

SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL



Você costuma sentir:

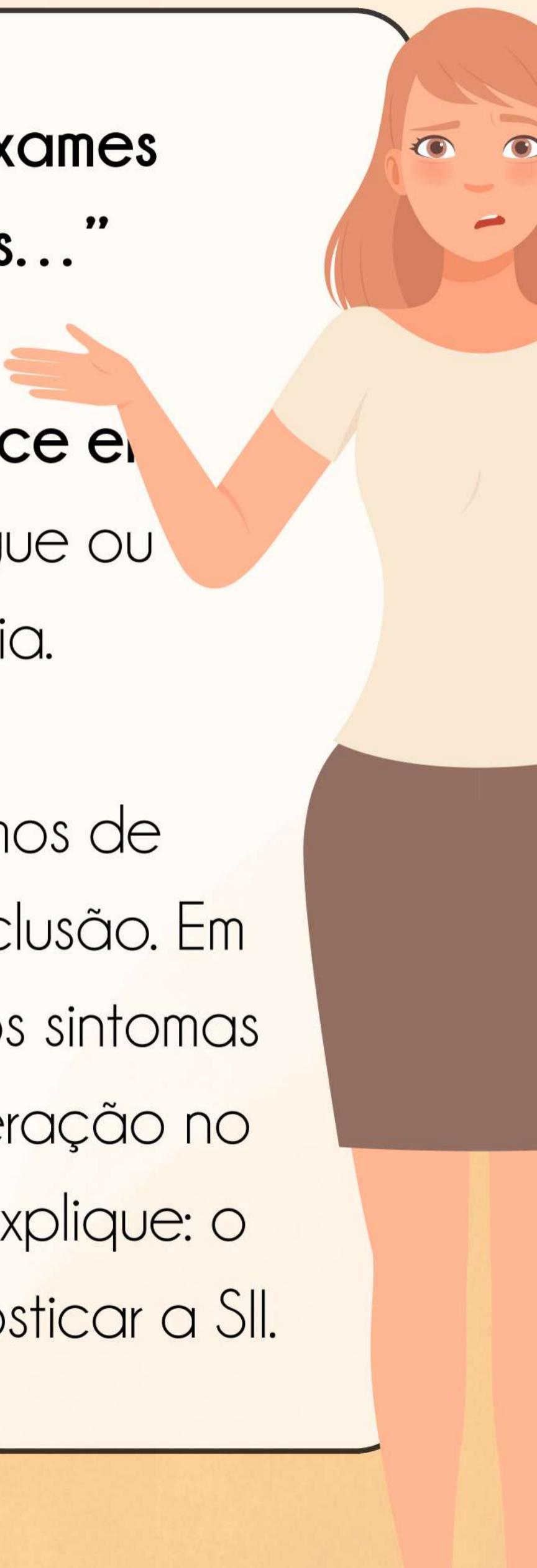
- Dor ou desconforto abdominal que melhora ao fazer o número 2 no banheiro?
- Alterações no ritmo intestinal (diarreia, constipação ou ambos)?
- Gases e inchaço frequente
- Sensação de evacuação incompleta?
- Muco nas fezes?
- Que suas emoções influenciam demais nos seus hábitos intestinais?

Pode ser a **Síndrome do Intestino Irritável (SII)**.

**“Mas os meus exames
estão normais...”**

**A SII não aparece em
exames de sangue ou
colonoscopia.**

É o que chamamos de diagnóstico por exclusão. Em resumo, você sente os sintomas e não nenhuma alteração no organismo que os explique: o médico pode diagnosticar a SII.



Por isso, **muita gente demora anos para descobrir** o que tem e acaba achando que é coisa da própria cabeça.

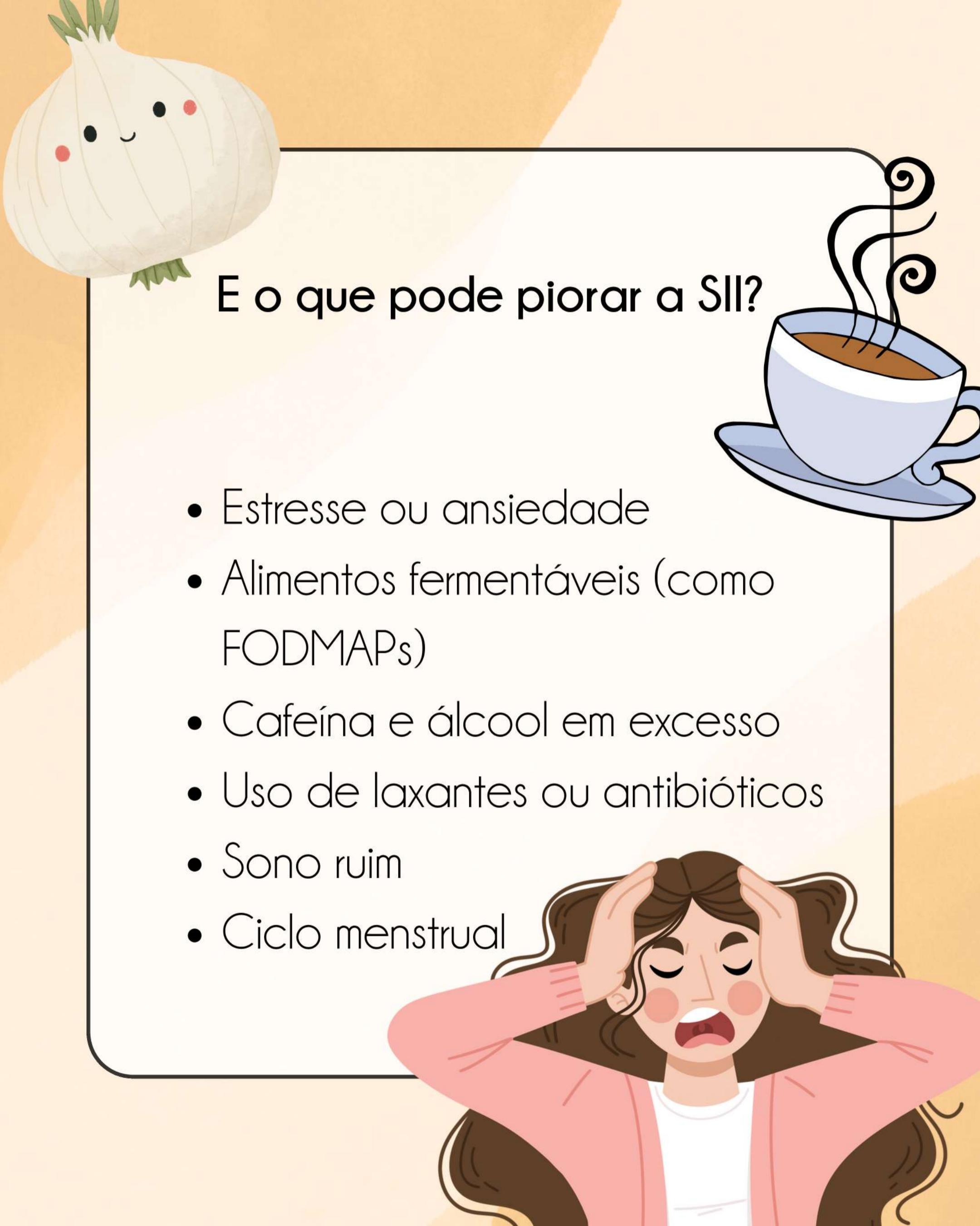
Afinal, você faz um monte de exames que dão resultados normais, mas continua sentindo **sintomas que são reais e limitantes**

E acredite quando eu digo que sei o que é isso: afinal eu mesmo fui diagnosticado com SII há alguns anos, depois da peritonite.

Fatores que estão ligados ao maior risco de desenvolver SII

- Ser mulher
- Ter menos de 50 anos
- Já ter tido uma infecção intestinal
- Sofrer com ansiedade, depressão ou estresse crônico
- Histórico de abuso na infância
- Uso excessivo de antibióticos
- Casos na família





E o que pode piorar a SII?

- Estresse ou ansiedade
- Alimentos fermentáveis (como FODMAPs)
- Cafeína e álcool em excesso
- Uso de laxantes ou antibióticos
- Sono ruim
- Ciclo menstrual



Como é o tratamento?

- ✓ Alimentação personalizada
- ✓ Ajuste de fibras e líquidos
- ✓ Controle do estresse
- ✓ Suporte psicológico (quando necessário)

✓ Orientação profissional é essencial



Um lembrete importante

SII não é frescura.

Não é falta de força
de vontade.

É um distúrbio real

que precisa ser
tratado com
cuidado,
escuta e
estratégia.



Se você convive com esses sintomas,
saiba que há tratamento.

... Me mande uma mensagem ou
marque sua consulta.

Vamos entender o que está
por trás do que você sente.

Nutricionista | CRN 79544

- 📍 Atendimento em
Sorocaba e online
- ➡️ (15) 99102-0743