecem estar relacionadas a fatores hereditários e a respostas inadequadas do sistema imune. O sintoma principal é a diarreia com sangue, sendo que aproximadamente 90% dos pacientes apresentam sangramento retal.

Outros sintomas comuns da Retocolite Ulcerativa são as cólicas abdominais, espasmos dolorosos do esfíncter anal, urgência em defecar e fluido mucopurulento nas fezes. O paciente pode apresentar, em quadros mais graves, febre, anemia e emagrecimento.

O doutor Acácio Augusto Centeno Neto, médico cirurgião, professor adjunto da Universidade do Estado do Pará (Uepa) e da UniFamaz, além de chefe dos serviços de Cirurgia Bariátrica, Cirurgia Digestiva e de Neurogastroenterologia da Clínica Procto Gastro, alerta que todo paciente que apresenta uma mudança no seu hábito intestinal por um



período de mais de uma semana, principalmente pessoas idosas, deve procurar avaliação médica.

“Além disso, o aparecimento de sintomas como dor abdominal, principalmente na parte baixa do abdômen com desconforto abdominal, acompanhados de sangue, muco ou mudança

no aspecto das fezes, deve procurar um médico”, recomenda.

“O ideal é que se faça exames preventivos periódicos. Eles não evitam o aparecimento de doenças, mas permitem um diagnóstico e tratamento precoces, que são, normalmente, menos agressivos e com melhores resultados”, complementa.

**ENTENDENDO A RCU****O QUE É**

A retocolite ulcerativa é uma doença inflamatória intestinal crônica e autoimune, caracterizada por episódios recorrentes de inflamação que acomete predominantemente a camada mucosa do cólon.

**QUEM É MAIS SUSCETÍVEL**

Pode ter início em qualquer idade, porém o pico de incidência ocorre dos 20 aos 40 anos.

**PROTOCOLO DO SUS**

O Ministério da Saúde atualizou recentemente o Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas (PCDT) da Retocolite Ulcerativa (RCU). O documento orienta o tratamento ofertado no SUS e foi elaborado após a incorporação do citrato de tofacitinibe para o tratamento de pacientes com a doença em estágio moderado a grave e com resposta inadequada, perda de resposta ou intolerantes ao tratamento prévio com medicamentos sintéticos convencionais ou biológicos.

**TRATAMENTO DISPONÍVEL**

Os tratamentos disponíveis no SUS envolvem o uso de aminosalicilatos orais ou por via retal (sulfasalazina e mesalazina), de corticosteroides (hidro-cortisona e prednisona), de imunossuppressores (azatioprina e 6-mercaptopurina), e de antibiótico (ciclosporina intravenosa).

**COLECTOMIA**

Uma das opções de tratamento é a retirada total ou parcial do cólon, a colectomia, usada quando os sintomas não forem controlados, ou se não houver melhora com o tratamento convencional.

**CAUSAS DA DOENÇA**

As causas da doença parecem estar relacionadas a fatores hereditários e a respostas inadequadas do sistema imune.

FONTE: COMISSÃO NACIONAL DE INCORPORAÇÃO DE TECNOLOGIAS NO SISTEMA ÚNICO DE SAÚDE - CONITEC.



# Automedicação

## POR QUE É IMPORTANTE EVITAR?

**O** que é pra ser a solução pode acabar se tornando um problema... o mau hábito que muitos brasileiros têm de se automedicar é bastante comum quando o sistema gastrointestinal não vai bem. Quem nunca sentiu uma queimação no estômago e foi direto ao balcão da farmácia comprar um antiácido por conta própria?

Segundo o Farmacêutico Magistral especialista em longevidade humana, André Eluan, a situação é recorrente nesses estabelecimentos. “Muitas pessoas procuram as drogarias com queixas gastrointestinais, que normalmente envolvem azia e refluxo ácido, muitas vezes má digestão, mas também constipação, náuseas e vômitos”, exemplifica.

De acordo com Eluan, boa parte dessa procura não está acompanhada de prescrição médica. “As pessoas procuram os farmacêuticos em busca de soluções rápidas que resolvam seus sintomas”, destaca. “Neste contexto, o farmacêutico é muito importante, principalmente para identificar situações de risco e orientar o paciente a buscar atendimento especializado”.

A situação só não é frequente nas farmácias de manipulação. “Normalmente isso não acontece, pois, via de regra, as pessoas procuram farmácias de manipulação com uma prescrição médica”, cita.

Eluan considera que, apesar do uso de alguns medicamentos sintomáticos não necessitarem de prescrição médica, o recomendado é sempre buscar ajuda especializada. “Antiácidos, Hidróxido de Alumínio; inibidores de bomba de prótons, como omeprazol; laxantes ou Simeticona, medicamento para gases, são viáveis apenas para aliviar sintomas, até que um diagnóstico mais profundo possa ser realizado e um tratamento na causa do problema possa ser efetivamente realizado”, afirma.



**Abaixo, André Eluan, farmacêutico**

FOTOS: DIVULGAÇÃO

O uso prolongado e crônico desses medicamentos pode levar a mascarar problemas mais graves, alerta o farmacêutico. “Esse hábito evita uma ação terapêutica efetiva. Por exemplo, em Belém a incidência de câncer de estômago chega a ser quase quatro vezes maior que no resto do Brasil! Enquanto no Brasil a incidência gira na casa de 6,3 casos por 100 mil habitantes para homens e de 3,8 para mulheres, em Belém esse número chega a 25,4 e 13,8 casos por 100 mil habitantes para homens e mulheres respectivamente”, informa com base em dados do Instituto Nacional do Câncer (Inca). “Daí a importância do farmacêutico estar atento ao uso indiscriminado de medicamentos para questões gastrointestinais, para citar apenas um exemplo de condição grave que pode estar sendo mascarada com uso de medicamentos sintomáticos”, completa.





## O QUE DIZ A ANVISA?

- É preciso que as pessoas se conscientizem dos riscos reais da prática da automedicação, que pode causar reações graves, inclusive óbitos.
- Todo medicamento apresenta riscos relacionados ao seu consumo, que deve ser baseado na relação benefício-risco. Ou seja, os benefícios para o paciente devem superar os riscos associados ao uso do produto. Essa avaliação é realizada a partir de critérios técnico-científicos, de acordo com o paciente e o conhecimento da doença.
- Para se ter uma ideia da dimensão e da gravidade do problema, a Organização Mundial da Saúde, a OMS, calcula que mais de 50% de todos os medicamentos são prescritos, dispensados ou vendidos de forma inadequada. Além disso, metade de todos os pacientes não faz uso dos medicamentos corretamente.
- Notificação. É imprescindível que profissionais de saúde e cidadãos notifiquem as suspeitas de eventos adversos, mesmo sem ter certeza da associação entre o evento adverso e o medicamento. A notificação torna possível identificar novos riscos e atualizar o perfil de segurança dos medicamentos.
- Os eventos adversos a medicamentos devem ser notificados pelo VigiMed. A qualidade dos dados inseridos no sistema é fundamental para subsidiar a análise pelas equipes especializadas. Importante identificar o produto e informar o fabricante e o número do lote.

# O futuro da Radioterapia:

## Como o Halcyon Hypersight revoluciona o tratamento do câncer no HSM

Além da precisão, o Halcyon Hypersight também oferece um tratamento mais confortável. A velocidade do procedimento minimiza o tempo que o paciente precisa ficar exposto à radioterapia, proporcionando uma experiência menos cansativa e estressante. Esse avanço tecnológico também contribui para a redução de efeitos colaterais, melhorando significativamente a qualidade de vida dos pacientes durante o tratamento.

Ao adotar o Halcyon Hypersight, o HSM não apenas se coloca entre os líderes na oncologia, mas também reafirma seu compromisso com a excelência no cuidado ao paciente. A integração dessa tecnologia de ponta reflete a missão do hospital de oferecer tratamentos inovadores e humanizados, respeitando as necessidades físicas e emocionais dos pacientes durante toda a jornada terapêutica.

Com a implementação do Halcyon Hypersight, o HSM não está apenas acompanhando as tendências da medicina moderna, mas está à frente delas. O hospital se torna, assim, uma referência nacional em oncologia, demonstrando que a inovação é um pilar essencial na luta contra o câncer. O futuro da radioterapia já começou, e ele está sendo escrito no HSM, onde a excelência médica se encontra com a tecnologia de última geração para transformar vidas e salvar vidas. Além da precisão, o Halcyon Hypersight também oferece um tratamento mais confortável. A velocidade do procedimento minimiza o tempo que o paciente precisa ficar exposto à radioterapia, proporcionando uma experiência menos cansativa e estressante. Esse avanço tecnológico também contribui para a redução de efeitos colaterais, melhorando significativamente a qualidade de vida dos pacientes durante o tratamento.



**QUALIDADE E ATENDIMENTO  
HUMANIZADO NUM SÓ LUGAR**



3181-7000

● Exames: 3239-9000

● Consultas: 3211-4400



[www.hsmdiagnostics.com.br](http://www.hsmdiagnostics.com.br)



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



Ao adotar o Halcyon Hypersight, o HSM não apenas se coloca entre os líderes na oncologia, mas também reafirma seu compromisso com a excelência no cuidado ao paciente. A integração dessa tecnologia de ponta reflete a missão do hospital de oferecer tratamentos inovadores e humanizados, respeitando as necessidades físicas e emocionais dos pacientes durante toda a jornada terapêutica.

Com a implementação do Halcyon Hypersight, o HSM não está apenas acompanhando as tendências da medicina moderna, mas está à frente delas. O hospital se torna, assim, uma referência nacional em oncologia, demonstrando que a inovação é um pilar essencial na luta contra o câncer. O futuro da radioterapia já começou, e ele está sendo escrito no HSM, onde a excelência médica se encontra com a tecnologia de última geração para transformar vidas e salvar vidas.



# DIGA NÃO À AUTOMEDICAÇÃO!

## REMÉDIOS MAIS USADOS PARA O TRATO GASTROINTESTINAL

**S**abe aquele remédio que você vai na farmácia e compra por conta própria com o intuito de ficar bem de algum problema gastrointestinal? Ele pode até ser vendido sem receita médica, mas ao invés de ajudar, pode trazer graves consequências para a sua saúde. Confira a seguir uma lista com as principais medicações procuradas nas farmácias para automedicação e o que elas podem causar quando não são prescritas por um profissional da saúde habilitado.

### DOMPERIDONA

**Função:** Antiemético e pró-cinético (alivia náuseas, vômitos e facilita o esvaziamento gástrico).

**Efeitos colaterais do uso indevido:** Arritmias cardíacas, aumento do risco de morte súbita, aumento da prolactina (podendo causar galactorreia e distúrbios menstruais). Não deve ser usada em pessoas com problemas cardíacos ou por períodos prolongados. Também deve ser evitado em recém-nascidos.

### BROMOPRIDA

**Função:** Aumenta os movimentos do trato gastrointestinal e alivia náuseas e vômitos.

**Efeitos colaterais do uso indevido:** Sonolência, tremores, movimentos involuntários (efeitos extrapiramidais), alterações hormonais. Risco aumentado em idosos e crianças.

### METOCLOPRAMIDA

**Função:** Antiemético e pró-cinético (como bromoprida), indicado em refluxo e gastroparesia.

**Efeitos colaterais do uso indevido:** Efeitos neurológicos graves (discinesia tardia, Parkinsonismo), sedação, hipertensão. Proibido para uso prolongado sem controle médico.

### LACTULONA

**Função:** Laxante osmótico (suaviza as fezes

e estimula evacuação), usado também em encefalopatia hepática.

**Efeitos colaterais do uso indevido:** Diarreia intensa, desidratação, desequilíbrio eletrolítico, distensão abdominal. Cuidado com uso crônico e automedicação em constipação frequente.

### IMOSEC (CLORIDRATO DE LOPERAMIDA)

**Função:** Antidiarreico (reduz motilidade intestinal).

**Efeitos colaterais do uso indevido:** Prisão de ventre severa, íleo paralítico, toxicidade cardíaca em doses altas. Contraindicado em diarreias infecciosas – pode agravar o quadro!

### TIORFAN (RACEADOTRILA)

**Função:** Antissecretor intestinal (reduz a secreção de água e eletrólitos nas diarreias).

**Efeitos colaterais do uso indevido:** Náuseas, dor abdominal, reação alérgica. Não trata a causa da diarreia. Uso sem diagnóstico pode mascarar infecções.

### BUSCOPAN (BUTILBROMETO DE ESCOPOLAMINA)

**Função:** Antiespasmódico (alivia cólicas intestinais, menstruais e dores abdominais).

**Efeitos colaterais do uso indevido:** Boca seca, retenção urinária, visão turva, taquicardia. Pode mascarar sintomas de problemas abdominais graves, como apendicite.

### SIMETICONA

**Função:** Reduz gases intestinais (antiflatulento).

**Efeitos colaterais do uso indevido:** Geralmente bem tolerada; efeitos raros incluem náusea leve e desconforto abdominal. Uso contínuo pode mascarar distúrbios digestivos como intolerâncias alimentares.

### LACTOPURGA (BISACODIL)

**Função:** Laxante estimulante (age diretamente na mucosa intestinal).

**Efeitos colaterais do uso indevido:**

Dependência do intestino ao uso, desidratação, cólicas fortes, perda de eletrólitos (potássio). Uso crônico leva a intestino preguiçoso e dano à mucosa intestinal.

### MINILAX (ENEMA DE FOSFATO DE SÓDIO)

**Função:** Laxante de ação rápida (via retal) para alívio da constipação.

**Efeitos colaterais do uso indevido:**

Irritação retal, distúrbios eletrolíticos graves (hiperfosfatemia, hipocalcemia), insuficiência renal. Não indicado para uso frequente. Pode causar lesões anorretais.

### ÓLEO MINERAL

**Função:** Laxante lubrificante (facilita a passagem das fezes).

**Efeitos colaterais do uso indevido:** Pneumonite por aspiração (especialmente em idosos), má absorção de vitaminas lipossolúveis (A, D, E, K), gotejamento anal. Perigoso em crianças e idosos. Não deve ser usado antes de dormir.

### SUPPOSITÓRIO DE GLICERINA

**Função:** Laxante osmótico local (estimula evacuação por ação irritativa e lubrificante).

**Efeitos colaterais do uso indevido:** Irritação retal, desconforto local, cólicas, uso frequente pode causar dependência intestinal. Evitar uso contínuo; pode levar à perda do reflexo natural de evacuação.

### ATENÇÃO!

Nunca use medicamentos gastrointestinais por mais de 3 dias consecutivos sem orientação médica. O uso frequente pode mascarar doenças graves como câncer colorretal, infecções ou doenças inflamatórias intestinais. Procure ajuda médica se os sintomas forem recorrentes, intensos ou acompanhados de febre, sangue ou perda de peso.

FONTE CONSULTADA: ANA CRISTINA ALVES - MÉDICA

# Exames e mudança de hábitos

## COMO CONVIVER COM AS DOENÇAS INFLAMATÓRIAS INTESTINAIS

**C**omo se pode observar nas reportagens anteriores desta Série, o diagnóstico das Doenças Inflamatórias Intestinais exige atenção e acompanhamento médico. A investigação do paciente é feita com base em histórico clínico, avaliação dos sintomas e uma série de exames — os principais são:

- Colonoscopia com biópsia (essencial para ver inflamações e coletar amostras);
- Exames de sangue e fezes (para investigar anemia, inflamação e marcadores intestinais como Calprotectina fecal);
- Enterotomografia ou Enterorressonância ou Cápsula Endoscópica (em casos suspeitos de Crohn, para avaliar o intestino delgado).

Apesar dos sintomas e de risco de complicações, o médico coloproctologista Fernando Lemos destaca que é possível manter qualidade de vida mesmo com uma Doença Inflamatória Intestinal.

“Com o cuidado certo, muitas pessoas com DII vivem bem. O tratamento costuma envolver medicações prescritas por gastroenterologistas, como imunossupressores e anti-inflamatórios intestinais ou terapias biológicas, além de ajustes importantes na alimentação e no estilo de vida”, detalha.

Entre esses ajustes, Lemos cita o “manejo do estresse e apoio psicológi-



co - o intestino sente nossas emoções; rotina com sono restaurador e eliminação saudável; evitar lactose, verduras folhosas, páprica, orégano, pimenta, mostarda e catchup”, recomenda. “Em doenças de Crohn mais sintomáticas sugiro abolir também o glúten”.

O médico mantenedor do canal no YouTube ‘Planeta Intestino’ pontua que “tudo isso pode ajudar a reduzir crises, prolongar os períodos de remissão e oferecer mais liberdade e autonomia ao paciente”.

E aqui vai mais um alerta: “Infelizmente, nos últimos 8 anos, aumentaram em 233% os casos de DII. Estima-se que mais de 300 mil brasileiros convivam hoje com algum tipo de Doença Inflamatória Intestinal — e esse número tem crescido. Uma das hipóteses é o estilo de vida moderno: excesso de alimentos industrializados, estresse constante, sono de má qualidade e o uso prolongado de medicamentos que afetam a microbiota intestinal”, analisa o médico.

# Apoio psicológico

## VOCÊ NO CONTROLE DA SUA MENTE

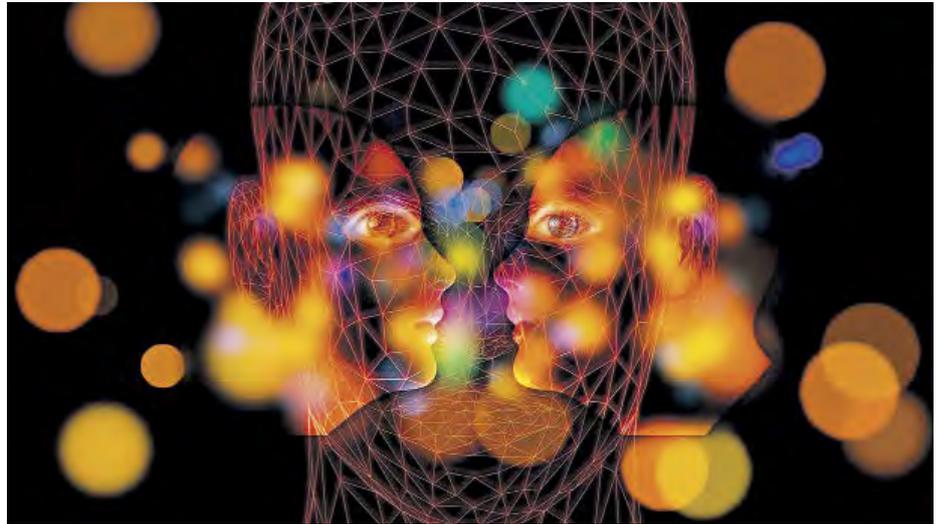
**V**ocê já parou pra pensar que quando está nervoso, preocupado ou ansioso é comum sentir dor de barriga? Aquela vontade de fazer o ‘número 2’ tem uma explicação emocional, segundo a psicóloga Joelma Martins.

“Dentro da psicologia, a gente até fala que o intestino é o nosso segundo cérebro, porque é onde mais se produz serotonina. Na maioria dos casos de transtornos, existe uma alteração no intestino. É um dos primeiros sinais que a gente observa. Então, não é só a importância de absorver nutrientes, mas também de absorver emoções, sentimentos. Se está tudo certo, a gente absorve o sentimento e fica bem emocionalmente. O que não for, a gente coloca para fora, vamos dizer assim”.

Emoção que também se manifesta quando a pessoa tem uma vida normal e, de repente, se vê com o diagnóstico de uma doença grave. Pense no caso da cantora Preta Gil. Artista, cheia de vida, alegre, esbanjando energia no carnaval e, de uma hora pra outra se viu diagnosticada com um câncer de intestino que se complicou tanto, que precisou viajar para os Estados Unidos em busca de um tratamento alternativo, já que a doença se espalhou e Preta até precisou amputar o reto e passou a usar de forma definitiva uma bolsa de ileostomia. Imagine como fica a cabeça de um paciente nessa situação?

A psicóloga Joelma Martins concedeu uma entrevista para esta Série em que aborda a importância do acompanhamento emocional de quem enfrenta uma enfermidade grave, seja de origem intestinal ou não. Confira a seguir!

**P Em caso de doenças graves, como a Doença de Crohn ou mesmo o câncer de intestino, essa ajuda terapêutica emocional faz a diferença?**



**R** No caso das pessoas que têm problema no intestino, o que eu entendo? O nosso intestino tem como função principal a absorção dos nutrientes. Ou seja, a gente se alimenta e ele separa os aminoácidos, as vitaminas, e os envia para a corrente sanguínea, para que sejam distribuídos pelo corpo. A partir do momento em que há uma disfuncionalidade, precisamos lidar com isso. E, às vezes, esse autossuporte que tenho no dia a dia, numa vida harmônica, dentro da disfunção, eu já não consigo mais. E aí eu fico muito mais exausta, estressada. Lido com medo, com insegurança, com tristeza, com muitos questionamentos. O acompanhamento psicológico é fundamental para que a gente possa aceitar o diagnóstico.

**P Não só aceitar, mas também tentar compreender?**

**R** Às vezes, não é só aceitar, mas compreender o diagnóstico, porque, na maioria dos casos, o adoecimento não está à toa no teu organismo. Ele é resultado de algo. Às vezes, é uma falta de cuidado: se eu não como bem, se não durmo bem, se não faço atividade física, se não bebo água, eu não posso esperar que um órgão funcione perfeitamente. Então, ele é resultado de algo. Ele

quer te sinalizar que algo está acontecendo. Às vezes, até essa compreensão, como no caso do intestino... O que eu estou absorvendo? O que eu não estou deixando ir? O processo terapêutico vai te ajudar nessa compreensão do sintoma. Desde o momento do diagnóstico que a gente recebe — porque é um choque. A pessoa tem que tirar um pedaço de um órgão, fazer uma readaptação, às vezes usar uma bolsa, que é algo socialmente estranho. Isso mexe não só com o funcionamento do organismo, mas também com a interação social, com a autoestima. Tudo isso está envolvido. Por isso, a importância.

**P No caso de usar uma bolsa de ileostomia, com certeza é um choque para o paciente e para quem lida com ele...**

**R** Uma outra coisa que é importante: pacientes adoecidos precisam ter esse acompanhamento psicológico para lidar com essa nova readaptação. No caso da bolsa, como eu te falei, há a questão da aceitação social, mas também há algo estranho no corpo que precisa se adaptar. E toda adaptação, para o ser humano, causa medo, causa preocupação. Pode surgir um quadro não só de estresse, mas também de ansiedade, de depressão, além

de muitos questionamentos: “Por que estou passando por isso?”, “Por que agora?” O apoio psicológico vem muito, muito mesmo, para dar suporte e tornar o processo mais aceitável. Até porque, falando da Doença de Crohn, ela envolve vários preconceitos. Toda hora a pessoa precisa ir ao banheiro, e aí vem o julgamento: “O que está acontecendo?” Existe também o constrangimento social, o isolamento, porque a pessoa pode deixar de sair de casa por vergonha.

**P Essas emoções — de raiva, medo, tristeza — precisam ser trabalhadas dentro do ambiente terapêutico?**

**R** A gente viu o exemplo da Preta Gil, todo o suporte que ela teve. Eu não sei se em algum momento ela mencionou que estava fazendo acompanhamento psicológico, realmente não vi, mas acredito que sim. Ela teve uma rede de apoio muito grande. Um amigo dela, inclusive, parou de trabalhar para ficar com ela. Isso mostra o quanto esse suporte é importante no tratamento e no processo de cura. O pai dela disse: “Minha filha, se está muito pesado, se entrega.” Mas ela está numa esperança de cura. Vi uma reportagem dela dizendo que iria para os Estados Unidos e falou: “Volto curada.” Esse suporte é fundamental. Você lida com emoções, com a finitude, com a esperança. Ter essa oportunidade é essencial para o organismo entrar novamente em equilíbrio ou se readaptar à nova situação.

**P E sobre os gatilhos emocionais?**

**R** Um outro fator importante para ter acompanhamento durante o processo de tratamento é entender os gatilhos emocionais — até os mais exaustivos — diante do processo. Porque todo tratamento requer tempo. E como lidar com isso? Como o organismo está reagindo às mudanças, à medicação? O processo terapêutico ajuda nisso. Você entende o que é gatilho, o que não é, como lida com isso, quais recursos você tem, a necessidade de readaptação, novas medicações, como lida com a opinião dos outros... Tudo isso é importante, até para prevenir um adoecimento mental — ansiedade, estresse, depressão. É importante o processo terapêutico diante de uma situação como essa.

**P É muito comum atender esse tipo de paciente no consultório de psicologia?**

**R** Tenho acompanhado uma paciente em tratamento contra o câncer e a gente vê

o quanto essas doenças são emocionais. Se você está bem emocionalmente — e não tem como estar 100%, mas tentando manter o equilíbrio — o processo de cura é mais rápido. Ela fez todo o tratamento e continuou o processo terapêutico. Foi interessante, porque ela também estava lidando com lutos. Como ela disse: “É uma parte do meu corpo que está indo embora, que está morrendo, mas eu estou aqui.” É importante trabalhar isso, ter esse espaço. O apoio psicológico te dá essa oportunidade de falar coisas que talvez você não falaria para o seu marido, para o seu médico. Mas, no ambiente terapêutico, você coloca isso. É fundamental para que outros adoecimentos não surjam.

**P É preciso ser otimista além do tratamento convencional?**

**R** Acho que o principal do processo terapêutico é quando o paciente entende que ele não é definido pela doença. Ele ‘tem’ a doença, mas pode se tratar, pode se curar, pode ter uma nova vida. Vejo muito isso na Preta Gil. Tem dias que ela está mal, mas aí ela corta o cabelo, reúne os amigos. Ou seja: você não é definido pela doença. Você é a vida. É protagonista de uma vida inteira. Você é além. E pode, sim, se curar. O processo terapêutico é importante, mas o que acontece? O organismo é seu. Você precisa se permitir cuidar, se permitir curar. Como eu disse, a doença é um alerta de que algo está disfuncional. Acho que o tratamento físico e psicológico é uma oportunidade de olhar para isso: o que está errado? Por que a doença veio? Como ela me atingiu? E o principal: o que eu faço com ela a partir de agora?

**P Dá pra ressignificar esse processo de enfrentamento da doença?**

**R** Eu posso ressignificar, me fortalecer e seguir em frente. Por isso, vejo como essencial o acompanhamento psicológico. A gente não sabe lidar com as próprias emoções. Não temos o hábito. Se eu tenho uma dor física, é muito mais fácil identificar, saber o que fazer. Nosso sistema imunológico está ali todos os dias, nos protegendo, mas se a gente não ajuda, ele não aguenta. Às vezes o adoecimento vem justamente para dar uma sacudida na gente. Nem que

seja para descansar mais, ou ter um novo olhar para a vida. Somos seres de passagem aqui. Precisamos cuidar melhor do nosso organismo, do nosso ser, da nossa alma, do nosso espírito e do nosso físico. Às vezes, a gente não cuida... e aí, não aguenta. Por isso, fazer psicoterapia é importante não só no adoecimento, mas para a vida.

**P Por que adoecemos?**

**R** O adoecimento vem porque lidamos com o meio externo. E o meio externo é: o alimento que você ingere, a água que você bebe, seus relacionamentos, o ar que respira. Tudo isso exige preparo. Que o processo possa nos ajudar a lidar com os desafios da vida. E dentro de uma situação de adoecimento, isso é fundamental. O adoecimento é físico, mas o emocional influencia diretamente o físico e contribui para a cura.

**Joelma Martins,**  
psicóloga  
FOTO: DIVULGAÇÃO



# Diverticulite

## DOENÇA LIGADA AO ESTILO DE VIDA MODERNO

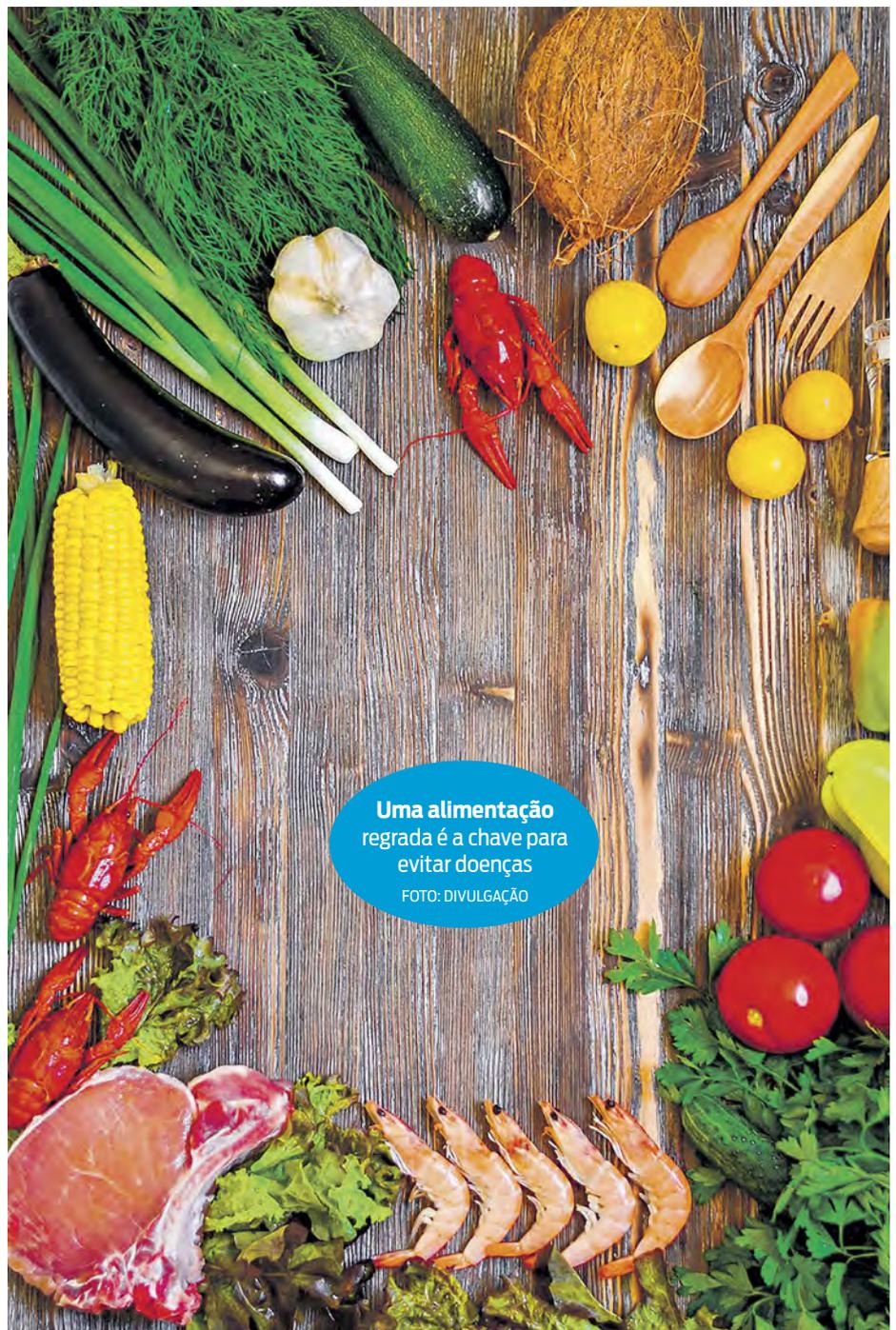
**A** diverticulite, inflamação de pequenas bolsas no intestino grosso chamadas divertículos, está cada vez mais associada ao estilo de vida moderno. Fatores como má alimentação, sedentarismo e o envelhecimento natural da população contribuem para o aumento dos casos da doença.

Essas pequenas bolsas, chamadas de divertículos, podem se formar ao longo da vida, principalmente no cólon, e tornam-se mais comuns com o avanço da idade. A prevalência é estimada em 30% por volta dos 60 anos e ultrapassa 65% após os 80 anos. Quando uma dessas bolsas inflama, surge a diverticulite, que pode causar dor abdominal - especialmente no lado inferior esquerdo - além de febre, diarreia e desconforto ao toque na região abdominal.

O exame mais indicado para diagnosticar a diverticulite é a tomografia de abdome. Em fases agudas, procedimentos como a colonoscopia são contraindicados, pois podem agravar a inflamação.

A alimentação e os hábitos de vida têm papel central na prevenção. Dietas com baixa ingestão de fibras e pouca hidratação favorecem a constipação intestinal, elevando a pressão no interior do cólon. Esse aumento de pressão contribui para o surgimento dos divertículos.

Estudos também apontam que o consumo excessivo de carne vermelha, gordura saturada e alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, salgadinhos e biscoitos recheados, está associado a um maior risco de desenvolver a doença. Es-



Uma alimentação  
regrada é a chave para  
evitar doenças

FOTO: DIVULGAÇÃO



ses alimentos geralmente são pobres em fibras e seu consumo elevado compromete a saúde intestinal.

Em contrapartida, legumes, verduras, frutas e grãos integrais são fontes ricas de fibras, vitaminas e minerais. As fibras alimentares, especialmente as insolúveis, aumentam o volume fecal e aceleram o trânsito intestinal, ajudando a prevenir tanto a formação dos divertículos quanto quadros de constipação.

Além da alimentação, a prática regular de atividades físicas e a manu-

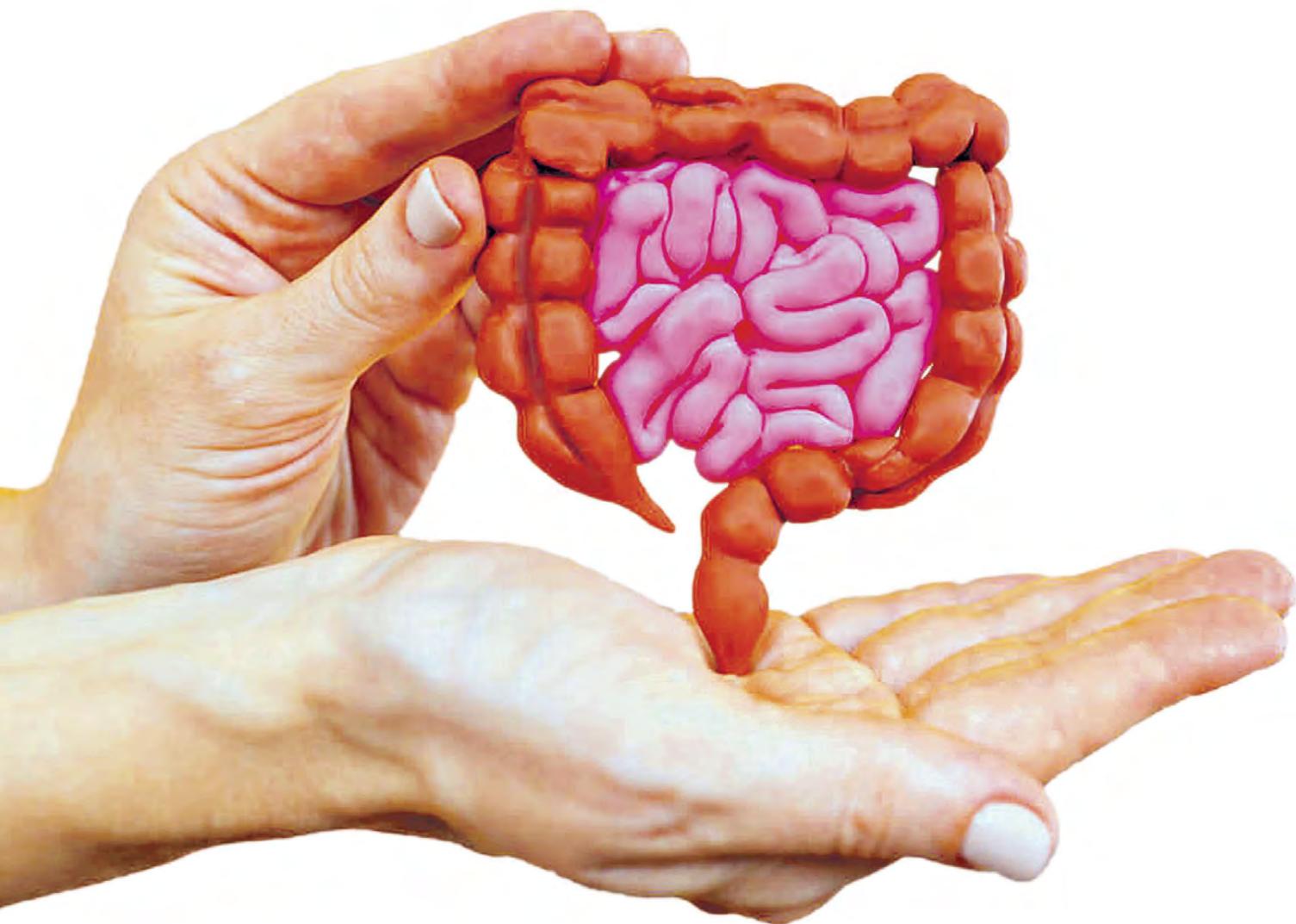
tenção de um peso corporal adequado também são importantes estratégias preventivas. A obesidade está relacionada a um risco maior de complicações em casos de diverticulite.

O tratamento da diverticulite depende da gravidade do quadro. Casos leves são tratados com medicamentos e dieta específica. Situações mais graves podem exigir internação hospitalar e até mesmo cirurgia. Certos medicamentos, como os anti-inflamatórios não esteroides, podem estar asso-

ciados ao surgimento ou agravamento da doença, sendo o uso indiscriminado um fator de risco.

Adotar hábitos saudáveis, com uma alimentação balanceada, ingestão adequada de água e prática de exercícios, é uma forma eficaz de proteger a saúde intestinal e evitar o desenvolvimento da diverticulite.

FONTES: MINISTÉRIO DA SAÚDE (BLOG DA SAÚDE, SAÚDE BRASIL);  
GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA; DESMISTIFICANDO  
DÚVIDAS SOBRE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO (MS/UFMG)



# O Halcyon Hypersight: Revolução na radioterapia

A radioterapia é uma das abordagens mais eficazes no combate ao câncer, sendo utilizada em aproximadamente 50% dos casos oncológicos. Entretanto, os métodos tradicionais apresentam desafios, como longa duração das sessões e desconforto para o paciente.

O Halcyon Hypersight chegou para transformar essa realidade. Trata-se de uma tecnologia inovadora que melhora a precisão do tratamento, reduz o tempo das sessões e garante mais conforto e segurança para os pacientes.

## Como funciona o Halcyon Hypersight?

O Halcyon Hypersight é um acelerador linear de última geração que utiliza imagens em tempo real para direcionar a radiação com precisão milimétrica ao tumor. Essa tecnologia reduz significativamente a exposição dos tecidos saudáveis à radiação, minimizando os efeitos colaterais.

O grande diferencial do Halcyon é sua capacidade de realizar o tratamento com alta velocidade e conforto, proporcionando sessões até 50% mais rápidas do que os métodos convencionais.



**QUALIDADE E ATENDIMENTO  
HUMANIZADO NUM SÓ LUGAR**

  3181-7000 •  Exames: 3239-9000 •  Consultas: 3211-4400

 [www.hsmdiagnostico.com.br](http://www.hsmdiagnostico.com.br)

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

