

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 05, 2021

Vivendo com doença de Crohn

A doença de Crohn pode ser uma doença frustrante. Algumas vezes você pode se sentir bem e outras vezes pode sentir que não consegue fazer muita coisa.

Com o tempo, você provavelmente ficará melhor em ouvir seu corpo e descobrir o que pode ou não fazer em um determinado dia.

Conversamos com médicos e pessoas que têm doença de Crohn. Aqui, examinamos algumas das ideias que eles tiveram sobre como viver com a doença.

- Vale a pena dedicar algum tempo para **descobrir mais sobre a doença de Crohn**. Pesquisas sugerem que pessoas que obtêm mais informações tendem a se sentir menos ansiosas. Saber mais sobre a doença de Crohn pode ajudá-lo a reconhecer os momentos em que você precisa consultar um médico.

Estar ciente dos diferentes medicamentos que podem ajudar também é útil. Por exemplo, você pode perguntar ao seu médico sobre a troca de medicamentos se estiver tendo **efeitos colaterais** do tratamento.

- Conversar com seu médico é um bom primeiro passo para aprender mais sobre a doença de Crohn. A Internet é outra fonte útil de informações, embora valha a pena verificar quem escreveu as informações em um site específico para garantir que sejam confiáveis.

Outras pessoas com doença de Crohn podem ajudar oferecendo informações e suporte. Talvez você queira encontrar um **grupo de apoio** em sua área ou procurar fóruns ou salas de bate-papo on-line.

- Algumas pessoas com doença de Crohn descobrem que os alimentos que comem não afetam muito os sintomas. Para outros, determinados alimentos podem causar problemas. Por exemplo, se você tem uma seção estreita no intestino, alimentos com muita fibra podem causar um bloqueio, enquanto algumas pessoas com doença de Crohn precisam de mais fibras.

Você pode pedir ao seu médico que o encaminhe a um **nutricionista**. Um nutricionista pode ajudá-lo a ajustar sua dieta e, ao mesmo tempo, obter todos os nutrientes necessários para se manter saudável.

Vivendo com doença de Crohn

- Se você **fuma**, isso pode ser especialmente prejudicial se você tiver a doença de Crohn, pois pode significar que você tem sintomas com mais frequência. Além disso, a cirurgia para a doença de Crohn tem menos sucesso em pessoas que fumam. Se você quiser parar de fumar, existem tratamentos que podem ajudar. Converse com seu médico ou farmacêutico.
- É importante prestar atenção em como você está se sentindo. A doença de Crohn não ocorre por causa do estresse, mas as pessoas que estão especialmente deprimidas ou ansiosas parecem ter sintomas piores. E se você estiver se sentindo estressado, isso pode dificultar o enfrentamento da doença.

Seu médico pode aconselhar e recomendar tratamentos se você estiver se sentindo **estressado, ansioso ou deprimido**.

- Converse com seu médico sobre os medicamentos do dia a dia para tratar sintomas como dores de estômago ou cólicas. Por exemplo, medicamentos antiespasmódicos podem ajudar com cólicas. Se você sentir dor, muitos médicos recomendam o paracetamol.

Você pode obter analgésicos mais fortes mediante receita médica. Mas você deve evitar analgésicos chamados antiinflamatórios não esteróides (AINEs) - o ibuprofeno é um dos mais comuns. Esses medicamentos podem irritar o estômago, o que pode piorar os sintomas da doença de Crohn.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

