

BACTÉRIAS GUARDIÃS

Quando o intestino está desequilibrado, o corpo inteiro sente. Veja como evitar tudo isso.

Página 5

FASCÍCULO

3



Dr. Responde

Cuide da saúde intestinal

Confira os alimentos que ajudam a manter o intestino em bom funcionamento e que ajudam a combater outras doenças relacionadas. **Páginas 6, 7, 10, 11, 12 e 13**

Patrocínio:



Apoio:



BENEFICENTE
PORTUGUESA
DO PARÁ

Realização

Diário do Pará

Microbiota intestinal

DO CONCEITO À IMPORTÂNCIA

Dentro da saúde do intestino existe um termo chamado “microbiota intestinal”. Composta de bilhões de microrganismos, ela gera grande interesse científico por impactar em várias áreas da saúde, entre elas a digestão, o metabolismo e o sistema nervoso.

Em busca de maior entendimento sobre o tema, a Série Dr. Responde ‘Intestino em Alerta - O que seu corpo está tentando dizer’ chega ao seu terceiro fascículo com explicações de profissionais de diversas áreas da saúde sobre microbiota intestinal.

A médica gastropediatra Daniela Imbiriba pontua que a microbiota mantém a integridade da barreira intestinal, evitando a passagem de substâncias indesejadas para o sangue, o que pode causar inflamação.

“Ela ajuda a treinar e regular o sistema imunológico, promovendo uma resposta adequada contra infecções e inflamações. A microbiota intestinal influencia o metabolismo de carboidratos, gorduras e proteínas, podendo afetar o armazenamento de gordura e a sensibilidade à insulina”, cita.

Segundo Daniela, essas bactérias ajudam a quebrar alimentos e algumas ainda produzem vitaminas essenciais para o nosso organismo. “Algumas bactérias produzem neurotransmissores, como o GABA, que são importantes para a função cerebral e o bem-estar mental”.

DISBIOSE

Já a biomédica da Unama, Sélly Lira - especialista em Microbiologia e Imunologia, observa que a microbiota é caracterizada por ser constituída por vários microrganismos que habitam de forma benéfica diferentes regiões do nosso corpo, como a pele, a boca, até

mesmo o trato respiratório e principalmente o intestino.

“Então, essa microbiota intestinal é formada por vários microrganismos, sejam bactérias, fungos, e que vivem em equilíbrio com o trato gastrointestinal. Esses microrganismos exercem funções muito importantes, tanto para a imunidade, para o metabolismo e também para a saúde mental. Quando se tem um desequilíbrio na composição dessa microbiota, ocorre o que a gente chama de disbiose”.

A disbiose está associada ao aumento da inflamação, a perda até mesmo da integridade da barreira intestinal e também vários distúrbios que vão desde doenças intestinais e metabólicas até mesmo transtornos psicológicos. “A gente tem transtornos neurológicos que podem estar associados com a disbiose. Quando a gente fala de sistema imunológico e microbiota, principalmente a intestinal, a gente tem que falar sobre a imunomodulação”.

Sélly exemplifica o fato de que, ao nascermos, seja via parto cesáreo ou natural, o contato que temos com a microbiota é muito importante, porque logo após o nascimento, essa microbiota começa a se formar e interagir com células do sistema imune do bebê.

“Essa microbiota vai ensinando esse sistema imunológico, a distinguir que substâncias são inofensivas e substâncias que são malélicas. Então, isso ajuda a prevenir alergias, ajuda a prevenir doenças autoimunes e também as diversas inflamações que aquele bebê, ao longo da sua formação, ao longo do

tempo, pode estar adquirindo”.

A biomédica ressalta também que a microbiota intestinal ajuda a estimular a produção e o equilíbrio de diferentes tipos de células imunes, como por exemplo as células T, os macrófagos e assim por diante.

“Isso mantém o sistema imune ativo. Então, manter o sistema imune ativo é muito importante porque eu mantenho aquele sistema controlado. Então, se eu tenho um sistema imune ativo, tenho um preparo para que esse sistema possa reagir quando em algum momento da vida o intestino, no caso o trato gastrointestinal, entrar em contato com algum patógeno, por exemplo”.

SAÚDE MENTAL

A biomédica Sélly Lira pontua ainda que existe uma relação intestino-cérebro, que é justamente a influência que essa microbiota tem no sistema nervoso central. “Isso acontece, principalmente, participando na produção de neurotransmissores, como a serotonina, que regula o humor, o sono e o apetite”, diz.

“Então, quando o intestino está em disbiose, isso pode tornar muito malélico, um prejuízo muito grande, justamente por tornar aquele intestino mais permeável, ou seja, liberar toxinas e ativando o sistema imune e até mesmo gerando inflamações crônicas. Isso aumenta as inflamações sistêmicas e até cerebral, e que também está associada com a depressão, com a ansiedade, o estresse e outras doenças que estão relacionadas com a microbiota e o sistema imune”.

EXPEDIENTE

Presidente do Grupo RBA: Camilo Centeno
Diretor de Redação e edição: Clayton Matos

Reportagens: Luiz Octávio Lucas
Diagramação: Ronaldo Torres



HSM
**PRONTO
SOCORRO
24 HORAS**

HSM
**ONCOLOGIA
24h**



O futuro

da Radioterapia começa no HSM

A luta contra o câncer é desafiadora e exige, além de dedicação, a constante evolução de tecnologias e métodos terapêuticos. Nesse contexto, a radioterapia desempenha um papel essencial no tratamento oncológico, sendo responsável por erradicar células cancerígenas com a maior precisão possível e, ao mesmo tempo, preservar os tecidos saudáveis ao redor.

A chegada do Halcyon Hypersight no HSM representa uma verdadeira revolução nessa área, marcando um avanço significativo na qualidade do tratamento e na experiência do paciente.

O Halcyon Hypersight se destaca por sua capacidade de realizar tratamentos de forma extremamente rápida e precisa. Equipado com tecnologia de imagem avançada, o dispositivo permite que os médicos criem planos de tratamento altamente personalizados, ajustados às características de cada paciente e de seu tumor. Essa precisão resulta em uma radioterapia mais eficaz, que reduz os danos aos tecidos saudáveis e acelera a recuperação do paciente.



3181-7000

● Exames: 3239-9000

● Consultas: 3211-4400



www.hsmdiagnostico.com.br



[hospitalhsm](https://www.instagram.com/hospitalhsm)



Exército invisível que defende sua saúde

“A microbiota funciona como um verdadeiro exército invisível”. É com essa afirmação que a nutricionista Mariana Oliveira ressalta a importância desses microrganismos, do ponto de vista nutricional. “Quando ela está equilibrada, ela protege contra doenças, fortalece o sistema de defesa do nosso corpo, melhora a

digestão, ajuda a manter o metabolismo funcionando corretamente”, afirma. Mas o papel dessas bactérias vai muito mais além. “Elas também influenciam no nosso humor, no sono, na concentração e até como lidamos com o estresse. Isso acontece porque elas produzem substâncias que afetam diretamente o cérebro, como a serotonina, conhecida como hormônio da felicidade. Ou seja, se o intestino está bem, o corpo e a mente agradecem, mas se ele está desregulado, tudo pode sair do eixo”, alerta.

Para fortalecer a microbiota, é preciso fazer escolhas saudáveis de alimentação. “Em geral, tudo que é natural, colorido e cheio

de fibras, ajuda a microbiota a ficar mais saudável”, lista. “Frutas, legumes, verduras, grãos integrais, sementes, castanhas, alimentos fermentados e bebidas como Kefir e a Kombucha são excelentes escolhas. A variedade também importa, então quanto mais diferentes os tipos de vegetais e alimentos naturais que você consumir, mais rica e equilibrada fica a sua microbiota”, dá a dica.

FLORA INTESTINAL

Já o médico cirurgião digestivo e bariátrico Alexandre Nogueira lembra que a microbiota também é conhecida como flora intestinal. “É um ecossistema formado por um conjunto de microrganismos que são mais de trilhões, principalmente bactérias que vivem no nosso trato gastrointestinal. Com relação à função da microbiota, que é formada por esses microrganismos, eles desempenham funções importantes e fundamentais para a saúde humana, principalmente como a digestão de alguns alimentos como fibras, produção de algumas vitaminas, o fortalecimento do sistema imunológico e também atua como barreira do organismo, protegendo o indivíduo contra micro-organismos nocivos à saúde, além também de influenciar o seu metabolismo”.

PARA ENTENDER

FICA A DICA

Kombucha: é uma bebida fermentada, com sabor levemente ácido e efervescente, produzida a partir de chá, açúcar e uma cultura simbiótica de bactérias e leveduras (SCOBY). É uma bebida milenar, com origem na China, que tem ganhado popularidade por seus potenciais benefícios à saúde.

Kefir: bebida fermentada, originária das montanhas do Cáucaso, cujo substrato mais comum é o leite (caprino, bovino ou de ovelha). É produzida com a submersão temporária dos chamados “grãos de kefir” num substrato, como o leite, água açucarada, leite de coco, sucos etc

Mariana Oliveira,
nutricionista

FOTO: DIVULGAÇÃO



Bactérias intestinais

GUARDIÃS DA IMUNIDADE, METABOLISMO E SAÚDE MENTAL

Entre as características da microbiota intestinal, saiba que ela influencia a extração de energia dos alimentos, potencialmente levando a um aumento de peso. Além disso, a comunicação entre o intestino e o cérebro (eixo intestino-cérebro) é crucial para a saúde mental. As afirmações são da médica gastroenterologista Daniela Imbiriba.

“A microbiota contribui para a produção de neurotransmissores, como serotonina e dopamina, que são importantes para a regulação do humor. De acordo com estudos científicos, um intestino inflamado, que pode ser causado pela disbiose, está relacionado a transtornos mentais”, informa.

Portanto, na contramão da alimentação saudável, é bom evitar alimentos ultra-processados, ricos em gorduras, açúcares, carne vermelha e bebidas alcoólicas, que são prejudiciais a essa flora, segundo a médica. “Prefira alimentos naturais, de preferência orgânicos, ricos em prebióticos e probióticos com variedade de nutrientes”, recomenda.

O CORPO SENTE

A nutricionista Mariana Oliveira, frisa que quando o intestino está desequilibrado, o corpo inteiro sente. “Estudos mostram que a microbiota desregulada pode afetar o metabolismo, dificultar a perda de peso e até favorecer o acúmulo de gordura”.

Quanto ao canal direto entre o intestino e o cérebro, a profissional desta-



Daniela Imbiriba,
médica
gastropediatra
FOTO: DIVULGAÇÃO

ca que esse canal de conversa entre os dois órgãos permite que o intestino envie sinais para o cérebro e vice-versa.

“Então, se a microbiota não está indo muito bem, isso pode afetar o humor, aumentar a ansiedade, causar insônia e até contribuir para quadros de depressão. É como se o intestino e o cérebro estivessem conectados por uma linha reta e conversassem o tempo todo. Essa comunicação acontece, em parte, pelo nervo vago e por substâncias químicas produzidas pelas bactérias intestinais”, ilustra.

Por exemplo, cerca de 90% da serotonina, um dos hormônios responsáveis pela sensação de bem-estar, é produzida no intestino e não no cérebro, lembra Mariana. “Quando a microbiota está saudável, ela ajuda a manter essa produção em equilíbrio. Mas quando ela está desorganizada, isso pode afetar a nossa saúde emocional e mental. É por isso que muitos pesquisadores chamam o intestino de nosso segundo cérebro”.

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

Por outro lado, a microbiota sofre com excessos de alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, salgadinhos, bolachas recheadas, embutidos e fast foods. Obviamente, evitar esses produtos significa evitar problemas intestinais.

“Esses alimentos geralmente têm muito açúcar, gorduras ruins e aditivos químicos, todos os ingredientes que desequilibram o intestino e favorecem o crescimento de bactérias inflamatórias”, justifica a nutricionista. “O uso excessivo de álcool e o consumo frequente de antibióticos também podem afetar negativamente a saúde intestinal”.

É por isso que cuidar da microbiota intestinal é cuidar da saúde como um todo. “Com pequenas mudanças no prato, mais fibras, menos industrializados, alimentos fermentados e mais variedade de vegetais, você fortalece o intestino, melhora a imunidade, equilibra o metabolismo e ainda protege a mente. O seu corpo inteiro vai agradecer, até o cérebro”.

Disbiose

É BOM EVITAR QUE ISSO ACONTEÇA

Como já vimos nas reportagens anteriores, a disbiose nada mais é que o desequilíbrio da microbiota intestinal, ou seja, a alteração no equilíbrio entre as bactérias “boas” e “ruins” que habitam o intestino.

A biomédica da Unama, Sélly Lira, lembra que os alimentos que prejudicam a microbiota são aqueles alimentos que promovem a disbiose, ou seja, o desequilíbrio desses microorganismos que estão presentes no intestino.

“Os principais alimentos que causam essa disbiose, que prejudicam a microbiota, são os alimentos ultraprocessados, o consumo excessivo de açúcares refinados, o excesso do consumo de gorduras trans e saturadas que estão presentes nos fast foods, frituras, margarinas e carnes processadas”, lista.

“Esses alimentos têm sido muito associados com o aumento da permeabilidade intestinal, produção de compostos inflamatórios, o que gera uma alteração, tanto em nível intestino-sistema imune, como em nível intestino-sistema nervoso central”, ilustra. “Alguns alimentos têm essa propriedade, essa capacidade de modular neurotransmissores, como a serotonina, a dopamina, o GABA, e que são essenciais para o equilíbrio emocional. Então, quando eu tenho um desequilíbrio, consequentemente, eu posso também ter um desequilíbrio desses neurotransmissores, ocasionando processos como ansiedade, depressão e assim por diante”, alerta.

OBESIDADE E MENTE

Em relação a microbiota, obesidade, ansiedade e depressão, estão diretamente relacionadas. Conforme Sélly Lira, em casos de obesidade, alguns estudos já mostram que indivíduos com excesso de peso vão apresentar um perfil microbiano distinto. Ou seja, eles vão apresentar bacté-



O açúcar é
um dos vilões
da alimentação
FOTO: DIVULGAÇÃO

rias que conseguem extrair mais calorias dos alimentos e contribuem até mesmo para o acúmulo da gordura no corpo.

“É importante salientar que a microbiota está muito relacionada com o mecanismo que envolve digestão, absorção de nutrientes, modulação hormonal, resposta inflamatória, e que tudo é regulado de maneira muito adequada”, ressalta.

“Quando tem alguma alteração, tem algum desequilíbrio, isso pode favorecer o acúmulo de gorduras e o surgimento também de resistência à insulina. Então, o desequilíbrio dessa microbiota pode levar a um estado também de inflamação crônica, alterando todas essas funções, como absorção, modulação, digestão, entre outros”.

Tudo isso está diretamente ligado com ganho de peso, por conta do acúmulo de gordura, e também do risco de doenças como diabetes, devido à resistência à insulina. “Já em relação à saúde mental, como depressão e ansiedade, é uma relação que vem sendo muito estudada. Existem estudos que comprovam a relação e

muitos outros estudos ainda estão sendo feitos para compreender ainda mais”.

Quando ocorre o desequilíbrio da microbiota, a produção de serotonina pode ser afetada, o que aumenta os riscos de ansiedade e depressão. “Então, a disbiose, ou seja, o desequilíbrio da microbiota, está muito relacionada com a produção desses neurotransmissores. Quando eu tenho o desequilíbrio da microbiota, consequentemente eu posso ter um desequilíbrio na produção desses neurotransmissores, afetando funções importantes do nosso cérebro, como humor, sono e assim por diante”, exemplifica.

“Então é importante cuidar da microbiota justamente por conta dessa importância que ela tem tanto a nível imunológico quanto a nível de saúde mental. Ingerir alimentos que sejam probióticos ou prebióticos e que ajudem a manter o equilíbrio é importante. Isso favorece também um peso saudável, pessoas com um humor muito mais adequado, reduz a ansiedade e também fortalece o sistema imunológico”, destaca.

Prebióticos, probióticos e simbióticos

FIQUE POR DENTRO DO QUE SÃO

PREBIÓTICOS

Os prebióticos são substâncias que não são digeridas pelo organismo, mas que servem como alimento para as bactérias benéficas no intestino e podem ser encontrados em alimentos como cereais integrais, frutas (como maçã), verduras (como cebola e cenoura), e legumes.

São caracterizados como sendo constituídos por microorganismos vivos, geralmente bactérias ou leveduras, que ao serem consumidos em quantidades adequadas, vão trazer benefícios relacionados com a reposição e a manutenção da microbiota, reforço da barreira intestinal e também a redução das inflamações, contribuindo para a manutenção da imunomodulação do nosso organismo. Como exemplo, temos os lactobacilos, que são bem conhecidos e muito utilizados em casos de disbiose.

Os prebióticos servem como uma comida favorita para essas bactérias intestinais. Elas estão presentes em alimentos como banana, especialmente a maçã verde, aveia, alho, cebola, batata doce, alho poró e alguns outros vegetais.

PROBIÓTICOS

Os probióticos são bactérias vivas que são benéficas para a saúde, estão presentes em alimentos fermentados, como iogurtes e leites fermentados, ou em suplementos. Os probióticos são bactérias do bem. Quando você consome alimentos que contêm essas bactérias vivas, está reforçando o time de microorganismos que ajudam a manter o intestino equilibrado. Você encontra probióticos em ali-



mentos fermentados, como iogurte natural, sem açúcar, Kefir e Kombucha.

SIMBIÓTICOS

Os simbióticos são combinações de prebióticos e probióticos, encontrados nos iogurtes com prebióticos, leites fermentados com probióticos, ou suplementos. Alguns suplementos vendem essa combinação Mas você também pode criar ela no prato, por exemplo, um iogurte natural, que é o probiótico Com uma porção de aveia ou banana, que é o prebiótico.

FORTALEÇA SUA MICROBIOTA

Em relação aos alimentos que fortalecem a microbiota, são aqueles alimentos que vão ter a função de nutrir e manter

as bactérias, as leveduras e todos os microorganismos que estão relacionados com essa microbiota ali em equilíbrio. Além, obviamente, de favorecer uma diversidade microbiana e também de metabólicos protetores.

Inclua em sua alimentação fibras; leguminosas, como feijão, lentilha, grão de bico, aveia, linhaça e assim por diante. Hortaliças, como brócolis, aspargos, alface, rúcula. Iogurte natural, muito conhecido pela sua propriedade probiótica. E também frutas, como maçã, banana e pêra. Todos esses são alimentos que vão auxiliar a microbiota e manter e deixar em equilíbrio o organismo.

FONTE: DANIELA IMBIRIBA, MÉDICA GASTROPEDIATRA; SÉLLY LIRA, BIOMÉDICA DA UNAMA E MARIANA OLIVEIRA, NUTRICIONISTA.



**PRONTO
SOCORRO
24 HORAS**



TRAUMATOLOGIA 24h

**PRONTO SOCORRO
GENERAL ADULTO**

Halcyon Hypersight

Tecnologia que **transforma o cuidado oncológico**



Além da precisão, o Halcyon Hypersight também oferece um tratamento mais confortável. A velocidade do procedimento minimiza o tempo que o paciente precisa ficar exposto à radioterapia, proporcionando uma experiência menos cansativa e estressante. Esse avanço tecnológico também contribui para a redução de efeitos colaterais, melhorando significativamente a qualidade de vida dos pacientes durante o tratamento.

Ao adotar o Halcyon Hypersight, o HSM não apenas se coloca entre os líderes na oncologia, mas também reafirma seu compromisso com a excelência no cuidado ao paciente. A integração dessa tecnologia de ponta reflete a missão do hospital de oferecer tratamentos inovadores e humanizados, respeitando as necessidades físicas e emocionais dos pacientes durante toda a jornada terapêutica.

Com a implementação do Halcyon Hypersight, o HSM não está apenas acompanhando as tendências da medicina moderna, mas está à frente delas. O hospital se torna, assim, uma referência nacional em oncologia, demonstrando que a inovação é um pilar essencial na luta contra o câncer. O futuro da radioterapia já começou, e ele está sendo escrito no HSM, onde a excelência médica se encontra com a tecnologia de última geração para transformar vidas e salvar vidas.



**QUALIDADE E ATENDIMENTO
HUMANIZADO NUM SÓ LUGAR**

  3181-7000 • Exames: 3239-9000 • Consultas: 3211-4400

 www.hsmdiagnostico.com.br

 [hospitalhsm](https://www.instagram.com/hospitalhsm)



Receitas com probióticos, prebióticos e simbióticos

Mais do que conhecer, é preciso colocar em prática as informações que você acabou de ler sobre saúde intestinal. Pra te ajudar, selecionamos algumas receitas que podem ser consumidas sem culpa e ainda fazem muito bem para o seu organismo. Confira!

RECEITAS

MOLHO CREMOSO DE KEFIR PARA SALADAS

Ingredientes:

- ✓ 1/2 xícara de kefir de leite
- ✓ 2 colheres de sopa de suco de limão
- ✓ 1 dente de alho picado
- ✓ Sal e pimenta a gosto
- ✓ 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem

Instruções:

Em uma tigela pequena, misture o kefir, o suco de limão, o alho picado, o sal e a pimenta. Lentamente, adicione o azeite de oliva enquanto continua a mexer até obter uma consistência cremosa. Prove e ajuste os temperos conforme necessário. Regue sobre suas saladas favoritas e misture bem antes de servir.

Informações Nutricionais:

Calorias: Aproximadamente 50 por porção
 Rico em probióticos, ácidos graxos saudáveis e antioxidantes

PANQUECAS LEVES DE KEFIR DE LEITE

Ingredientes:

- ✓ 1 xícara de kefir de leite
- ✓ 1 ovo
- ✓ 1 xícara de farinha de trigo integral
- ✓ 1 colher de chá de fermento em pó
- ✓ Pitada de sal
- ✓ Óleo ou manteiga para untar a frigideira

Instruções:

Em uma tigela, misture o kefir e o ovo até ficar homogêneo.



Adicione a farinha, o fermento e o sal, mexendo até formar uma massa lisa. Aqueça uma frigideira untada em fogo médio. Despeje cerca de 1/4 de xícara da massa na frigideira quente e espalhe uniformemente. Cozinhe até que bolhas comecem a se formar na superfície, então vire e cozinhe até dourar.

Repita o processo com o restante da massa. Sirva quente com mel, frutas frescas ou o seu acompanhamento favorito.

Informações Nutricionais:

Calorias: Aproximadamente 80 por panqueca





SMOOTHIE REFRESCANTE DE FRUTAS E KEFIR

Ingredientes

- ✓ 1 xícara de Kefir de Leite
- ✓ 1 banana madura
- ✓ 1/2 xícara de morangos frescos
- ✓ 1/2 xícara de abacaxi em pedaços
- ✓ 1 colher de sopa de mel (opcional)
- ✓ Gelo a gosto

Instruções:

Em um liquidificador, adicione o kefir, a banana, os morangos, o abacaxi e o mel, se estiver usando.

Adicione gelo conforme desejado.

Bata até obter uma mistura homogênea.

Sirva imediatamente em copos gelados.

Informações Nutricionais:

Calorias: Aproximadamente 150 por porção

Rico em probióticos, fibras, vitaminas e minerais

FONTE: BLOG PROBIÓTICOS BRASIL

SALADA DE RÚCULA COM ALHO CRU, PEPINO, MELÃO E QUINOA

Ingredientes

- ✓ 1 molho de rúcula
- ✓ 250g de quinoa cozida
- ✓ 1 pepino pequeno cortado em cubos
- ✓ 150g de melão cortado em cubos

✓ 2 a 3 dentes de alho amassados conforme seu paladar

✓ Suco de 1 limão

✓ 4 colheres de sopa de Azeite extra virgem

✓ 1 pitada de Sal marinho ou a gosto

✓ Ervas que goste a gosto

✓ Pimenta do reino a gosto

✓ Sementes de girassol e Chia a gosto

✓ 1 colher de sopa de balsâmico puro vegano

Todos os ingredientes preferencialmente orgânicos e higienizados.

Modo de preparo

Quinoa

Lave a quinoa e deixe-a de molho de um dia para outro - 8hs. No dia seguinte, escorra a água, descartando-a e lave bem a quinoa. Fazemos isso para remover a saponina e neutralizar antinutrientes. Caso não tenha deixado de molho, pelo menos lave bem a quinoa para remover a saponina que é responsável pelo gosto amargo que às vezes percebemos na quinoa.

Ferva uma quantidade de água que irá cobrir a quinoa em uma panela com bom diâmetro (ficará mais fácil para soltar com o garfo quando pronta). Acrescente a quinoa lavada na água fervente, com uma pitada de sal marinho (ou sal a gosto) e outras ervas que goste. Cozinhe por 8 minutos em fogo médio para baixo, desligue o fogo, tampe e deixe a água secar. Após 5

minutos, verifique se a água secou, use um garfo para "soltar" a quinoa. Destampe e deixe esfriar.

Quinoa Cozida

Pode deixar mais tempo a tampa caso a água não tenha sido completamente absorvida. Caso sua quinoa não tenha ficado de molho por 8hs, pode ser que o tempo de cozimento seja de 12 a 15 minutos sempre em fogo médio para baixo e observando. Para esta receita, o ideal é que fique mais soltinha mesmo.

Molho de alho

Amasse os dentes de alho, bem amassados. Acrescente o suco do limão, 3 colheres de azeite de oliva extra virgem e a pimenta do reino a gosto e misture bem.

Montagem

Em um recipiente para salada insira a quinoa, em seguida o pepino e melão misturando delicadamente com um garfo. Acrescente parte do molho de alho e misture. Acrescente a rúcula misturando-a aos outros ingredientes, reservando algumas folhas para decorar no topo. Regue o top com o restante do molho de alho, salpique as sementes de girassol e de chia. Para finalizar misture a colher de sopa de azeite de oliva extra virgem que sobrou com a colher de balsâmico, regue delicadamente sua salada.

‘Planeta Intestino’

DR. FERNANDO LEMOS ENSINA SOBRE SAÚDE INTESTINAL

Criador do canal no YouTube ‘Planeta Intestino’, que agrega quase sete milhões de usuários, além de 10 milhões de seguidores espalhados nas redes sociais correspondentes, o médico cirurgião Fernando Lemos, coloproctologista, vencedor do prêmio ibest duas vezes consecutivas nos últimos dois anos pelo voto popular, conversou com a reportagem da Série Dr. Responde sobre todos os assuntos abordados neste fascículo. De forma didática, Dr. Lemos aborda as questões baseado no que ele chama de Protocolo Lemos. Confira a seguir!

1 O que é a microbiota intestinal e por que ela é tão importante?

A microbiota intestinal é composta por trilhões de microorganismos — principalmente bactérias — que vivem dentro do nosso intestino, estima-se que 15 trilhões sejam hospedeiros definitivos e mais de 100 trilhões transitam da boca ao ânus por dia.

Elas não estão ali por acaso. São verdadeiras parceiras da nossa saúde, ajudando na digestão, na produção de vitaminas, na defesa contra vírus e bactérias ruins, e até na regulação do nosso humor.

2 Por que ela é considerada um verdadeiro exército invisível?

No Protocolo Lemos, chamamos a microbiota de “nosso exército invisível”, porque ela atua em diversas frentes: imunidade, metabolismo, saúde mental, equilíbrio hormonal e proteção da mucosa intestinal. Quando esse ecossistema está em equilíbrio, o corpo funciona melhor.

Quando está em desequilíbrio, surgem inflamações, cansaço, doenças autoimunes, problemas de pele, ansiedade, intestino preso ou solto e até dificuldade para emagrecer.

3 O que são prebióticos, probióticos e simbióticos? Eles fazem diferença na prática?

Fazem muita diferença — e o segredo está em entender como cada um age. Prebióticos são fibras especiais que alimentam as boas bactérias já presentes no intestino. São encontrados em alimentos como banana verde, alho, cebola, biomassa de banana verde, aveia, chicória, saladas e legumes em geral. Probióticos são os micro-organismos vivos (bactérias boas) que podem ser ingeridos para reforçar a microbiota. Estão presentes em alimentos fermentados como chucrute, Kefir, Kombucha, leites fermentados e também em formulações industrializadas (cápsulas, líquidos, sachês). Já os simbióticos são a combinação de prebióticos com probióticos — ou seja, os soldados (probióticos) mais a comida deles (prebióticos).

4 Qualquer pessoa pode fazer uso desses alimentos?

No curso, ensino que não adianta tomar probiótico se o ambiente intestinal está inflamadíssimo, cheio de açúcar e alimentos ultraprocessados. Primeiro, é preciso preparar o terreno.

5 Quais alimentos ajudam — e quais prejudicam — a microbiota intestinal?

Os alimentos que ajudam são os vegetais frescos, ricos em fibras como brócolis, couve, cenoura, abobrinha; frutas com casca, preferencialmente orgânicas; alimentos fermentados, como o Kefir,

Kombucha, chucrute caseiro; as gorduras boas como o azeite de oliva, abacate, castanhas; os alimentos ricos em polifenóis, com destaque para o cacau puro, chá verde, cúrcuma. Já os alimentos que prejudicam são o açúcar refinado, que é alimento para as bactérias ruins; as farinhas brancas e ultraprocessados; refrigerantes e bebidas industrializadas; adoçantes artificiais; álcool em excesso; os embutidos - peito de peru, mortadela, presunto, salame, calabresa, salsicha etc. Quem você alimenta, floresce. Se você alimenta as bactérias ruins, elas vão dominar, causando a disbiose. Se você fortalece as boas, sua saúde intestinal agradece.

6 Qual a relação entre a microbiota e problemas como obesidade, ansiedade e depressão?

Hoje já está comprovado pela ciência: existe um eixo direto entre intestino e cérebro, chamado de eixo intestino-cérebro. Cerca de 90% da serotonina (hormônio do bem-estar) é produzida no intestino — não no cérebro, como muitos pensam. Quando a microbiota está desequilibrada, aumenta o hormônio Cortisol (estresse) e diminui o GABA (hormônio da disposição), fazendo que o sistema entre em colapso. Isso pode levar a alterações no apetite, no sono, no humor, no metabolismo e até no comportamento. Casos de ansiedade, depressão, compulsão alimentar e dificuldade para emagrecer podem estar relacionados a uma microbiota fragilizada. Também, os estudos sugerem que a flora intestinal do obeso é completamente diferente da flora intestinal da pessoa que tem o índice de massa corporal normal, sendo alterada a proporção das classes de bactérias Firmicutes e Bacteroidetes

Você sabe o que é Kombucha?

O Kombucha é uma bebida fermentada milenar feita com chá adoçado (preto ou verde) e uma colônia simbiótica de bactérias e leveduras – o famoso SCOBY. Durante a fermentação, surgem compostos bioativos que oferecem diversos benefícios à saúde.

10 BENEFÍCIOS COMPROVADOS DO KOMBUCHA

Previne o câncer: Ricos em antioxidantes como catequinas, os chás usados combatem radicais livres.

Protege o cérebro: Os polifenóis evitam o estresse oxidativo que acelera doenças como Alzheimer e Parkinson.

Fortalece a imunidade: Vitaminas B, C e probióticos tornam o corpo mais resistente a infecções.

Ajuda o fígado: O ácido glicurônico auxilia na desintoxicação de medicamentos e poluentes.

Controla o açúcar no sangue: Melhora a resposta do pâncreas e pode ajudar no manejo da diabetes tipo 2.

Regula o intestino: Atua como probiótico natural, prevenindo diarreia e prisão de ventre.

Protege o coração: Regula colesterol, melhora a circulação e ajuda a manter a pressão arterial sob controle.

Combate bactérias nocivas: Inibe micro-organismos como H. pylori e E. coli.

Melhora o humor: Os probióticos afetam positivamente a saúde mental, reduzindo ansiedade e estresse.

Reduz inflamações: Útil no alívio de doenças inflamatórias como artrite reumatoide.



COMO FAZER EM CASA (1ª FERMENTAÇÃO)

Você vai precisar de:

- ✓ 3 L de água mineral
- ✓ 1 xíc. de açúcar
- ✓ 5 sachês de chá preto
- ✓ 1 SCOBY (colônia de kombucha)
- ✓ 300 ml de kombucha pronto (opcional)
- ✓ 1 recipiente de vidro esterilizado

PASSO A PASSO:

Ferva a água e adicione o açúcar. Acrescente o chá e deixe em infusão por 15 minutos.

Coe, esfrie e transfira para o vidro. Adicione o SCOBY e o kombucha pronto. Cubra com pano limpo e elástico. Deixe fermentar de 6 a 10 dias, em local escuro e arejado. Guarde em geladeira por até 5 dias.

FAZENDO SABORES (2ª FERMENTAÇÃO)

Exemplo: Kombucha de Limão com Gengibre

- ✓ 1,5 L de kombucha pronto
- ✓ Suco de ½ limão
- ✓ 3 a 5 rodelas de gengibre
- ✓ 1 garrafa limpa de 1,5 L com tampa

COMO FAZER:

Misture tudo na garrafa, feche bem e deixe fermentar por mais 3 a 5 dias fora da geladeira. Depois, refrigere e consuma em até 5 dias. Outros sabores: Morango, uva, abacaxi, laranja, pêra... Basta bater a fruta, coar e adicionar!



COMO E QUANDO TOMAR

Até 3 vezes ao dia, 120 ml por vez. Pode ser em jejum, antes ou depois das refeições. Ótima alternativa a refrigerantes ou sucos industrializados. Se notar cheiro forte de acetona ou mofo, descarte a bebida.

QUEM DEVE EVITAR

Crianças
Gestantes e lactantes
Pessoas com problemas graves nos rins, fígado ou pulmões
Diabéticos devem consultar médico ou nutricionista

ONDE ENCONTRAR

Kombucha pronto: supermercados e lojas de produtos naturais

Doença de Crohn e Retocolite:

Conheça as DII que afetam milhares de brasileiros

O QUE SÃO AS DOENÇAS INFLAMATÓRIAS INTESTINAIS (DII)?

As Doenças Inflamatórias Intestinais (DII) são condições crônicas caracterizadas por inflamação prolongada do trato gastrointestinal. As duas principais formas de DII são a Doença de Crohn e a Retocolite Ulcerativa (RCU).

Essas doenças ocorrem devido a uma resposta exagerada do sistema imunológico contra a própria mucosa intestinal, levando a uma inflamação persistente. As causas exatas ainda não são totalmente conhecidas, mas fatores genéticos, ambientais, imunológicos e alterações na microbiota intestinal estão diretamente associados ao desenvolvimento das DII.

O QUE DIFERENCIA A DOENÇA DE CROHN DA RETOCOLITE ULCERATIVA?

A Doença de Crohn pode acometer qualquer parte do trato digestivo, da boca ao ânus, sendo mais comum no final do intestino delgado (íleo) e no início do intestino grosso (cólon). A inflamação é mais profunda, afetando todas as camadas da parede intestinal, e costuma ser segmentada, ou seja, apresenta áreas inflamadas intercaladas com regiões saudáveis.

Por outro lado, a Retocolite Ulcerativa é restrita ao intestino grosso (cólon) e ao reto. Nesse caso, a inflamação atinge apenas a camada mais superficial da mucosa intestinal e ocorre de forma contínua, começando no reto e se estendendo de forma ascendente pelo intestino grosso.

COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

O diagnóstico das DII é complexo e envolve a combinação de avaliação clínica, exames laboratoriais, de imagem e procedimentos endoscópicos.

Entre os principais exames estão:

- Exames de sangue: avaliação de anemia, marcadores inflamatórios (PCR, VHS) e parâmetros imunológicos.

- Exames de fezes: ajudam a excluir infecções e detectar inflamação intestinal, como a dosagem de calprotectina fecal.

Endoscopia digestiva e colonoscopia com biópsia: fundamentais para visualizar as lesões, identificar características específicas e coletar amostras para análise histopatológica.

Enterotomografia ou enterorressonância: especialmente indicadas na Doença de Crohn para avaliação detalhada do intestino delgado.

Exames de imagem, como ultrassom, tomografia e raio-X: auxiliam na identificação de complicações como fístulas, abscessos e estreitamentos intestinais.

O acompanhamento com um gastroenterologista especializado é essencial para um diagnóstico preciso e definição do melhor tratamento.

QUALIDADE DE VIDA: ALIMENTAÇÃO, TRATAMENTO E APOIO PSICOLÓGICO

Viver com DII exige cuidados constantes, mas, com acompanhamento adequado, é possível manter uma boa

qualidade de vida e reduzir o risco de complicações.



ALIMENTAÇÃO

Não existe uma dieta padrão válida para todos os pacientes. A alimentação deve ser sempre individualizada, considerando o estado clínico e as necessidades nutricionais de cada pessoa.

Durante as crises, recomenda-se evitar alimentos ricos em fibras, muito gordurosos, condimentados ou que possam irritar o intestino.

- Nos períodos de remissão, é importante manter uma alimentação equilibrada e, se necessário, realizar suplementação de nutrientes para prevenir deficiências.

MEDICAÇÃO

O tratamento medicamentoso tem como objetivo controlar a inflamação, aliviar os sintomas e prevenir recaídas. Ele é definido de acordo com a fase da doença, seja na crise ou na remissão, e pode incluir:

- Aminossalicilatos, como mesalazina;
- Corticoides;
- Imunossuppressores, como azatioprina e metotrexato;
- Terapias biológicas, como anti-TNF (infliximabe, adalimumabe);
- Novas terapias-alvo, como os inibidores de JAK.

O uso é contínuo, sempre com acompanhamento médico, visando o controle da doença a longo prazo.

APOIO PSICOLÓGICO

Transtornos como ansiedade e depressão são comuns em pessoas com DII e podem agravar os sintomas físicos, além de prejudicar a adesão ao tratamento.

O acompanhamento psicológico, por meio de psicoterapia, grupos de apoio e outras abordagens, é fundamental para promover o bem-estar emocional e ajudar na condução do tratamento.

DII NO BRASIL: UMA REALIDADE CRESCENTE

De acordo com a Associação Brasileira de Colite Ulcerativa e Doença de Crohn (ABCD), mais de 300 mil brasileiros convivem atualmente com alguma forma de Doença Inflamatória Intestinal. Esse número tem crescido nos últimos anos, especialmente nas regiões urbanas, possivelmente relacionado às mudanças no estilo de vida, na alimentação e no ambiente.

Se quiser, posso preparar também uma sugestão de título secundário, subtítulo, chamada ou legenda para redes sociais, caso vá divulgar essa matéria de forma ampliada. Quer?



BENEFICENTE
PORTUGUESA
DO PARÁ



CENTRAL DE ATENDIMENTO
(91) 3215-4444