

Em caso de persistência do distúrbio e fatores de risco é necessário consultar um médico.

FARMÁCIAS
**APOTECA
NATURA**
Para uma saúde consciente



As informações fornecidas neste folheto são de natureza geral e apenas para fins informativos, portanto não podem, em qualquer caso, substituir a opinião de um médico. A colaboração com a Fundação Onda diz respeito exclusivamente aos conteúdos científicos sem fazer referência a qualquer produto.

Neste folheto iremos fornecer as principais soluções e alguns conselhos úteis para incentivar o bem-estar gastrointestinal.

Acidez, refluxo e dificuldades digestivas

Acidez, refluxo e dificuldades digestivas são os problemas mais comuns que envolvem o estômago e o esôfago. Falamos de problemas de acidez na presença de sensação de ardor no estômago e no esôfago que ocorrem ocasionalmente quando uma parte do conteúdo do estômago sobe para o esôfago, fenómeno que normalmente ocorre após as refeições e que fisiologicamente não causa nenhum desconforto.

Noutros casos como, por exemplo, devido ao uso de anti-inflamatórios, ou abuso de álcool, refeições excessivas, fumo de tabaco, podem ocorrer lesões ligeiras produzidas pelo ácido na mucosa gastroesofágica, causando sensações de ardor e acidez.



2

Nestes casos é fundamental respeitar um estilo de vida correto e se necessário utilizar substâncias, sobretudo naturais, capazes de proteger a mucosa do estômago e esôfago e neutralizar a acidez, integrando a capacidade protetora natural do muco. Se o problema ocorrer de forma persistente, é possível que a origem seja uma gastrite ou uma úlcera causada por infecção bacteriana ou dano pelo abuso de anti-inflamatórios (AINEs) ou pela presença de doença do refluxo gastroesofágico. Em todos esses casos, é aconselhável entrar em contacto com o médico para obter um diagnóstico adequado.

Dificuldades digestivas acompanhadas de inchaço e ausência de dor e sintomas como acidez e refluxo, podem ser provocadas pela irregularidade dos movimentos naturais que permitem a progressão do alimento da boca para o estômago resultando na sensação de digestão lenta.

Muitas vezes uma condição deste tipo está relacionada a maus hábitos alimentares, refeições pesadas e/ou rápidas, ou situações que levam a comer demais. Nesses casos, podem ser úteis substâncias naturais como alcaçofra, genciana e alcaçuz, que favorecem a digestão fisiológica.

Prisão de ventre

Falamos de prisão de ventre (ou obstipação) tanto quando há uma desaceleração do trânsito intestinal causada por uma alteração

3

na progressão das fezes no intestino e quando há um problema "expulsivo" em que o material fecal progride regularmente ao longo do cólon, mas há dificuldade na evacuação.

Essa situação pode agravar-se ainda mais pela permanência prolongada das fezes no reto, que ficam cada vez mais secas e duras e acabam por irritar a mucosa e comprometer a sua capacidade de coordenar a evacuação. Na maioria dos casos, a prisão de ventre é provocada por hábitos incorretos: supressão voluntária e repetida da vontade de evacuar (às vezes também para evitar a dor causada por fissuras inflamadas ou hemorróidas), estilo de vida sedentário, ingestão insuficiente de água e fibras ou em situações como, por exemplo, durante uma viagem em que se altere a forma de alimentação ou a evacuação seja difícil ou incômoda. Outra causa comum de obstipação é o uso de certos medicamentos, como os opióides.

Nestes casos, se a prisão de ventre for ocasional, pode ser útil o uso de substâncias com ação estimulante como o sene e o ruibarbo que favorecem a evacuação pontual, também associadas a substâncias ricas em fibras e/ou que retêm água que melhoram e regulam a funcionalidade intestinal; estes também podem ser usados todos os dias em casos de obstipação mais persistente.



Diarreia

A diarreia ocorre quando há três ou mais evacuações moles ou líquidas em 24 horas. A diarreia pode ser de natureza infecciosa (muitas vezes acompanhada de febre, vômitos, dores abdominais) ou pode ser causada por medicamentos (antibióticos, quimioterapia, laxantes, etc.), pela ingestão de substâncias tóxicas ou por alterações na dieta e estilo de vida que pode alterar a função intestinal. Uma forma particular de diarreia infecciosa é a "diarreia do viajante" que afeta viajantes em países de alto risco (Sudeste Asiático, África, América Latina) e é causada pela ingestão de bactérias patogénicas presentes na água e alimentos contaminados.

A diarreia representa um mecanismo de defesa do organismo com o objetivo de expelir o mais rapidamente possível substâncias irritantes ou perigosas. Nestes casos, podem ser úteis substâncias naturais como agrimônia e tormentilla, que atuam na mucosa intestinal, protegendo-a e tornando-a mais resistente a estímulos irritantes e à penetração de microorganismos patogénicos, evitando o risco de perda excessiva de líquidos.

Síndrome do intestino irritável (IBS)

A síndrome do intestino irritável, diferente da sigla italiana SII ou do inglês IBS (Irritable Bowel Syndrome) pertence ao grupo dos chamados "distúrbios funcionais", ou seja, as doenças que causam desconforto e até problemas significativos, mas na ausência de alterações evidentes dos testes instrumentais ou laboratoriais comuns. O diagnóstico da IBS assenta nas duas principais patologias referidas: dor abdominal e alterações da motilidade intestinal (prisão de ventre, diarreia ou alternância destas), muitas vezes acompanhadas de inchaço abdominal e frequentemente associadas a problemas como ansiedade, depressão e perturbações do sono. Embora as causas da IBS ainda não sejam totalmente conhecidas, parece que está envolvida uma permeabilidade alterada da parede intestinal, expondo assim as camadas subjacentes da mucosa ao contacto com patógenos ou irritantes normalmente presentes no intestino. A ativação inflamatória segue com a produção de radicais livres, dor e alterações da motilidade intestinal. Nesses casos, substâncias naturais como camomila, erva-cidreira e babosa podem ajudar, protegendo a mucosa intestinal, favorecendo a sua recuperação funcional e reduzindo o efeito "irritante" dos radicais livres.

Inchaço

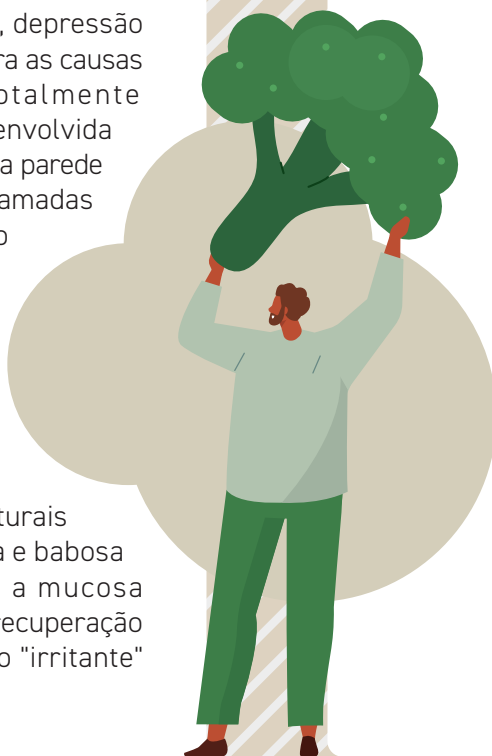
O gás presente no trato digestivo depende do equilíbrio entre a produção de gases (deglutição, reações químicas no estômago e intestinos, difusão, fermentação) e eliminação (eructação, difusão através da parede dos vasos, sangue e flatulência). Em alguns casos, as pessoas relatam que se sentem "inchadas" na presença de um conteúdo de gás completamente normal, noutros casos, há um aumento do conteúdo de gás no estômago e nos intestinos sem causar desconforto. Vários fatores psicossomáticos contribuem para a origem da sensação de inchaço e reduzem a capacidade do intestino de "suportar"

o seu conteúdo gasoso.

Em caso de inchaço podem ser úteis substâncias naturais como gengibre, erva-doce e cominho.

Para promover o bem-estar gastrointestinal é essencial...

respeitar um estilo de vida correto, seguindo uma alimentação saudável e equilibrada, evitando o uso excessivo de substâncias como café e álcool, fumo de cigarro, refeições pesadas



e rápidas e ter o cuidado de mastigar bem antes de engolir. Além disso, é importante realizar exercício físico regularmente.

Dicas úteis em caso de acidez e refluxo:

- perder o excesso de peso;
- elevar a cama cerca de 20 cm na cabeceira para reduzir o refluxo noturno;
- praticar atividades relaxantes após uma refeição e evitar esforços intensos.

Em caso de obstipação:

- preferir alimentos ricos em fibras, como grãos integrais, legumes, frutas e legumes;
- beber pelo menos 2 litros de água por dia.

Em caso de diarreia, é essencial repor a perda de líquidos ingerindo uma quantidade adequada de água e sais minerais. Em particular, em crianças e idosos, é preferível tomar soluções reidratantes à base de sais minerais e glicose.

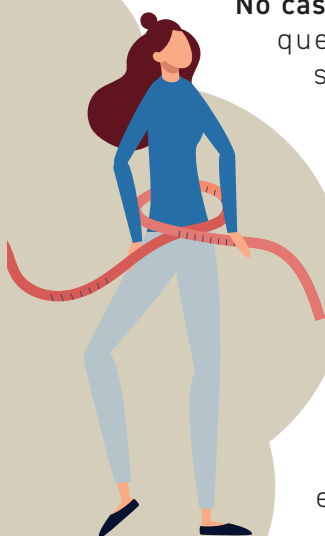
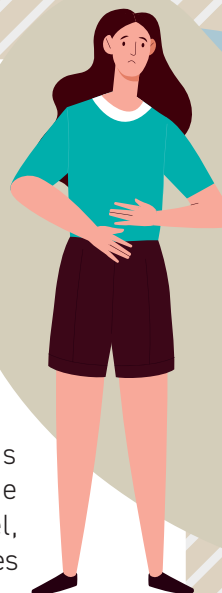
No caso da IBS, considerando que o aparecimento dos sintomas é concomitante com a ingestão de determinados alimentos, é aconselhável reduzir o consumo de alto teor de FODMAP (carboidratos mal absorvidos pelo intestino e, portanto, fermentados com produção de gases e consequente inchaço e distensão abdominal)

como pizza, massa e arroz consumidos frios, brócolos, erva-doce e leguminosas, bebidas espirituosas e refrigerantes.

Existem diferenças de género?

Distúrbios gastrointestinais funcionais, como dificuldades digestivas, prisão de ventre e síndrome do intestino irritável, são mais frequentes em mulheres do que em homens.

Provavelmente mais fatores entram em jogo e entre eles estão as hormonas sexuais que influenciam o eixo intestino-cérebro e as populações de microorganismos que habitam a mucosa intestinal (a chamada microbiota). De facto, existe uma conexão bidirecional entre o cérebro e o intestino que modula a função intestinal e a esfera cognitivo-comportamental. Isso significa que o estado de saúde intestinal reflete-se no cérebro com repercussões no humor e vice-versa. A microbiota desempenha uma função essencial para a síntese de alguns nutrientes fundamentais, como as vitaminas, para a produção de fatores energéticos e para o desenvolvimento e modulação do sistema imunológico; também produz substâncias que afetam o eixo cérebro-intestino. Homens e mulheres têm uma composição diferente da microbiota para a qual, além de fatores genéticos e hormonais, também contribuem fatores relacionados com o estilo de vida e hábitos alimentares.



Alterações na microbiota intestinal com aumento de microrganismos patogénicos (a chamada disbiose) favorecem a ativação de células inflamatórias, provocando alterações imunológicas que estão na base de inúmeras patologias (por exemplo, doenças autoimunes e cardiometabólicas) e processos de envelhecimento.

Um exemplo

Existem diferenças marcantes de género na síndrome do intestino irritável. Em primeiro lugar em termos de incidência, já que a relação homem:mulher é de 1:3. A síndrome tem sido associada a algumas variáveis genéticas mais frequentes em mulheres. Entre as manifestações clínicas em mulheres, a prisão de ventre é mais frequente, enquanto a diarreia prevalece nos homens. Nas mulheres também há um agravamento dos sintomas durante o ciclo menstrual, confirmando a influência das alterações do equilíbrio hormonal no funcionamento do intestino. As mulheres com síndrome do intestino irritável apresentam comorbidades mais frequentes do que os homens, ou seja, associação com outras doenças (por exemplo, fibromialgia e enxaqueca).

Gravidez em foco

Um problema frequente é a obstipação. Em particular, o distúrbio deve-se à ação da progesterona (uma hormona sexual cuja produção aumenta durante a gravidez) que reduz a motilidade intestinal.

Somam-se a isso as náuseas no primeiro trimestre, que envolvem mudanças nos hábitos alimentares que podem interferir na regularidade intestinal e no aumento progressivo do volume do útero durante a gravidez. Outra possível causa da lentidão do trânsito intestinal é a ingestão de ferro, prescrito como suplemento alimentar devido ao aumento da necessidade.

Foco na menopausa

A parede intestinal é rica em receptores para as hormonas estrogénio: é por isso que o défice hormonal que caracteriza a menopausa afeta o funcionamento intestinal.

Em particular, a deficiência de estrogénio modifica as secreções digestivas, a composição da microbiota e a funcionalidade enzimática, causando dificuldades digestivas, desaceleração da motilidade intestinal e maior fermentação dos alimentos com consequente obstipação e inchaço abdominal.

Quer saber mais?



Porquê escolher uma Farmácia Apoteca Natura?

A **Apoteca Natura** é uma **Rede internacional de Farmácias**, capaz de ouvir as pessoas e orientá-las para um caminho de **Saúde Consciente**; especializada nas principais **necessidades de saúde e prevenção**. A Apoteca Natura está constantemente à procura de uma total integração **no setor da saúde** e oferece uma seleção cuidadosa de produtos, com um foco particular sobre os **produtos naturais**. No meio deste caminho de saúde está a **Pessoa**, o respeito pelo seu organismo e pelo **ambiente** em que ela vive.

Estudos indicam que cerca de **49%** das pessoas sofre de um problema **gastrointestinal**.

As **Farmácias Apoteca Natura** são especialistas na **prevenção e bem-estar gastrointestinal**. Peça-nos um **aconselhamento personalizado** e avalie a saúde do seu estômago e intestino.



**Estômago
e intestino**
o centro da
sua saúde

FSC

Siga-nos em:



www.apotecanatura.pt



**FARMÁCIAS
APOTECA
NATURA**
Para uma saúde consciente