

## DOR ABDOMINAL?

Veja o que pode estar por trás de uma simples dor de barriga. Tire suas dúvidas!

Páginas 6 e 7

FASCÍCULO

1

# Precisamos falar sobre seu intestino

A série Dr. Responde retorna com uma nova temática essencial para o bem-estar: “Intestino em Alerta – O que seu corpo está tentando dizer”. A partir desta semana, o público poderá acompanhar cinco fascículos digitais.



Dr. Responde

Patrocínio:



Apoio:



BENEFICENTE  
PORTUGUESA  
DO PARÁ

Realização

**Diário do Pará**

# O intestino como espelho da saúde:

## QUANDO O DESCONFORTO É SINAL DE ALERTA

**A** Série Dr. Responde está de volta para falar de um tema importante, 'Intestino em Alerta - O que seu corpo está tentando dizer'. São cinco fascículos digitais que vão esmiuçar o assunto desde conceitos, até causas, tratamentos e prevenção; sempre às quintas-feiras, por meio de um QR Code acessível na capa do seu DIÁRIO, além da disponibilização no site do Diário do Pará.

Neste e nos próximos suplementos, médicos especialistas no assunto vão orientar você, leitor, sobre como identificar sintomas iniciais que podem servir de alerta de que algo não vai bem com a saúde; quando e com que periodicidade procurar auxílio médico; o perfil do paciente mais vulnerável, além das diferenças entre Síndrome do Intestino Irritável, e outros problemas como a Doença Inflamatória Intestinal e o câncer.

O objetivo é oferecer a você conteúdo diferenciado e atual sobre um problema que não escolhe raça, gênero ou classe social e que tem despertado o interesse nacional com o tratamento de pessoas conhecidas, como a cantora Preta Gil, que enfrenta um câncer originado no intestino; além do ex-presidente Jair Bolsonaro, também com histórico de problemas relacionados ao intestino.

Que os esclarecimentos sirvam para o seu autocuidado e conseqüente longevidade e qualidade de vida. Boa leitura!



### EXPEDIENTE

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

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

# Estrutura e Especialidades

O hospital conta com um Centro Oncológico de última geração, equipado com tecnologia de ponta para diversas abordagens terapêuticas, incluindo:

- \* Radioterapia com IMRT (Intensidade Modulada de Feixe) – tratamento que ajusta a intensidade da radiação conforme a necessidade de cada paciente.
- \* Radioterapia guiada por imagem (IGRT)
- \* Braquiterapia – método que posiciona material radioativo diretamente no tumor, reduzindo os danos a tecidos saudáveis.
- \* Quimioterapia – terapia sistêmica utilizada para destruir células cancerígenas.
- \* Cirurgias oncológicas – procedimentos minimamente invasivos para retirada de tumores.

Além dos tratamentos convencionais, o HSM foca em uma abordagem integrativa, garantindo um suporte multidisciplinar para os pacientes. Isso significa que oncologistas, radioterapeutas, cirurgiões, fisioterapeutas, nutricionistas e psicólogos trabalham juntos para proporcionar um atendimento abrangente e humanizado.



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)



# Das doenças inflamatórias ao câncer

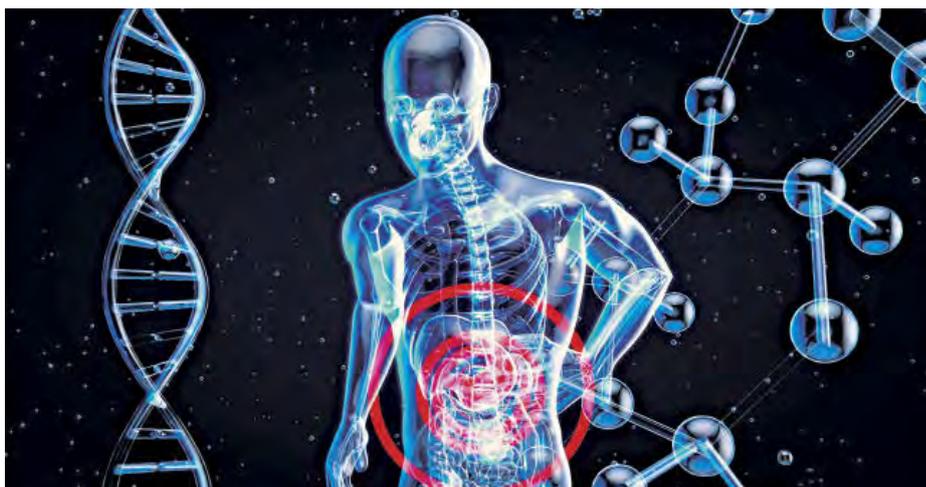
## UM MAL QUE ATINGE MILHÕES

**E**m uma era onde a alimentação prioriza alimentos processados e ultraprocessados, em fast foods e afins, não é estranho que os números sobre problemas relacionados à doenças no intestino sejam tão preocupantes, conforme o Instituto Nacional do Câncer (Inca), que estima mais de 45 mil casos de câncer colorretal por ano, no país, no triênio 2023/2025.

A estimativa do instituto é de 20,78 novos casos a cada 100 mil homens e de 21,41 a cada 100 mil mulheres. A incidência deste tipo de tumor perde somente para os diagnósticos de câncer de mama, nas mulheres, e o de próstata, nos homens.

Mas o câncer é somente um dos problemas graves que podem acometer os pacientes. Um estudo científico da Revista The Lancet Regional Health Americas, de 2022, aponta que a quantidade de diagnósticos de doenças inflamatórias intestinais (DII) no Brasil cresceu 233% em oito anos, um salto de 30 casos por 100 mil habitantes em 2012 para 100,1 casos por 100 mil pacientes em 2020.

O estudo é tido como um dos mais expressivos já realizados sobre o tema no país e contou com a participação de 212 mil pacientes do Sistema Único de Saúde (SUS). Mas, o problema não é restrito ao Brasil. Em todo o mundo, se estima 5 milhões de casos de doenças inflamatórias intestinais, que atingem boca, faringe, esôfago, estômago, intestino delgado, intestino grosso, reto e ânus, ou seja, o trato gastrointestinal como um todo.



### DOENÇAS INFLAMATÓRIAS

As doenças inflamatórias intestinais (DII), como a doença de Crohn e a retocolite ulcerativa, são diagnosticadas cada vez mais em adolescentes e jovens adultos brasileiros. O amplo estudo revela aumento alarmante nos diagnósticos nos últimos anos.

De 2012 a 2020, os casos de doença de Crohn subiram 167,4%, passando de 12,6 para 33,7 ocorrências a cada 100 mil habitantes. Já a retocolite ulcerativa teve crescimento ainda maior: 257,6%, saltando de 15,8 para 56,5 casos no mesmo período.

A pesquisa, que analisou 212.026 pessoas, identificou que 119.700 foram diagnosticadas com retocolite ulcerativa, enquanto 71.321 tiveram doença de Crohn. Outras 21.005 não receberam um diagnóstico específico, mas apresentavam sintomas característicos das DII, sendo

classificadas como portadoras de doença inflamatória intestinal.

Os resultados mostram a importância de se dar maior atenção a essas enfermidades, que impactam a qualidade de vida dos pacientes. Especialistas alertam para a importância de diagnóstico precoce e tratamento adequado para controlar os sintomas e evitar complicações.

Com isso, o Ministério da Saúde recomenda a prevenção e o acompanhamento dos sintomas, restrição do consumo de carne vermelha, além de produtos como embutidos e similares. “Há pesquisas que apontam que o consumo diário de 50 gramas dessas carnes processada é capaz de aumentar em 18% o risco de desenvolvimento de câncer colorretal”, observa o chefe da Divisão de Detecção Precoce e Apoio à Organização da Rede do Inca, Arn Migowski.

# Da infância à terceira idade

## DOENÇAS PODEM VARIAR DE ACORDO COM A FASE DA VIDA

**N**ão chega a ser uma regra, mas a médica gastropediatra Daniela Imbiriba destaca que os tipos de doenças relacionadas ao trato intestinal comumente são diferenciadas conforme a faixa etária do paciente.

“Na infância é muito comum a constipação intestinal, já na adolescência e na vida adulta, são mais frequentes as doenças inflamatórias do intestino e a síndrome do intestino irritável. Enquanto nos idosos, a diverticulite”, lista.

A constipação intestinal, também conhecida como intestino preso, é caracterizada pela dificuldade em evacuar, fezes ressecadas ou sensação de evacuação incompleta.

Já no caso da diverticulite, a condição é uma inflamação no intestino grosso que acontece quando pequenas bolsas que se formam na parede do intestino, chamadas divertículos, ficam inflamadas ou infeccionadas.

Essas bolsas costumam aparecer com o envelhecimento, principalmente depois dos 40 anos, e esse quadro é chamado de diverticulose. Na maioria dos casos, essas bolsas não causam sintomas nem problemas. No entanto, quando restos de fezes ficam presos dentro delas, pode haver a multiplicação de bactérias, levando à infecção e causando a diverticulite.

Tal condição é mais comum em pessoas mais velhas: cerca de 3 em cada 10 pessoas com mais de 50 anos têm diverticulose, e esse número aumenta para 7 em cada 10 entre os idosos de 80 a 90 anos.

Os principais sintomas da diverticulite

são náuseas, dor forte na parte esquerda da barriga, diarreia ou prisão de ventre, vômitos, inchaço e gases em excesso.

Daniela Imbiriba observa que para iniciar uma prevenção do câncer colorretal “deve-se procurar um coloprocto-

logista aos 45 anos ou aos 40 anos, se tiver histórico familiar de câncer”. O mesmo especialista deve ser consultado “quando surgirem alteração nas fezes, dor, sangramento, coceira, ardência ou nódulos na região anal”.



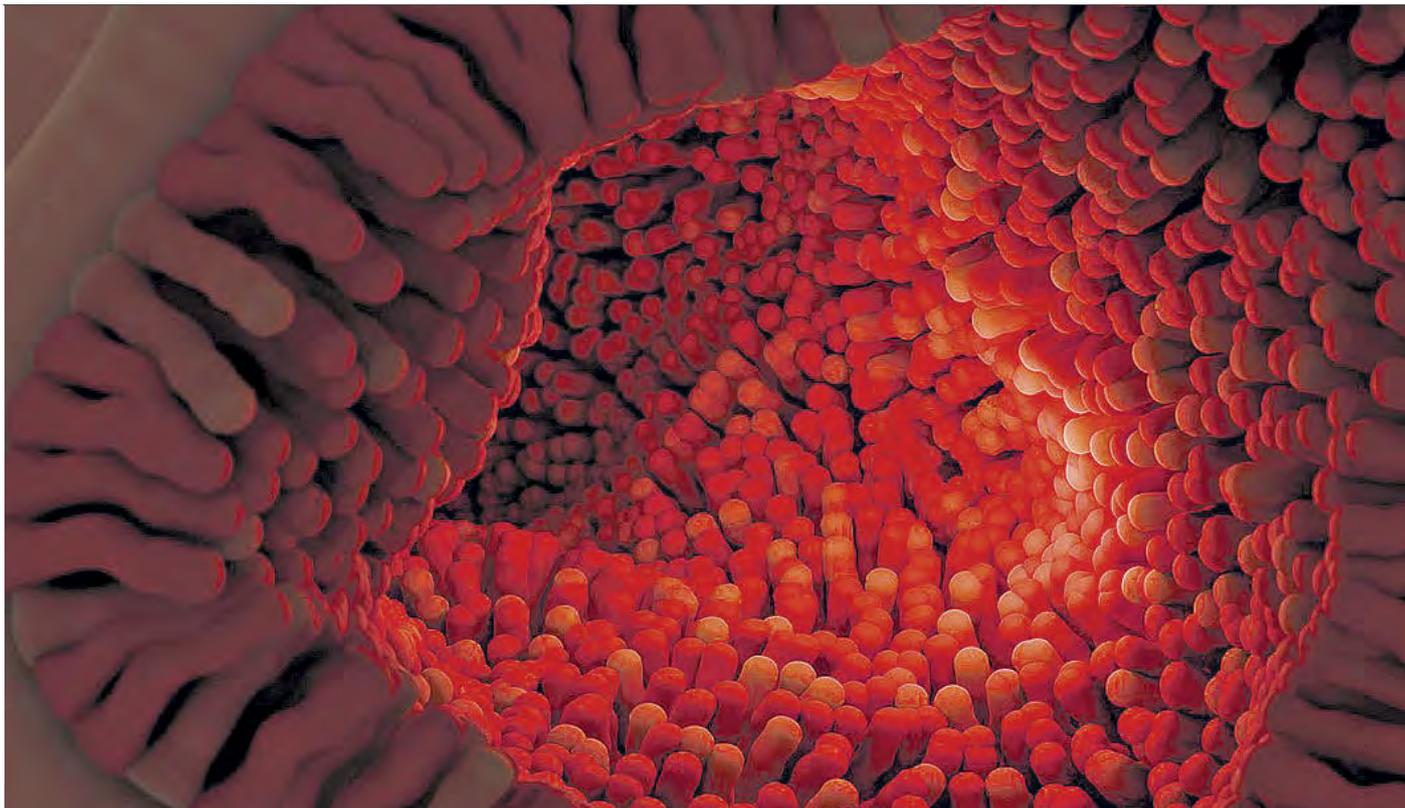
**Daniela Imbiriba,**  
médica gastropediatra  
FOTO: DIVULGAÇÃO

# TROCANDO EM MIÚDOS

## ESTOU COM DOR ABDOMINAL. E AGORA?

**A** chamada dor abdominal ou dor de barriga é algo comum e pode ser em virtude de problemas simples como má digestão ou excesso de gases, mas também pode ser sinal de disfunções e doenças em algum dos vários órgãos da região gastrointestinal, como estômago, intestino, fígado, vesícula e bexiga. Nas mulheres, há que se considerar também o útero e ovários.





## ENTENDA CADA TIPO DE DESCONFORTO

### PARTE SUPERIOR DO LADO ESQUERDO

Gastrite, úlcera gástrica, excesso de gases.

### PARTE SUPERIOR DA REGIÃO CENTRAL

Refluxo gastroesofágico, má digestão, gastrite, úlcera gástrica, inflamação da vesícula.

### PARTE SUPERIOR DO LADO DIREITO

Inflamação ou pedra na vesícula, doenças no fígado.

### LADO ESQUERDO

Gastrite, inflamação do intestino, excesso de gases, cisto no ovário esquerdo.

### LADO DIREITO

Doença de Crohn (doença inflamatória crônica que afeta o sistema digestivo), inflamação do intestino, excesso de gases, inflamação da vesícula, cisto no ovário direito.

### ÁREA DO UMBIGO

Úlcera gástrica, inflamação do pâncreas, gastroenterite, início de apendicite, hérnia umbilical.

### PARTE INFERIOR DO LADO ESQUERDO

Inflamação do intestino, excesso de gases, hérnia inguinal, cisto no ovário esquerdo.

### PARTE INFERIOR DO LADO DIREITO

Excesso de gases, apendicite, doença de Crohn, inflamação do intestino, cisto no ovário direito.

### REGIÃO PÉLVICA

Inflamação do intestino, cólon irritável, inflamação da bexiga, infecção urinária, problemas na próstata, gravidez ectópica (gravidez fora do útero, geralmente em uma das trompas de Falópio), endometriose, mioma.

## INTENSIDADE DAS MANIFESTAÇÕES

Podem vir com leve incômodo ou até mesmo de forma aguda e insuportável. Também pode estar relacionadas com a alimentação, movimentos corporais, excesso de peso e até postura inadequada.

## QUANDO IR AO MÉDICO?

- Se o problema for relacionado à má digestão ou gases em excesso, é comum que esses sinais desapareçam sem a necessidade de buscar ajuda médica.
- No caso de dores abdominais de origem súbita e muito intensas, é importante buscar atendimento em um pronto-socorro para que se investigue as causas.
- Se forem dores suportáveis, mas que se repetem com certa frequência, a recomendação é agendar uma consulta com um clínico geral ou gastroenterologista, para que seja feito um diagnóstico do que está acontecendo.
- A automedicação pode mascarar a origem dos sintomas, portanto evite-a.
- Durante a crise, procure se alimentar com itens leves, sem condimentos. Evite também tomar café, bebidas alcoólicas e fazer uso de cigarros.

FONTE: BENEFICÊNCIA PORTUGUESA DE SÃO PAULO.



HSM  
PRONTO  
SOCORRO  
24 HORAS

HSM  
ONCOLOGIA  
24h

# Tecnologia de ponta no tratamento do câncer no HSM com Halcyon Hypersight

O avanço tecnológico tem sido um dos principais aliados no combate ao câncer, permitindo diagnósticos mais precisos e tratamentos mais eficazes. Entre as inovações mais recentes, a radioterapia de alta precisão tem desempenhado um papel fundamental na destruição de células cancerígenas com o mínimo de impacto sobre os tecidos saudáveis.

O HSM, referência na região Norte, trouxe para o Brasil uma das mais avançadas tecnologias em radioterapia, o Halcyon Hypersight. Esse equipamento revolucionário permite um tratamento mais rápido, seguro e confortável, com uma precisão incomparável, representando um marco na oncologia nacional.



3181-7000

● Exames: 3239-9000

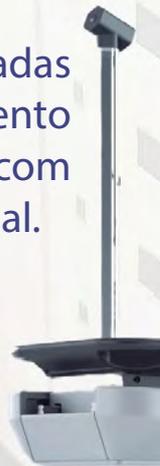
● Consultas: 3211-4400



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



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



O Radioncologista do HSM, Paulo Souza, destaca o impacto do investimento para os pacientes do HSM. "O Halcyon Hypersight é o mais novo equipamento de radioterapia do HSM e o único desse modelo no Brasil. Ele é um dos mais modernos disponíveis no mercado e realiza todas as técnicas de radioterapia atuais, como IMRT, IGRT e radiocirurgia, presentes nos grandes centros de oncologia do Brasil e do mundo," afirmou. Ele também destacou a relevância do tratamento para os pacientes. "Tudo isso resulta em tratamentos mais eficazes, com menos efeitos colaterais e mais conforto para os pacientes, tanto durante as sessões quanto após o tratamento."

O Halcyon Hypersight destaca-se por sua capacidade de oferecer tratamentos personalizados com imagens de alta definição, proporcionando uma radioterapia extremamente precisa. Com isso, o HSM não apenas oferece um tratamento mais eficaz, mas também se coloca na vanguarda da oncologia, reafirmando sua posição como um dos centros mais inovadores da América Latina no combate ao câncer.

## **QUALIDADE E ATENDIMENTO HUMANIZADO NUM SÓ LUGAR**



# Doenças inflamatórias intestinais

## DOS SINTOMAS AO DIAGNÓSTICO

**A**s doenças inflamatórias intestinais apresentam alterações nos exames de imagem e de endoscopia e podem evoluir com complicações como fístulas, estenoses intestinais, além de serem fatores de risco para o desenvolvimento do câncer de intestino. O alerta vem do médico gastroenterologista José Carlos Pardal.

“Diferentemente da síndrome do intestino irritável, nas doenças inflamatórias intestinais são frequentes os casos de diarreia com sangue, causando anemia nos pacientes e emagrecimento”, explica. “O seu diagnóstico é através de exames de imagem e exames endoscópicos com biópsia. O tratamento envolve medicamentos anti-inflamatórios, imunossupressores e, em alguns casos, cirurgias”, complementa.

Por isso, é importante ficar atento aos sintomas do paciente para fazer um relato fidedigno ao médico que for consultado. José Carlos Pardal destaca o que mais chama a atenção no relato de um paciente em potencial.

“Os sintomas que mais chamam a atenção e requerem que a pessoa seja avaliada por um médico são dor ou inchaço abdominal frequente, diarreia por mais de duas semanas, constipação que não melhora, sangue ou muco nas fezes, perda de peso sem explicação e anemia ou cansaço persistente. O cuidado deve ser ainda maior se houver casos de doença intestinal na família”, pontua.



**José Carlos Pardal**, médico gastroenterologista  
FOTO: DIVULGAÇÃO

# Síndrome do intestino irritável

## INFLAMAÇÕES E CÂNCER

Entre os tantos possíveis diagnósticos das doenças intestinais, consultar um profissional especialista no assunto é fundamental para que a elucidação do problema seja feita de forma responsável e segura. A reportagem da Série Dr. Responde conversou com o professor doutor Acácio Augusto Centeno Neto, com reconhecido ‘know how’ sobre o assunto.

Médico cirurgião, doutor em medicina, 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, doutor Acácio explica que a síndrome do intestino irritável é uma doença causada por alterações no movimento e na sensibilidade do intestino.

“Ela costuma se manifestar com alterações no hábito intestinal acompanhadas de dor e desconforto abdominal, sem emagrecimento ou sangue nas fezes, evoluindo com períodos de melhora, alternados com períodos de piora”, ilustra. “Não há inflamação, nem risco de virar câncer”, afirma.

Já na doença inflamatória, como o próprio nome indica, existe uma inflamação na parede do intestino. “Isso pode causar dor, febre, emagrecimento, sangue nas fezes, além da alteração do hábito intestinal”, descreve.

“Ela também costuma se manifestar com períodos de melhora e piora, e deve ser acompanhada devido ao risco de evoluir para câncer. O câncer é uma doença progressiva, em que o paciente, geralmente com idade acima de 50 anos, refere um aumento progressivo dos sintomas, acompanhados de emagrecimento, alteração no hábito intestinal e aparecimento de sangue nas fezes, na maioria das vezes detectado pela pesquisa de sangue oculto”, informa.



Acácio Centeno,  
professor doutor

FOTO: SAVIO MELO / DIVULGAÇÃO

# Rotavírus

## CONHEÇA O MAIOR CAUSADOR DE DIARREIA GRAVE EM CRIANÇAS

**A** pesar de ser prevenido com vacina, o rotavírus segue como o principal responsável pela diarreia grave em crianças de até cinco anos em países em desenvolvimento. O alerta vem de um estudo da Organização Mundial da Saúde (OMS) com a Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz). Conheça mais informações sobre ele e proteja seu filho!

### COMO PEGA?

A transmissão se dá por via fecal-oral, por meio do contato pessoa a pessoa, ingestão de água e alimentos contaminados, contato com objetos contaminados e propagação aérea por aerossóis. Além disso, o rotavírus pode ser encontrado em altas concentrações nas fezes de crianças infectadas.

### CUIDADO COM A DESIDRATAÇÃO

Segundo o estudo, de 20,4 mil casos em que a desidratação estava presente e a gravidade foi estimada, 6,6 mil (32,6%) apresentavam desidratação grave. A maioria dos casos foi acompanhada de vômitos e desidratação, e quase todos os pacientes receberam alguma forma da terapia de reidratação no hospital.

### VACINAR É PROTEGER

A rotavirose provoca mais de 200 mil mortes por ano no mundo e os resultados da pesquisa, segundo a Fiocruz, reforçam a importância da imunização, visto que o rotavírus é responsável por 33% das internações.

### BAIXA COBERTURA

No Brasil, em 2022, foram aplicadas, se-

gundo dados preliminares do Sistema de Informação do Programa Nacional de Imunizações, 3,9 milhões de doses da vacina contra o rotavírus, representando 73% de cobertura vacinal. Reitera-se que a meta de vacinação para esta vacina é de 90%. A população-alvo são as crianças menores de um ano.

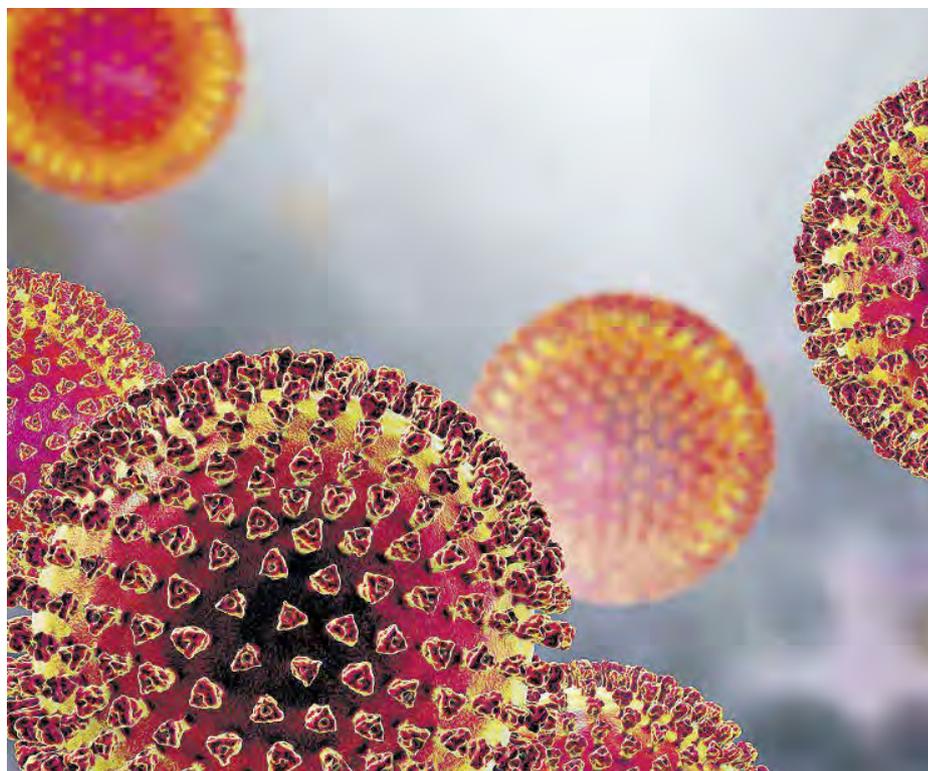
### ESQUEMA DE IMUNIZAÇÃO

O esquema de vacinação contra o rotavírus humano (VORH) é de duas doses, administrado, exclusivamente, via oral. O público-alvo são crianças aos 2 a 4 meses de idade, sendo que a primeira dose pode ser administrada a partir de 1 mês e

15 dias até 3 meses e 15 dias e a segunda dose pode ser administrada a partir de 3 meses e 15 dias até 7 meses e 29 dias.

### ADULTOS TAMBÉM SÃO VÍTIMAS

Pessoas de todas as idades são suscetíveis à infecção por rotavírus, no entanto, a gastroenterite aguda (inflamação do estômago e dos intestinos) ocorre com maior frequência em crianças menores de cinco anos. Em relação aos recém-nascidos, normalmente as infecções por rotavírus caracterizam-se por serem mais leves ou assintomáticas em virtude do aleitamento materno.





## OUTROS MEIOS DE PREVENÇÃO

### NÃO BASTA SÓ VACINAR!

- Lavar sempre as mãos, com água limpa e sabão, antes e depois de utilizar o banheiro, trocar fraldas, manipular/preparar os alimentos, amamentar, tocar em animais;
- Lavar e desinfetar as superfícies, utensílios e equipamentos usados na preparação de alimentos;
- Proteger os alimentos e as áreas da cozinha contra insetos, animais de estimação e outros animais (guardar os alimentos em recipientes fechados);
- Guardar a água tratada em vasilhas limpas e de boca estreita para evitar a recontaminação;
- Não utilizar água de riachos, rios, cacimbas ou poços contaminados;
- Ensacar e manter a tampa do lixo sempre fechada. Quando não houver coleta de lixo, este deve ser enterrado;
- Usar sempre o vaso sanitário, mas se isso não for possível, enterrar as fezes sempre longe dos cursos de água;
- Manter o aleitamento materno - pois aumenta a resistência das crianças contra as diarreias - evitando o desmame precoce.
- A gastroenterite causada por rotavírus é autolimitada, com tendência a evoluir espontaneamente para a cura, especialmente em pessoas com o sistema imunológico saudável.
- Nesse contexto, o tratamento consiste na prevenção e na correção da desidratação e do desequilíbrio eletrolítico, além do tratamento de outros sinais e sintomas, como náuseas, vômitos e febre.
- Deve-se manter a dieta alimentar normal e não se recomenda o uso de antimicrobianos nem de antidiarreicos.
- O diagnóstico de rotavírus nos serviços públicos de saúde ocorre a partir da coleta da amostra de fezes (in natura), em torno de 5 a 10 ml, sem conservantes.

FONTE: AGÊNCIA BRASIL



# Planeta Intestino

## CANAL NO YOUTUBE TEM QUASE 7 MILHÕES DE INSCRITOS

### LUIZ OCTÁVIO LUCAS

**A** curiosidade e a busca de conhecimento em torno da saúde intestinal faz do canal no YouTube 'Planeta Intestino' agregar quase sete milhões de usuários, além de 10 milhões de seguidores espalhados nas redes sociais correspondentes. Os conteúdos são postados pelo Dr. Fernando Lemos, médico cirurgião, coloproctologista, vencedor do prêmio ibest duas vezes consecutivas nos últimos dois anos pelo voto popular. Lemos é o criador do maior canal médico relacionado ao tema na plataforma YouTube e tem participação ativa em vários programas de TV e podcasts renomados. Na entrevista a seguir, o médico fala sobre os principais temas abordados neste primeiro suplemento. Confira!

#### **P** Quais são os sinais iniciais de que o intestino está pedindo ajuda?

**R** Os sinais de que algo não vai bem no intestino geralmente começam de forma sutil — e é justamente aí que mora o perigo. Sintomas como distensão abdominal, excesso de gases, fezes amolecidas ou ressecadas, alternância entre diarreia e constipação, dores na região inferior da barriga, cansaço frequente e sensação de estufamento após as refeições são alertas naturais do corpo. No Protocolo Lemos, ensinamos que o intestino fala com a gente o tempo todo. A saúde intestinal é refletida na pele, no humor, no sono, na imunidade e até nas emoções. Por isso, ignorar esses desconfortos é como desligar o alarme de incêndio e continuar no prédio.

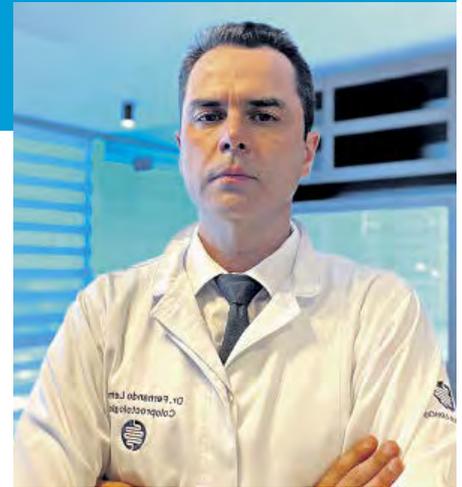
#### **P** Como diferenciar sintomas funcionais, como a Síndrome do Intestino Irritável, de

#### doenças mais graves como Doença Inflamatória Intestinal ou até câncer?

**R** A diferença está principalmente na frequência, intensidade e na presença de sinais de alarme, como sangue nas fezes, anemia, fezes afiladas, perda de peso sem motivo, febres recorrentes, fadiga extrema ou dores constantes, porém, muitas vezes é impossível diferenciar sem um exame de colonoscopia. A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é uma condição funcional, sem inflamação visível, mas com impactos reais na qualidade de vida. Já a Doença Inflamatória Intestinal (DII) — como retocolite ulcerativa e doença de Crohn — envolve inflamações crônicas visíveis nos exames, podendo causar feridas intestinais, sangramentos e complicações sérias. O câncer colorretal, por sua vez, pode começar silenciosamente, com o passar do tempo, ocorrem mudanças no padrão das fezes (alteração do hábito intestinal), fezes afiladas, presença de sangue e perda de peso. No curso, o Dr. Fernando Lemos alerta: "O corpo dá sinais. O erro é pensar que eles vão passar sozinhos."

#### **P** Quando é a hora certa de procurar um gastroenterologista?

**R** A hora certa é quando os sintomas persistem por mais de 30 dias, se intensificam ou se acompanham de sangue, dor constante, emagrecimento ou qualquer alteração repentina e inexplicável no funcionamento intestinal. Mesmo sintomas "comuns", como gases ou intestino preso, se persistirem, merecem atenção. No Protocolo Lemos, incentivamos o cuidado preventivo e a escuta do corpo. Procurar um gastroenterologista é uma atitude de responsabilidade com a própria saúde — não um exagero. E um alerta muito importante: pessoas a partir dos 45 anos ou 40 anos com histórico familiar de câncer de intestino, devem realizar uma colonoscopia preventiva, mesmo que não tenham sintomas.



**Médico faz sucesso nas redes sociais**

FOTO: DIVULGAÇÃO

#### **P** Há relatos de pessoas que ignoraram sinais e depois descobriram algo mais grave?

**R** Sim, infelizmente há muitos. No Protocolo Lemos, já ouvimos histórias de alunos que passaram anos tratando seus sintomas como "normais" ou "gastrite nervosa" ou "hemorróidas" e, ao buscar ajuda especializada, descobriram doenças como retocolite ulcerativa ou mesmo tumores precoces. Teve o caso de uma aluna que relatava apenas "barriga inchada e cansaço" e, após exames, foi diagnosticada com Doença de Crohn. Ela mesma disse: "Se eu tivesse ouvido meu corpo antes, teria evitado muito sofrimento." Nosso trabalho é justamente esse: despertar a consciência de que o intestino é o espelho da saúde como um todo.

### PARA CONHECER

#### **PLANETA INTESTINO**

Canal no YouTube com dicas para manter a saúde intestinal.

Acesse:

[https://www.youtube.com/@planeta\\_intestino](https://www.youtube.com/@planeta_intestino)



Nem sempre uma dor de barriga quer dizer que você tenha uma doença grave e aguda

FOTO: DIVULGAÇÃO

# Sem desespero!

## DESCONFORTO INTESTINAL NEM SEMPRE É GRAVE

### LUIZ OCTÁVIO LUCAS

**S**entir dor de barriga, cólica, indisposição gástrica... Quem nunca? Mas isso nem sempre quer dizer que você está com alguma doença grave, e quem garante isso é o médico gastroenterologista José Carlos Pardal.

“Nem todo desconforto significa uma doença grave. Na maioria das vezes, os sintomas são provenientes de condições benignas e muitas são as possíveis causas, que vão desde parasitoses intesti-

nais, muito comuns no nosso meio, intolerâncias alimentares e outras condições crônicas como a síndrome do intestino irritável e as doenças inflamatórias intestinais, em especial a retocolite ulcerativa e a doença de Crohn”, detalha.

Dr. Pardal observa que a síndrome do intestino irritável é uma doença funcional, benigna, crônica, frequentemente associada a estresse e alimentação. “Nela, não há inflamações ou alterações visíveis nos exames endoscópicos ou de imagem como a tomografia ou ressonância”, conta.

Outro fato importante é que a síndrome do intestino irritável também não é fator de risco para o câncer de intestino. “Seus sintomas mais comuns são dor abdominal, que geralmente melhora após a evacuação. Essas dores podem surgir em vários locais do abdômen, com diarreia ou constipação, sensação de barriga inchada e muco nas fezes”, descreve.

O diagnóstico da síndrome é clínico e o tratamento envolve medidas comportamentais e de alimentação, além de remédios sintomáticos, probióticos e cuidados psicológicos, cita o especialista.

# O intestino como espelho da saúde:

quando o desconforto é sinal de alerta.

## Identificar sintomas iniciais

**Dor abdominal:** Pode se manifestar como dor intensa, em forma de cólica ou um desconforto persistente.

**Diarreia:** Eliminação frequente de fezes líquidas.

**Constipação:** Dificuldade para evacuar ou evacuações pouco frequentes e endurecidas.

**Náuseas e vômitos:** Sensação de enjoo, podendo vir acompanhada de vômito.

**Azia e refluxo:** Queimação na região do peito e retorno do conteúdo do estômago para o esôfago.

**Perda de peso:** Emagrecimento sem causa aparente.

**Fadiga:** Sensação constante de cansaço e falta de energia.

**Perda de apetite:** Falta de vontade de se alimentar.

**Sangramento digestivo:** Presença de sangue nas fezes ou no vômito.

**Alterações nas fezes:** Mudanças na cor, consistência ou frequência das evacuações.

**Inchaço e gases:** Sensação de barriga estufada e produção excessiva de gases.

## Possíveis doenças gastrointestinais:

Infecções gastrointestinais

Doença celíaca

Síndrome do Intestino Irritável (SII)

Doença Inflamatória Intestinal (DII)

Intolerâncias alimentares

Úlceras gástricas ou duodenais

Refluxo gastroesofágico (DRGE)

Câncer gastrointestinal



### Quando procurar um gastroenterologista?

Procure um gastroenterologista se tiver sintomas digestivos persistentes como dor abdominal, diarreia, constipação, azia, náuseas, inchaço, perda de peso sem explicação ou sangue nas fezes. A consulta também é indicada para exames de rotina, intolerâncias alimentares e acompanhamento de doenças como gastrite e refluxo.



### Relatos de pacientes que ignoraram os sinais:

Ultimamente tenho sentido muito desconforto depois das refeições. Fico estufado, com uma queimação que sobe até a garganta e às vezes até enjoo. Já cortei alguns alimentos, mas mesmo assim os sintomas continuam. Também percebi que estou indo ao banheiro com menos frequência, e quando vou, sinto dor.

**BP**

BENEFICENTE  
PORTUGUESA  
DO PARÁ



CENTRAL DE ATENDIMENTO  
**(91) 3215-4444**