

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Nov 30, 2023

Síndrome do intestino irritável: quais tratamentos funcionam?

A síndrome do intestino irritável (SII) é uma condição que pode causar dor de estômago, cólicas, inchaço, constipação e diarreia. Não existe uma cura para a SII, mas as mudanças no estilo de vida e os tratamentos podem melhorar seus sintomas.

Converse com seu médico para decidir quais tratamentos são adequados para você. Para saber mais sobre a SII e seus sintomas, consulte nosso folheto *Síndrome do intestino irritável: o que é?*

Estilo de vida e dieta

Manter um diário de sintomas

Certos aspectos da sua vida, como estresse e determinados alimentos, podem provocar os sintomas da SII. Seu médico pode recomendar que você mantenha um diário de sintomas.

Isso permitirá que você acompanhe quando tiver sintomas, para que possa ver se alguma coisa parece desencadeá-los. Depois de identificar um possível gatilho, você pode tomar medidas para evitá-lo.

Gerenciando o estresse

Muitas pessoas apresentam surtos de sintomas da SII quando se sentem estressadas. Portanto, tomar medidas para controlar o estresse é geralmente um dos primeiros tratamentos recomendados pelos médicos. Algumas coisas que você pode tentar incluem:

- exercícios de respiração profunda
- Meditação
- A ioga
- aulas de relaxamento e
- fazer exercícios regularmente.

Síndrome do intestino irritável: quais tratamentos funcionam?

Conversar com um conselheiro ou participar de um grupo de apoio à SII também pode ajudar. Seu médico pode ajudá-lo a explorar suas opções.

Mudança de sua dieta

Às vezes, as pessoas com SII têm dificuldade para digerir determinados alimentos, o que pode piorar os sintomas. Esses alimentos podem incluir:

- produtos lácteos
- alimentos que contêm um tipo de açúcar chamado frutose, e
- café e outras bebidas que contenham cafeína.

Talvez seja necessário cortar completamente esses alimentos da sua dieta se perceber que eles estão causando um surto de SII.

Com a ajuda de um diário de sintomas, você poderá identificar os alimentos que pioram a SII. Mas é uma boa ideia consultar um médico ou nutricionista antes de fazer qualquer alteração em sua dieta. Evitar certos alimentos pode dificultar sua vida, e é fácil perder nutrientes importantes.

Algumas pessoas percebem que a SII melhora quando cortam um tipo de carboidrato de difícil absorção pelo organismo. Esses carboidratos são chamados de FODMAPs. Você pode perguntar ao seu médico ou nutricionista para obter detalhes sobre **uma dieta com baixo teor de FODMAP** ou procurar na Internet.

Se a constipação for um dos sintomas da SII, você pode se beneficiar da ingestão de mais **fibras** (especificamente fibras solúveis, que se decompõem na água). A fibra é uma substância volumosa que seu corpo não consegue digerir. O volume extra ajuda a tornar as fezes grandes e macias e ajuda o intestino a funcionar corretamente. Boas fontes de **fibra solúvel** nos alimentos incluem:

- Cevada
- Farelo de aveia
- Feijões e
- Frutas e legumes específicos (por exemplo, maçãs, morangos, peras, cenouras, ervilhas e abacates).

Você também pode obter suplementos de fibras em farmácias ou lojas de produtos naturais. Alguns exemplos são a casca de ispaghula e a metilcelulose. Certifique-se de beber bastante água se estiver tomando suplementos de fibras. Às vezes, as fibras provocam gases ou fazem com que as pessoas se sintam inchadas.

Os suplementos probióticos podem ajudar a melhorar a SII em algumas pessoas. Você pode comprá-los na forma de iogurtes ou cápsulas que contêm "bactérias amigáveis".

A ideia é que eles aumentem as bactérias úteis que vivem em seu intestino e ajudem na digestão. Pesquisas sugerem que os probióticos com um tipo específico de bactéria, chamada *Bifidobacterium infantis*, podem ser particularmente úteis na SII.

Exercício físico

O exercício físico pode ser útil para algumas pessoas com SII, especialmente para a constipação. Mas há menos evidências de que ele possa ajudar com a dor de estômago.

Medicamento

Se as mudanças no estilo de vida e na dieta não forem suficientes para melhorar seus sintomas, os medicamentos também podem ajudar. Elas incluem:

- medicamentos antiespasmódicos, que ajudam a controlar os músculos ao redor do intestino
- medicamentos para diarreia
- medicamentos para constipação, e
- antidepressivos.

Seus medicamentos podem mudar de acordo com os sintomas que estiver apresentando (por exemplo, constipação ou diarreia).

Medicamentos antiespasmódicos

Os antiespasmódicos podem ajudar com a SII, especialmente se o principal sintoma for dor ou inchaço. Esses medicamentos funcionam relaxando a parede do intestino.

As pessoas geralmente tomam antiespasmódicos por uma semana ou mais quando a SII fica ruim. É melhor tomar esses medicamentos quando os sintomas se manifestarem, em vez de tomá-los todos os dias. Os antiespasmódicos podem, às vezes, causar efeitos colaterais, como náusea, olhos secos, boca seca e tontura.

O óleo de hortelã-pimenta funciona da mesma forma que os antiespasmódicos. Ele pode ajudar a reduzir a dor e o inchaço. Você pode comprar óleo de hortelã-pimenta em gotas ou comprimidos em uma farmácia. O óleo de hortelã-pimenta às vezes causa azia como efeito colateral.

Medicamentos para diarreia

Os médicos geralmente recomendam um medicamento chamado loperamida para tratar crises de diarreia na SII. Você mesmo pode comprá-lo em uma farmácia. Algumas pessoas apresentam efeitos colaterais leves com a loperamida. Isso inclui tontura, constipação e náusea.

Se a loperamida não funcionar para você, há outras opções. Converse com seu médico sobre o que pode ser melhor para você.

Medicamentos para constipação

Se um dos seus principais sintomas for a constipação, talvez seja melhor tentar ingerir mais fibras ou tomar suplementos de fibras. Se isso não ajudar, você também pode tentar um laxante para ajudá-lo a ir ao banheiro.

Síndrome do intestino irritável: quais tratamentos funcionam?

Se você não puder tomar laxantes, ou se os laxantes de venda livre não ajudarem o suficiente, o médico poderá recomendar tratamentos disponíveis apenas com receita médica.

Antidepressivos

Alguns antidepressivos parecem ajudar com a SII. Seu médico pode sugerir um antidepressivo se outros tratamentos não tiverem ajudado e você ainda tiver dor.

Você precisa tomar um antidepressivo todos os dias para que ele funcione. Você provavelmente não sentirá os benefícios por pelo menos duas ou três semanas.

Os antidepressivos podem causar efeitos colaterais, como náusea, ganho de peso, fadiga e boca seca. Entretanto, os médicos geralmente prescrevem antidepressivos em uma dose menor para a SII do que para a depressão. Portanto, pode haver menos chance de efeitos colaterais.

Outros tratamentos

Algumas pesquisas mostram que a hipnoterapia pode ajudar as pessoas com SII a relaxar e lidar com seus sintomas. Se você fizer esse tratamento, um terapeuta o ajudará a se concentrar nos seus sintomas e no que pode fazer a respeito deles enquanto estiver em um estado de relaxamento.

A terapia cognitivo-comportamental é um tratamento falado (uma psicoterapia). O objetivo é mudar a forma como você pensa sobre sua doença e lhe dar mais controle sobre ela. Estudos sugeriram que ele pode ajudar as pessoas a ter menos sintomas de SII.

Se a maioria dos seus sintomas de SII estiver relacionada à dor, você também poderá ser encaminhado a um especialista em dor ou a uma clínica pelo seu médico.

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.

