

SÓ DICA CERTEIRA

Aprenda receitas fáceis e o que evitar para manter o intestino saudável.

Páginas 5, 6, 7, 10, 11 E 15

FASCÍCULO

5



Dr. Responde

Boa alimentação e hidratação: Os pilares do intestino saudável

Confira orientações valiosas sobre os hábitos alimentares que favorecem o bom funcionamento do intestino e ajudam na prevenção de disfunções. **Páginas 10 e 11**

Patrocínio:



Apoio:



BENEFICENTE
PORTUGUESA
DO PARÁ

Realização

Diário do Pará



Entendendo o intestino

SAIBA POR QUE HIDRATAÇÃO É TÃO IMPORTANTE

Chegamos ao quinto e último fascículo da atual temporada da Série Dr. Responde - 'Intestino em Alerta - O que seu corpo está tentando dizer'. Agora que você já acompanhou nas edições anteriores os principais problemas que podem acometer o trato gastrointestinal e as recomendações dos especialistas para prevenção, tratamento e diagnóstico dessas enfermidades, nossa reportagem te convida a embarcar em uma jornada pela boa alimentação voltada para a saúde do seu intestino.

Para essa missão, convidamos a nutricionista e biomédica Maria Viana, com larga experiência e didatismo no assunto. Nossa consultora especial aborda, a partir de agora, os mais diversos aspectos para você entender e colocar em prática bons hábitos alimentares. Começemos então por compreender qual a função básica do intestino.

“O intestino é um órgão muito extenso, muito grande, e a função básica dele é de absorção. Ele é a capacidade absorviva dele. Tudo que eu como é absorvido no intestino. Antes disso, é só feita a metabolização, as quebras, e nele vai ser feita a absorção”, introduz. “Então, primeiro eu falo dos macronutrientes, que vão ser absorvidos na porção menor deles: são glicose, aminoácidos e as gorduras já quebradinhas, ácido graxo. E falo da água e dos seus minerais, das vitaminas e dos seus minerais como um todo”, descreve.

Segundo Maria Viana, qualquer desequilíbrio nutricional que o paciente venha a ter, é preciso pensar também



Maria Viana deu dicas valiosas para reforçar a saúde do intestino

FOTO: DIVULGAÇÃO

em algum problema que pode estar acontecendo em nível intestinal. “Então, se eu penso nisso, eu estou pensando em água. Então, para a minha saúde intestinal, eu preciso ter uma ingestão de água aceitável, dentro do coerente. Então, a gente vai para aquela métrica de pegar o peso do corpo e multiplicar por 35, e o valor que eu obtenho é a ingestão mínima”, ensina.

“Então, eu posso pegar um paciente de 70 quilos, multiplico por esse valor

fixo de 35, e o valor que eu obtenho são os ml de água que ele deve consumir minimamente durante o dia”, dá como exemplo. “O paciente que tem esse consumo mínimo, a gente já está feliz, mas a gente sabe que é dali pra mais, ainda mais na nossa cidade, que é uma cidade muito quente. Se eu tenho o intestino absorvendo um conteúdo de água aceitável, eu tenho essa água distribuída bem no meu corpo, nos órgãos, para efetivar as necessidades mínimas das minhas reações metabólicas, e eu tenho o intestino hidratado também”.

BOTE EM PRÁTICA

CALCULADORA DE HIDRATAÇÃO DIÁRIA

Fórmula Básica:

$35 \text{ ml} \times \text{peso corporal (kg)} = \text{ml de água por dia}$

Exemplo:

Peso: 70 kg

Cálculo: $70 \times 35 = 2.450 \text{ ml (2,45 L)}$

Ajustes Recomendados:

Atividade física: + 500 ml a 1 L por hora de exercício.

Clima quente/seco: Aumente em 20-30%

Gravidez/amamentação: Consulte um médico.

Dica de Consumo:

Divida em doses ao longo do dia (ex.: 1 copo ao acordar, antes das refeições e antes de dormir).

Lembre-se: A sede é um sinal tardio de desidratação. Mantenha-se hidratado!

EXPEDIENTE

Presidente do Grupo RBA: Camilo Centeno

Diretor de Redação e edição: Clayton Matos

Reportagens: Luiz Octávio Lucas

Diagramação: Ronaldo Torres



Tecnologia de última geração reforça o cuidado oncológico no HSM

O HSM dá mais um passo decisivo na modernização do cuidado em saúde ao implantar o Halcyon Hypersight, sistema de radioterapia de alta performance que combina precisão, velocidade e segurança no tratamento do câncer. A tecnologia representa um marco no atendimento oncológico da unidade e reforça o compromisso do hospital com a oferta de soluções terapêuticas mais eficazes e menos invasivas.

Diferente dos métodos convencionais, o Halcyon Hypersight utiliza imagens de altíssima resolução para guiar o tratamento em tempo real, com capacidade de adaptação às variações do corpo do paciente e à movimentação natural dos órgãos. Isso permite atingir diretamente as células tumorais, com mínimo impacto aos tecidos saudáveis.

Outro destaque do equipamento é a agilidade no processo. Sessões mais rápidas reduzem o tempo de exposição à radiação, diminuem os efeitos colaterais e tornam o tratamento menos cansativo, melhorando a rotina e a qualidade de vida dos pacientes.

A chegada do Halcyon Hypersight posiciona o HSM entre os centros hospitalares mais modernos do país, garantindo acesso à tecnologia que salva vidas e amplia horizontes para o futuro da oncologia. Mais que um avanço técnico, trata-se de uma resposta concreta ao que o HSM acredita: cuidado especializado com respeito, inovação e humanidade.



3181-7000

● Exames: 3239-9000

● Consultas: 3211-4400



www.hsmdiagnostico.com.br



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



Consumo de fibras

FACILITE A VIDA DO SEU INTESTINO!

Se você acha que basta apenas manter a hidratação em dia para garantir a saúde do seu intestino, está muito enganado. O consumo de fibras é outro item fundamental para qualquer pessoa. A bióloga e nutricionista Maria Viana explica que é a partir desse consumo habitual que o bolo fecal, que ali vai ser formado, será mais íntegro, mais bem formado, impedindo que os movimentos intestinais fiquem lentos, os chamados movimentos peristálticos.

“Assim eu também não vou ter um desequilíbrio de microbiota, já que o fundamental é que a fibra esteja sendo ingerida. Quando eu estou falando de fibra, eu estou falando de dois tipos de nutrientes: as fibras solúveis e as insolúveis. Então, a maioria dos alimentos naturais, são compostos dos dois tipos de fibra”, explica. “Então, vou te dar um exemplo da maçã. A maçã, muita gente

diz, prende o intestino. Depende. O maior conteúdo dela é de fibra solúvel, sim, mas a casca dela é muito rica em fibra insolúvel. Então, traduzindo, uma fibra solúvel é aquela que vai formar o bolo fecal, ela vai se misturar ao bolo fecal. Então, ela é mais indicada, por exemplo, para um intestino mais solto, uma pessoa com algum evento diarreico, alguma diarreia, e ela vulgarmente prende o intestino”, ilustra.

Já no caso da fibra insolúvel, ela não se mistura, é uma fibra que vai ser capaz de “empurrar o bolo fecal”. “Ela é mais indicada assim para pessoas que têm eventos de constipação intestinal, de prisão de ventre. Só que quando eu misturo as duas em conteúdos proporcionais e equilibrados, as solúveis e as insolúveis, eu tenho um bolo fecal bem formado e que vai passar por esse intestino sem grande dificuldade”, ensina a nutricionista.

FONTES DE FIBRAS

Maria Viana destaca que é preciso ter um consumo de 30 a 35 gramas por dia de fibra na alimentação. Fibras que devem ser solúveis e insolúveis e que podem ser encontradas nos alimentos certos.

“Nos alimentos naturais como um todo. As frutas, por exemplo, são riquíssimas em ambas as fibras, os cereais integrais, o arroz, o centeio, o trigo integral, os tubérculos são ricos em fibras, os vegetais, os folhosos, os legumes, a casca dos legumes, a casca das frutas são ricas em fibra. Então, quando a gente pensa no geral daquele básico de alimentação saudável, é bom preferir os alimentos minimamente processados ou naturais, frutas, verduras, legumes e muita água”, reitera. “É o que eu preciso sim, não só para a minha saúde no geral, mas principalmente para a minha saúde intestinal”.



Passe longe!

CONHEÇA O QUE EVITAR NA ALIMENTAÇÃO

Se os alimentos minimamente processados são ideais para manter seu intestino funcionando sem problemas, por outro lado, existem aqueles alimentos que podem até ser saborosos e uma tentação para o paladar, mas que não contribuem em nada para a saúde. Ao contrário! Acabam trazendo problemas.

“Os alimentos que eu preciso evitar é a máxima da alimentação saudável. Eu preciso evitar os ultraprocessados, que são aqueles alimentos que precisam de uma vida de prateleira longa”, detalha a nutricionista e biomédica Maria Viana. “Então, para que isso aconteça, são acrescen-

tados aditivos químicos, seja corante, conservante, acidulante, estabilizante, emulsificante”, lista.

Segundo Viana, esses agentes químicos podem ocasionar, na maioria das vezes, um desequilíbrio da chamada microbiota intestinal. “Eles matam parte das bactérias benéficas, limitam algumas bactérias, só ficam as mais resistentes. E uma limitação nesse número, nessa variedade de bactérias, pode ocasionar uma irregularidade intestinal, pode ocasionar uma sensibilidade intestinal”, alerta.

“Então, o intestino fica mais sensível, mais suscetível à constipação, a quadros diarreicos. Há uma variação

desses quadros, ora o paciente está preso, ora o paciente está solto. É o intestino que é mais reativo, quando come determinado alimento fica mais solto, fica mais flatulento, com gás, estufado, extensão abdominal. E isso tudo em decorrência desse consumo excessivo, desses agentes químicos, que são inevitáveis nesses alimentos de vida de prateleira longa, os ultraprocessados”, dá a dica.

AÇÚCARES REFINADOS E GORDURAS SATURADAS

Outro “veneno” que com certeza você, leitor, deve ter na despensa de sua casa, são produtos com açúcares refinados e gorduras saturadas. “Eles são utilizados para dar sabor ao alimento. Então, quanto mais gordura tiver, quanto mais açúcar tiver, mais saboroso ele é, mas aí eu peço por dois”, afirma.

“Eu nem chamo de nutrientes, porque pra mim, açúcar refinado e gordura saturada não nutrem o corpo. Esses dois componentes de alimentos, quando em maior frequência na alimentação, também vai ocasionar esse desequilíbrio de microbiota, tendo em vista que a microbiota não se alimenta desses aditivos, dessas substâncias”, diz Maria Viana.

MEU BEM MEU MAL

ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS QUE PREJUDICAM O INTESTINO

1 Salsichas e Embutidos

Por que evitar?

Contêm nitritos e nitratos, que podem causar inflamação intestinal e aumentar o risco de câncer colorretal. Além disso, têm alto teor de gorduras saturadas e conservantes, que alteram a microbiota intestinal.

2 Refrigerantes e Bebidas Açucaradas

Por que evitar?

Excesso de açúcar e adoçantes artificiais (como aspartame) prejudicam bactérias benéficas do intestino, podendo causar disbiose. O gás carbônico pode agravar a síndrome do intestino irritável.

3 Salgadinhos de Pacote

Por que evitar?

Aditivos químicos (como glutamato monossódico e corantes) irritam a mucosa intestinal e aumentam a permeabilidade, contribuindo para o “intestino vazador”. Óleos vegetais ultraprocessados (soja, milho) promovem inflamação.

4 Bolachas Recheadas e Snacks Doces

Por que evitar?

Xarope de milho (frutose) e gordura hidrogenada alimentam bactérias patogênicas, reduzindo a diversidade da microbiota. Associados à constipação e distensão abdominal.

5 Macarrão Instantâneo (Miojo)

Por que evitar?

Glutamato monossódico em excesso pode desregular a barreira intestinal. Baixíssimo teor de fibras, piorando o trânsito digestivo.

Dica para um Intestino Saudável

Prefira alimentos naturais e ricos em fibras, como aveia, vegetais e frutas, para nutrir bactérias benéficas.

FONTES: IARC/OMS (2015). CARNES PROCESSADAS E CÂNCER. NATURE MICROBIOLOGY (2016). IMPACTO DE ADOÇANTES NA MICROBIOTA. GUT JOURNAL (2020). ADITIVOS E PERMEABILIDADE INTESTINAL.



Escolhas certas

É PRECISO ALIMENTAR BEM AS BACTÉRIAS INTESTINAIS

Imagine que o seu intestino tem uma infinidade de bactérias benéficas e que, para ajudar a manter sua saúde, também precisam ser alimentadas corretamente. É assim que voltamos a abordar os alimentos probióticos e prebióticos, já citados nas edições anteriores da atual temporada da Série Dr. Responde.

“As bactérias benéficas do intestino são agentes vivos, agentes benéficos. São coisinhas microscópicas que fazem bem para o meu corpo. E eles precisam de alimento. Então, eles são em conjunto chamados de probióticos, que são as bactérias benéficas intestinais. E eles precisam dos prebióticos, que são as fibras que alimentam essas bactérias, para se manterem em diversas espécies”, apresenta a biomédica e nutricionista Maria Viana.

“Como eu brinco com os pacientes, dessas famílias de bactérias, para se manterem variadas, se manterem saudáveis no meu intestino, em boa quantidade. Então, se eu dou aditivos químicos, açúcar refinado, gordura saturada, que são coisas que não alimentam as bactérias, elas vão morrer”, ressalta. “Vão ficar ali algumas espécies que são mais resistentes, elas vão entrar em desequilíbrio, e isso vai gerar uma perda de saúde intestinal, uma perda de imunidade, o intestino que sofre essas consequências”.

ALIMENTAÇÃO 80% SAUDÁVEL MANTÉM SAÚDE INTESTINAL

A nutricionista observa que o intestino é o “segundo cérebro”. “Não digo só o segundo cérebro, mas que está associado às emoções, à produção de neurotransmissores, mas também muito relaciona-

do ao sistema imune. Saúde do intestino é a nossa imunidade”, observa.

De acordo com a especialista, esse cuidado com o órgão está associado diretamente com a imunidade. “Tudo que a gente come passa pelo intestino. Não tem como eu colocar alguma coisa na minha boca e ela não afetar diretamente o intestino. Então, na verdade, a gente tem que cuidar de tudo e uma dieta 100% correta, maravilhosa, diferente da gente ter, mas fazer uma proporção que não prejudique esse equilíbrio da microbiota, porque quando a gente fala de saúde intestinal, a gente fala de equilíbrio da microbiota”, destaca.

Agora além das bactérias benéficas, o intestino também é residência de bactérias ruins. “Povoam o intestino muitos tipos de bactérias, que a gente chama de cepas bacterianas, e algumas delas não são interessantes, óbvio, porque tem a microbiota do alimento que a gente vai consumir. Mas, o importante é que o desequilíbrio da nossa microbiota, das nossas bactérias benéficas, não seja afetado”, pontua.

“Eu costumo dizer para os pacientes, assim, embora manter o equilíbrio, que seria a proporção de 80 por 20. Uma alimentação 80% saudável, ela mantém essa saúde intestinal, ela mantém esse equilíbrio bacteriano das bactérias que vão fazer o meu intestino funcionar corretamente, que vão fazer com que o bolo fecal seja bem formado. E os 20% que acaba dentro de uma sociedade, dentro de uma socialização, de uma alimentação oci-

dental, acaba sendo incluído”, calcula.

E quais são esses itens que se encaixam nos 20%? “São os alimentos que infelizmente têm alguns aditivos, que são minimamente processados, mas que vão ter um corante, um conservante, mas que não vai ter um consumo tão exagerado ao ponto de ocasionar um desequilíbrio da microbiota e afetar a minha saúde intestinal”, relata.



Maria Viana,
biomédica e
nutricionista

FOTO: DIVULGAÇÃO



MEU BEM MEU MAL

DIFERENÇAS ENTRE AS BACTÉRIAS Bactérias do Bem (Probióticas)

Funções:

- Ajudam na digestão e absorção de nutrientes.
- Fortalecem a barreira intestinal, reduzindo inflamações.
- Produzem vitaminas (como B12 e K2) e ácidos graxos de cadeia curta (como butirato), que nutrem as células do intestino.
- Protegem contra infecções por bactérias nocivas.

Exemplos:

- Lactobacillus (presente em iogurtes naturais e alimentos fermentados).
- Bifidobacterium (encontrado em

kefir e vegetais fermentados).

Bactérias do Mal (Patogênicas)

Riscos:

- Produzem toxinas que danificam a mucosa intestinal.
- Podem causar disbiose (desequilíbrio bacteriano), levando a gases, diarreia e constipação.
- Estão ligadas a doenças crônicas, como síndrome do intestino irritável (SII) e diabetes.

Exemplos:

- Clostridium difficile (associada a infecções graves após uso de antibióticos).
- Escherichia coli (algumas cepas causam intoxicação alimentar).

Como Manter o Equilíbrio?

- 1 Consuma fibras (grãos integrais, legumes, frutas) – elas alimentam as bactérias boas.
- 2 Evite açúcar e ultraprocessados – eles favorecem bactérias prejudiciais.
- 3 Use probióticos naturais (kefir, kombucha, chucrute) para repor microrganismos benéficos.

FONTES: NATURE REVIEWS GASTROENTEROLOGY & HEPATOLOGY* (2023). PAPEL DO MICROBIOMA NA SAÚDE INTESTINAL. GUT MICROBES* (2022). IMPACTO DE PROBIÓTICOS NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS. CELL HOST & MICROBE (2024). RELAÇÃO ENTRE BACTÉRIAS PATOGÊNICAS E INFLAMAÇÃO CRÔNICA.

HSM avança com Halcyon Hypersight

mais precisão, menos impacto

O HSM segue consolidando seu compromisso com a excelência ao incorporar o Halcyon Hypersight, um dos equipamentos de radioterapia mais modernos do mundo. Com tecnologia de ponta, o sistema representa um avanço significativo na forma como o câncer é tratado, oferecendo maior precisão, agilidade e segurança aos pacientes.

O Halcyon Hypersight permite a realização de radioterapia com imagens em tempo real e alta definição, o que possibilita o ajuste fino do tratamento a cada sessão. Essa capacidade de monitoramento e adaptação melhora os resultados clínicos e reduz os efeitos colaterais, preservando ao máximo os tecidos saudáveis ao redor da área afetada.

A tecnologia também reduz o tempo total do procedimento, tornando a experiência do paciente menos desgastante e mais confortável. Além disso, o ambiente onde o tratamento é realizado foi pensado para oferecer acolhimento, reforçando o cuidado humanizado que é marca do HSM.

Com o Halcyon Hypersight, o HSM reafirma seu papel de liderança na oncologia e demonstra que investir em inovação é investir em vidas. A chegada desse equipamento reforça a missão de oferecer tratamento de qualidade, acessível e centrado na dignidade do paciente.



HALCYON
HYPERSIGHT



Alimentos fermentados

É SAUDÁVEL, MAS TENHA CAUTELA!

A biomédica e nutricionista Maria Viana chama a atenção para a importância dos alimentos fermentados como base de uma dieta saudável.

“Eles são interessantes para a saúde intestinal, para a nossa saúde como um todo. Falo do kombucha, que tem uma base de chá e fermentação de bactérias boas para o intestino. O kefir, que é um derivado lácteo também, com a mesma questão de fermentação de bactérias boas. Os iogurtes fermentados, que são leite fermentado com bactérias lácteas boas, benéficas, principalmente a do tipo *Lactobacillus*”, exemplifica.

Viana observa que boa parte das bactérias do intestino são lactobacilos. “Eu tenho vários tipos, várias cepas de lactobacilos, acidófilos, que são os mais conhecidos, mas também bifidobactérias, firmicutes. São vários tipos de bactérias povoando o intestino. Então, os alimentos fermentados, eles têm uma base, e a fermentação é feita com esse tipo de bactéria”, destaca.

Contudo, a ingestão desses produtos fermentados requer bastante atenção do consumidor. Segundo a nutricionista, principalmente pela origem desse alimento. “Como são alimentos fermentados por bactérias, tenho que tomar muito cuidado de não ter uma contaminação cruzada com bactérias que não são benéficas, que são bactérias patogênicas, e às vezes acontece principalmente quando a produção desses alimentos é uma produção mais artesanal”, alerta.

Segundo a especialista, é preciso tomar cuidado porque, ao invés de se estar consumindo um alimento seguro e saudável, há o risco de se consumir um alimento contaminado que pode ocasionar algum problema de saúde.

“Pessoas com disbiose, que já têm alguma alteração intestinal, quadros de



estufamento, irregularidade intestinal. Quando elas consomem esses alimentos fermentados, elas tendem a se queixar muito de estufamento, de mal-estar abdominal, então não é indicado”, cita.

“Já atendi pacientes que relatavam irregularidade intestinal e com o consumo de kombucha em jejum melhoraram, o intestino começou a funcionar melhor. Mas, mesmo assim, não deve ter uma indicação ampla, tem que ser direcionado,

e em alguns casos, depois do consumo, de ter esse relato desses sintomas, é melhor que a pessoa evite e avalie a saúde intestinal dela”, orienta.

Outro alimento citado por Maria Viana nessa categoria é o chucrute. “É muito comum na culinária alemã. Ou seja, a gente tem uma gama de alimentos fermentados ampla, mas que precisa ter esse cuidado, não só de quem consome, mas do método de preparo”.

CUIDADOS NO CONSUMO DE ALIMENTOS FERMENTADOS

Guia prático para aproveitar os benefícios com segurança

O QUE SÃO ALIMENTOS FERMENTADOS?

Alimentos que passaram por um processo natural de fermentação, no qual microrganismos como bactérias e leveduras transformam seus componentes originais, trazendo benefícios à saúde intestinal e imunológica. Exemplos comuns: logurte, kefir, kombucha, chucrute, missô, kimchi, tempeh.

PRINCIPAIS CUIDADOS AO CONSUMIR:

1 Comece devagar

Introduza pequenas porções, especialmente se você não está acostumado. Isso evita desconfortos como gases, inchaço ou diarreia.

2 Observe a procedência

Prefira produtos industrializados de marcas confiáveis ou fermentados caseiros com boas práticas de higiene. Fermentações malfeitas podem conter microrganismos nocivos.

3 Atenção ao armazenamento

Mantenha sempre refrigerado, se necessário. Verifique data de validade e sinais de deterioração (cheiro forte, mofo, sabor alterado).

4 Cuidado com o excesso de sódio

Alguns fermentados, como chucrute ou missô, são ricos em sal. O consumo exagerado pode elevar a pressão arterial.

5 Pessoas imunocomprometidas devem ter cautela

Consulte um profissional de saúde antes de consumir regularmente. O sistema imunológico fragilizado pode reagir mal a certos microrganismos.

6 Verifique ingredientes adicionais

Evite produtos com açúcar excessivo, corantes ou conservantes desnecessários. Isso vale especialmente para kombuchas e iogurtes aromatizados.

DICA FINAL

Procure orientação de um nutricionista para incluir alimentos fermentados de forma equilibrada e personalizada na sua dieta.

Fonte: Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN), artigos da Harvard Medical School, e Organização Mundial da Saúde (OMS).



Doenças Inflamatórias Intestinais

O DIAGNÓSTICO VEM DE UM CONJUNTO DE FATORES

Você já deve ter reparado que, por vezes, algumas doenças parecem que viram “moda” na boca das pessoas. Com certeza alguém perto de você já disse em alto e bom som que sofre com a Síndrome do Intestino Irritável. O diagnóstico pode até estar correto, mas saiba que ele se origina em um conjunto de fatores que poderia, com um pouco de esforço e boa vontade, ser eliminado.

“Costumo enxergar essas doenças inflamatórias intestinais em alguns pontos. O primeiro, a cronicidade de uma alimentação irregular nesse paciente, ingestão irregular de água. Geralmente são pacientes que cursam também com certo grau de sedentarismo e irregularidade na prática de atividade física”, avalia a nutricionista e biomédica Maria Viana.

“Um paciente que pratica atividade física, ele favorece o peristaltismo, que são os movimentos do intestino, isso também está associado à saúde intestinal”, frisa. Pacientes com doenças inflamatórias intestinais “são os que geralmente não têm uma boa qualidade de sono, então têm um grau de estresse maior, não têm uma regularidade de ciclo circadiano, são mais estressados”, descreve.

A nutricionista destaca que as citocinas inflamatórias e as oscilações hormonais estão associadas ao fator psicológico. “Isso vai afetar diretamente o funcionamento do intestino. E no final, se tem um intestino, que é um tecido, mais inflamatório. Então, nele todo eu tenho produção crônica de citocinas inflamatórias, que são substâncias que sinalizam o corpo que ali está tendo uma inflamação”.

CAMPO DE FUTEBOL

Nesse cenário, a especialista faz uma



analogia de um paciente que tem uma alimentação irregular, com microbiota desequilibrada. “Imagina um campo de futebol com um gramado perfeito. Imagina que o nosso cocô é a bola. Então, se o gramado está perfeito, a bola vai correr que é uma beleza. Então, o gramado é a nossa microbiota, são as microvilosidades do nosso intestino e ali a nossa microbiota”, ilustra.

“Agora imagina, por outro lado, um campo de futebol cheio de buracos na grama. Esses buracos são onde as bactérias não estão. Ali está faltando algumas bactérias. Em outro ponto do campo, a grama está alta, então eu tenho uma desproporção do crescimento da bactéria, tenho muita bactéria ali, pouca bactéria do outro lado. Então, com o campo de futebol irregular, a bola não vai correr perfeitamente. Tem horas que ela vai correr muito rápido, tem horas que ela vai empacar”.

DISBIOSE

A esse desequilíbrio da microbiota intestinal se dá o nome de disbiose. “Um paciente com disbiose intestinal, a gente fala muito de SIBO, que é a síndrome do supercrescimento bacteriano. É quando, de

repente, eu tenho muito crescimento de uma certa cepa bacteriana. No geral, tenho uma irregularidade do funcionamento, do rolamento dessa bola nesse campo. E eu posso cursar com esses sintomas: estufamento, horas de constipação, horas de diarreia”, relata. “Por isso que tem que pensar muito nesse favorecimento da translocação de parasitas, de vírus, de bactérias que vão ocasionar essa inflamação crônica de baixo grau nesse paciente”.

E se engana quem pensa que a inflamação se limitará ao intestino. A especialista destaca que o corpo inteiro vai sentir a consequência. “É um paciente que vai viver cansado, vai viver indisposto. Não vai responder bem, por exemplo, à melhora da massa muscular, porque a absorção de nutrientes é ineficaz”, conta.

Segundo Maria Viana, esse paciente também vai cursar com deficiências nutricionais, às vezes pontuais, às vezes de forma mais frequente. “Vai cursar com mais dores, às vezes inespecíficas, dores musculares, dores articulares, às vezes uma piora de uma outra doença inflamatória, artrite reumatoide, fibromialgia, enxaqueca. Tudo em função dessa inflamação de baixo grau”.

DICAS PARA COMBATER A DISBIOSE INTESTINAL

GUIA PRÁTICO PARA RESTAURAR O EQUILÍBRIO DA MICROBIOTA

O QUE É DISBIOSE?

É o desequilíbrio da microbiota intestinal, onde há mais microrganismos prejudiciais do que benéficos. Pode causar gases, inchaço, constipação, diarreia, fadiga, baixa imunidade e até alterações no humor.

1 AUMENTE O CONSUMO DE FIBRAS

Inclua frutas, legumes, verduras, sementes, aveia, grãos integrais e leguminosas. As fibras alimentam as bactérias boas e promovem o equilíbrio intestinal.

2 INSIRA PROBIÓTICOS NA ROTINA

Consuma iogurte natural, kefir, kombucha, chucrute, kimchi ou suplementos específicos, conforme orientação profissional. Eles ajudam

a repovoar o intestino com bactérias benéficas.

3 DÊ PREFERÊNCIA A PREBIÓTICOS

Alimentos como alho, cebola, banana verde, alcachofra, aspargos e chicória são ricos em substâncias que alimentam os probióticos.

4 REDUZA O CONSUMO DE ULTRAPROCESSADOS

Evite alimentos ricos em açúcares refinados, aditivos químicos e gorduras ruins, pois favorecem o crescimento de bactérias nocivas.

5 EVITE ANTIBIÓTICOS SEM NECESSIDADE

O uso indiscriminado de antibióticos destrói bactérias boas. Só utilize com prescrição médica e, se possível, associe a probióticos.

6 BEBA ÁGUA AO LONGO DO DIA

A hidratação adequada melhora o trânsito intestinal e favorece o ambiente para as bactérias boas prosperarem.

7 GERENCIE O ESTRESSE E DURMA BEM

Sono de má qualidade e estresse crônico afetam negativamente a microbiota. Práticas como meditação, atividade física e higiene do sono são grandes aliadas.

8 PROCURE ACOMPANHAMENTO PROFISSIONAL

Nutricionistas e médicos especializados podem identificar a causa da disbiose e indicar o melhor plano alimentar e possíveis suplementações.

FONTE: SOCIEDADE BRASILEIRA DE NUTRIÇÃO FUNCIONAL (SBNF), ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE NUTROLOGIA (ABRAN), HARVARD T.H. CHAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH.



Doenças intestinais silenciosas QUANDO O PACIENTE SE ACOSTUMA COM O ORGANISMO BAGUNÇADO

A pesar dos sintomas comuns, que todo mundo conhece, sobre problemas intestinais, como diarreia, constipação e afins, existem também muitas doenças intestinais silenciosas. Segundo a biomédica e nutricionista Maria Viana, o paciente às vezes nem percebe que passa por esse tipo de enfermidade.

“Ele já se acostumou com o funcionamento intestinal dele daquela forma. A má formação desse bolo fecal, a irregularidade. Ele não associa isso. Basicamente, se eu tenho esse grau todo de desorganização do organismo, eu tenho uma alimentação que favorece muito”, pontua.

“Aí eu bato de novo na tecla dos ultraprocessados, dos açúcares refinados, dos alimentos que são muito modificados pela indústria. A vida moderna muitas das vezes impõe isso na gente, essa praticidade. Não são todos os alimentos com esse intuito que são ruins. Já existem alimentos mais bem estruturados na tecnologia de alimentos, mas a maioria ainda bate em alimentos pobres em nutrição, pobres em componentes que nutrem a nossa microbiota”, constata. “Isso favorece essas doenças inflamatórias não só locais no intestino, mas sistêmicas de maneira geral”.

RECEITAS PRÁTICAS

Nesse sentido, variar o cardápio com alimentos saudáveis pode soar repetitivo, mas é uma realidade que se deve botar em prática. “A gente fala muito da aveia para a saúde intestinal. Eu posso usá-la desde formas simples, por cima de uma fruta, por exemplo, num mingau, como muita gente gosta. Mas eu posso fazer um ‘overnight’, que favorece a vida prática no outro dia. Então, pegue uma base de leite ou uma base de iogurte, ou uma base de leite vegano: leite de coco, leite de amêndoas. Coloque a aveia. A melhor aveia é o farelo de aveia, é a forma mais íntegra, mas pode ser aveia em flocos, flocos finos, flocos grossos”, ensina.

“Coloco ali uma fruta que eu gosto, maçã, uva. Coloco chia e deixo de noite na geladeira. No outro dia eu só pego esse potinho e já levo na minha bolsa para o trabalho. Já é uma refeição intermediária interessante”.

Outra dica da nutricionista é pegar a aveia e bater com ovos e fazer uma panqueca, tanto numa base salgada, com recheio de frango desfiado, de atum, ou numa base doce, com recheio de geleia de frutas sem açúcar ou banana com canela, por exemplo. “Essas receitas são práticas, mas deixam o mesmo alimento ser consumido de formas diferentes de utilizar”.

LEGUMES

Outra dica é variar a utilização dos legumes, seja para crianças, seja para aquela pessoa que não gosta muito de salada. “Então, por exemplo, se vou usar abobrinha, cenoura, posso fazer em rodela, assada de forno, como se fosse uma mini pizza, temperadinha com azeite, orégano, colocar um pouquinho de molho de tomate e parmesão ralado por cima”, detalha.

“Tanto a abobrinha quanto a berinjela ficam interessantes assim, ou então posso cortar essa abobrinha, a cenoura, na forma de espaguete e utilizar com molho de tomate, parmesão ralado, acompanhado de frango, filé de peixe, carne moída. É uma forma interessante da gente consumir legumes sem ficar muito também com aquela cara já de a mesma salada de sempre”.

Maria Viana conta que costuma incentivar seus pacientes a saírem da mesmice na hora de se alimentar. “Prove legumes que nunca provou. No supermercado, compre folha que não sabe nem o nome, utilize os nossos produtos regionais com mais frequência, o jambu de uma forma variada. Por que não fazer um omelete com jambu? Por que não colocar o jambu no arroz? Por que não fazer uma salada com jambu? Pode ser o jambu cru, pode ser o jambu cozido. Muita gente não sabe dessa forma de utilizar e é um vegetal riquíssimo”.



VAMOS COLOCAR EM PRÁTICA?

COMIDAS SAUDÁVEIS E FÁCEIS DE FAZER

RECEITA 1

Pudim de Aveia com Chia e Frutas Vermelhas

Essa receita é ideal para o café da manhã ou lanche. Em um recipiente com tampa, misture quatro colheres de sopa de aveia em flocos, duas colheres de sopa de chia, meia colher de chá de canela em pó e duzentos mililitros de leite vegetal (como o de amêndoas, aveia ou coco). Se desejar, adicione uma colher de chá de mel ou xarope de bordo. Misture bem, tampe e leve à geladeira por pelo menos quatro horas ou durante a noite. Na hora de servir, cubra com meia xícara de frutas vermelhas frescas ou congeladas (como morangos, framboesas ou mirtilos) e, se quiser, finalize com uma colher de sopa de castanhas picadas. Sirva gelado.

RECEITA 2

Refogado de Legumes com Missô e Gergelim

Essa receita pode ser usada como acompanhamento ou prato principal. Em uma frigideira, aqueça uma colher de sopa de azeite de oliva e refogue meia cebola roxa fatiada e um dente de alho picado até dourarem. Adicione meia xícara de cenoura em tiras, meia xícara de abobrinha em rodela finas e meia xícara de couve-flor em pequenos floretes. Refogue por cinco a sete minutos, até os legumes ficarem al dente. Dissolva uma colher de sopa de pasta de missô em duas colheres de sopa de água e adicione ao refogado, mexendo bem. Finalize com uma colher de chá de gergelim tostado e cebolinha verde picada. Sirva quente.

POR QUE ESSAS RECEITAS FAZEM BEM AO INTESTINO

A aveia é rica em fibras solúveis, especialmente beta-glucanas, que alimentam as bactérias benéficas do intestino e ajudam a regular o trânsito intestinal. A chia contém fibras e mucilagens, formando um gel que protege a mucosa intestinal e facilita a digestão. As frutas vermelhas oferecem polifenóis e antioxidantes que favorecem o crescimento de microrganismos saudáveis. Os legumes fornecem fibras insolúveis e compostos bioativos que aumentam a diversidade da microbiota. O missô é um alimento fermentado com probióticos naturais, que auxiliam no equilíbrio intestinal. O gergelim contém fibras e ácidos graxos com propriedades anti-inflamatórias.

CÂNCER COLORRETAL:

O inimigo silencioso que pode ser evitado

O que é?

Câncer colorretal é um tipo de câncer que se desenvolve no intestino grosso, especificamente no cólon ou no reto (daí o nome "colorretal"). Ele geralmente começa com pequenos tumores benignos chamados pólipos, que podem crescer nas paredes internas do intestino e, com o tempo, se transformar em câncer.

Principais informações:

Localização: intestino grosso (cólon e reto).

- **Frequência:** é um dos tipos de câncer mais comuns no mundo.
- **Fatores de risco:**
 - Idade (acima dos 50 anos).
 - Histórico familiar da doença.
 - Dieta rica em carnes processadas e pobre em fibras.
 - Sedentarismo, obesidade, tabagismo e consumo excessivo de álcool.
 - Doenças inflamatórias intestinais (como colite ulcerativa e doença de Crohn).

Sintomas comuns:

- ⚠ Sangue nas fezes.
- ⚠ Alterações no hábito intestinal (diarreia ou constipação persistente).
- ⚠ Dores abdominais.
- ⚠ Perda de peso sem causa aparente.
- ⚠ Fraqueza ou fadiga.

A importância da colonoscopia e dos exames de triagem

O câncer colorretal é silencioso em suas fases iniciais por isso, a detecção precoce é a melhor arma contra ele.

- **Colonoscopia:** é o exame mais eficaz para identificar pólipos (lesões que podem virar câncer) e retirá-los antes que se tornem um problema sério. Rápido, seguro e, principalmente, preventivo.

Exames de triagem, como o teste de sangue oculto nas fezes, também são aliados importantes. Eles ajudam a identificar sinais precoces da doença, mesmo antes de surgirem sintomas.

- **A recomendação** é iniciar os exames de rastreamento aos 50 anos ou antes, se houver histórico familiar da doença.



TRADIÇÃO E TECNOLOGIA AVANÇADA PARA CUIDAR MELHOR DE VOCÊ.

BP

BENEFICENTE
PORTUGUESA
DO PARÁ



CENTRAL DE ATENDIMENTO
(91) 3215-4444