

# SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL



Você costuma sentir:

- Dor ou desconforto abdominal que melhora ao fazer o número 2 no banheiro l?
- 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?

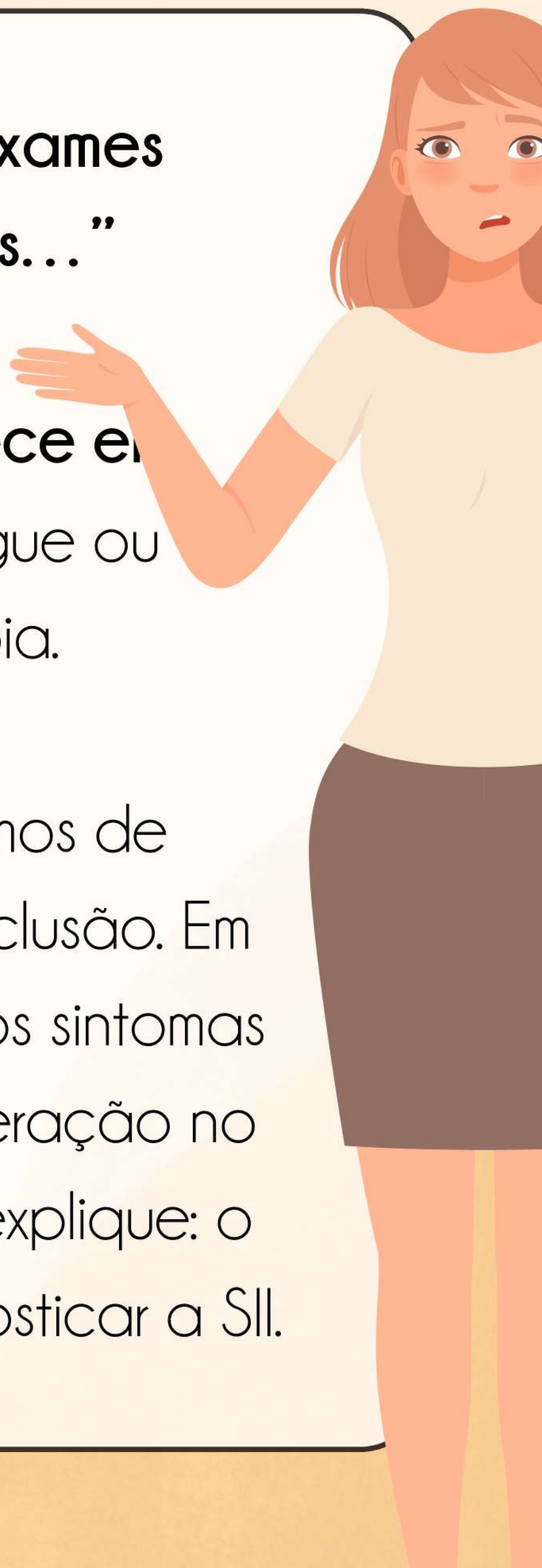
Pode ser a **Síndrome do Intestino Irritável (SII).**



“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 diagnóstico 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