

## Prevenção

- Monitorizar os sintomas regularmente, de forma a evitar alimentos ou comportamentos que agravam a doença;
- Exercício físico, cessação tabágica e controlo do *stress*;
- Alimentação rica em fibras (nos casos de obstipação);
- Atenção ao leite e seus derivados, assim como alguns legumes e vegetais crucíferos (brócolos, couve-flor, nabo, couve de Bruxelas). No entanto, as restrições na dieta devem ser guiadas por profissionais de saúde, para evitar o agravamento dos sintomas ou o surgimento de novos problemas.



## Informe-se com o seu Médico de Família



Unidade de Saúde Familiar Arandis  
(CS Torres Vedras)

Rua Fernando Barros Ferreira Leal - Urb.  
Conquinha  
2560-253 Torres Vedras

Tel: 261336371/73  
email: arandis.usf@gmail.com

**Síndrome do  
Cólon Irritável  
=  
Colite Nervosa  
=  
Colite Espástica**



*Conhecer bem a doença e saber identificar os fatores que a agravam é o melhor caminho para prevenir os sintomas.*

Elaborado por **Paulo Ricardo César**  
Interno do Ano Comum

Atualizado por **João Lima**  
Interno de Formação Geral

2022

# Síndrome do Cólon Irritável

Trata-se de uma perturbação motora do tubo digestivo que origina uma grande diversidade de sintomas digestivos crónicos ou recorrentes (dor abdominal, obstipação, diarreia, sensação de gás e distensão abdominal) na ausência de uma causa orgânica detetável.

## Causas do Síndrome do Cólon Irritável:

As causas para o Síndrome não são claras. Acredita-se que resulte da combinação de múltiplos factores, físicos e psicológicos.

Algumas das causas possíveis são:

- Alterações a nível da sinalização entre o cérebro e intestino, determinando alterações nos hábitos intestinais, dor e desconforto;
- Alterações da mobilidade gastrintestinal, causando diarreia, obstipação ou espasmos intestinais;
- Hipersensibilidade intestinal, com maior reatividade à distensão causada por gases ou fezes;
- Problemas como ansiedade, depressão, ataques de pânico;
- Gastroenterite bacteriana; proliferação bacteriana excessiva no intestino delgado que produzem gases, diarreia e perda de peso;

Sensibilidade a alguns alimentos, como os ricos em hidratos de carbono alimentos picantes, café e álcool.

## Principais Sintomas:

- Dores abdominais (mais comum no abdómen inferior)
- Diarreia
- Obstipação
- Distensão abdominal
- Emissão de gases

A dor abdominal deve apresentar dois dos três seguintes critérios: começa com os movimentos intestinais; inicia com o surgimento de fezes menos consistentes ou, pelo contrário, fezes mais duras; melhora com a evacuação.

Os sintomas podem ser evidentes após uma refeição e devem ocorrer pelo menos 3 vezes por mês.



## Diagnóstico

A presença de dor abdominal pelo menos 3 vezes por mês, nos últimos 3 meses, na ausência de outras doenças ou lesões que justifiquem a sintomatologia, é um critério positivo para Síndrome do Cólon Irritável.

Exames Complementares de Diagnóstico não são necessários, sendo apenas importantes na exclusão de outras doenças.

## Tratamento

Não existe uma cura para este distúrbio. A atitude terapêutica correta consiste no alívio da sintomatologia, recorrendo a uma combinação de dieta saudável, medicação sintomática e tratamento psico-social.