

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Nov 30, 2023

Síndrome do intestino irritável: o que é?

A síndrome do intestino irritável (SII) é uma condição que pode causar dor de estômago, cólicas, inchaço, constipação e diarreia. Ela afeta cerca de 12 em cada 100 adultos no Reino Unido. As mulheres têm maior probabilidade de ter SII do que os homens. Não há cura, mas mudanças no estilo de vida e tratamentos podem ajudar a aliviar os sintomas.

o que é?

A SII afeta partes de seu sistema digestivo.

Os médicos não sabem exatamente o que acontece em seu corpo quando você tem SII. Mas eles acham que os músculos que formam a parede do intestino não funcionam tão bem quanto deveriam. O intestino é a parte do sistema digestivo que transforma os alimentos que o corpo não precisa em resíduos sólidos. Os músculos do intestino geralmente se apertam (contraem) e relaxam de forma coordenada para mover o alimento ao longo do intestino.

Mas essas contrações podem ser mais fortes e durar mais do que o normal se você tiver SII, que pode causar inchaço, cólicas e diarreia. Ou podem ser mais fracas do que o normal, o que significa que os resíduos permanecem no intestino por mais tempo do que o normal. Se isso acontecer, muita água pode ser absorvida dos resíduos, levando à constipação.

Os médicos também acham que a SII pode estar ligada a problemas na forma como o cérebro se comunica com o intestino, com mensagens erradas às vezes sendo enviadas aos nervos que controlam os músculos intestinais. Seu cérebro pode fazer isso quando você está sob estresse ou ansioso.

Isso não significa que a SII esteja apenas em sua mente - os sinais do cérebro causam mudanças físicas reais em seu corpo. Mas explica por que seu humor ou suas emoções podem afetar a SII.

Não sabemos por que as pessoas têm SII. Não há uma causa óbvia que possa ser testada pelos médicos. E as pessoas com SII não têm nenhum problema estrutural grave em seus intestinos. Provavelmente, há vários fatores diferentes que agem em conjunto para causar a doença, em vez de uma causa específica. Também pode ser mais provável que você tenha SII se alguém de sua família tiver a doença.

Síndrome do intestino irritável: o que é?

Quais são os sintomas?

A SII afeta as pessoas de diferentes maneiras. Mas todas as pessoas com SII sentem dor e desconforto, que geralmente desaparecem por um tempo depois que elas evacuam ou liberam gases. Você também pode:

- Apresentar diarreia ou constipação, ou episódios de ambas
- Sensação de inchaço
- Ter líquido escorregadio e espesso nas fezes (muco)
- Sentir como se o intestino não estivesse completamente vazio após uma evacuação.

Os sintomas da SII podem se manifestar em momentos de estresse e dificuldade emocional.

Pessoas sem SII apresentam esses tipos de sintomas de tempos em tempos. Porém, se você tiver SII, terá esses sintomas com muito mais frequência do que a maioria das pessoas.

Às vezes, as pessoas se preocupam que a SII possa levar a uma doença mais grave, como o câncer. Mas a SII não danifica o intestino nem causa problemas mais sérios.

No entanto, os sintomas da SII também podem ser um sinal de doenças mais graves, por isso é importante fazer um exame. Você também deve procurar um médico se tiver:

- sangue nas fezes
- perder peso sem motivo, ou
- se sentir cansado o tempo todo.

Para diagnosticar a SII, seu médico pode recomendar a realização de exames para descartar outros problemas. Isso pode incluir exames de sangue, exames de fezes, raios X ou uma colonoscopia.

Durante a colonoscopia, o médico insere no ânus um tubo fino e curvo com uma pequena câmera na extremidade. Ao mover o tubo para o interior do intestino, o médico pode verificar possíveis problemas.

Muitas pessoas com SII tentam lidar com seus sintomas por conta própria. Mas pode fazer uma grande diferença se você conversar com seu médico. Juntos, vocês podem encontrar maneiras de melhorar seus sintomas por meio de mudanças na dieta e no estilo de vida, e com tratamentos. Para saber mais, consulte nosso folheto *Síndrome do intestino irritável: quais tratamentos funcionam?*

O que vai acontecer comigo?

Seus sintomas podem melhorar com o tempo, mas a SII geralmente não desaparece completamente. Você pode ficar mais tranquilo ao saber que a SII não danifica o intestino nem leva a doenças mais graves. A gravidade do problema depende, em grande parte, do fato de ele impedir que você faça as coisas que deseja fazer.

Síndrome do intestino irritável: o que é?

Aprender sobre sua SII pode ajudá-lo a se sentir mais no controle e a gerenciar melhor seus sintomas. Participar de um grupo de apoio pode ajudar. Seu médico talvez possa recomendar um em sua região.

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.

