

PAPEL DA ALIMENTAÇÃO NO CONTROLE E ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS PARA A SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL: ELABORAÇÃO DE UMA CARTILHA EDUCATIVA

THE ROLE OF NUTRITION IN THE CONTROL AND NUTRITIONAL STRATEGIES FOR IRRITABLE BOWEL SYNDROME: DEVELOPMENT OF AN EDUCATIONAL BOOKLET

EL PAPEL DE LA NUTRICIÓN EN EL CONTROL Y LAS ESTRATEGIAS NUTRICIONALES PARA EL SÍNDROME DEL INTESTINO IRRITABLE: DESARROLLO DE UN FOLLETO EDUCATIVO

Helen Caroline Ribeiro Moreira¹
Leticia Bezerra Alves²
Gilberth Silva Nunes³

RESUMO: A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é uma disfunção do trato gastrointestinal caracterizada por dor abdominal, distensão, inchaço e alterações no padrão das evacuações. Trata-se de uma condição de elevada prevalência mundial, estimada entre 3% e 25% da população, variando de acordo com os critérios diagnósticos utilizados, sendo mais frequentemente diagnosticada em mulheres. Fatores como estresse, alimentação inadequada e alterações na microbiota intestinal estão associados ao surgimento e agravamento dos sintomas. Nesse contexto, a alimentação foi considerada uma importante estratégia no manejo da doença, destacando-se a dieta com baixo teor de FODMAPs, que auxilia na redução de desconfortos gastrointestinais. O presente estudo teve como objetivo desenvolver uma cartilha educativa sobre o papel da alimentação no controle da Síndrome do Intestino Irritável. Tratou-se de um estudo qualitativo, de caráter descritivo, realizado por meio de levantamento bibliográfico em bases de dados científicas, considerando artigos publicados entre 2020 a 2025. Como resultado, foi elaborada uma cartilha educativa com informações claras e acessíveis sobre alimentação e hábitos saudáveis, contribuindo para o controle dos sintomas e para a melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

Palavras-chave: Síndrome do intestino irritável. Alimentação. estratégias Nutricionais. Dieta low FODMAP.

¹ Discente do curso de Nutrição, pelo Centro Universitário Santa Terezinha – CEST.

² Discente do curso de Nutrição, pelo Centro Universitário Santa Terezinha – CEST.

³ Mestre em saúde e ambiente pela UFMA - Docente do curso de Nutrição do Centro Universitário Santa Terezinha – CEST.

ABSTRACT: Irritable Bowel Syndrome (IBS) is a gastrointestinal tract disorder characterized by abdominal pain, distension, bloating, and changes in bowel movement patterns. It is a highly prevalent condition worldwide, estimated to affect between 3% and 25% of the population, varying according to the diagnostic criteria used, and is more frequently diagnosed in women. Factors such as stress, inadequate diet, and alterations in the gut microbiota are associated with the onset and worsening of symptoms. In this context, diet has been considered an important strategy in managing the disease, particularly a low-FODMAP diet, which helps reduce gastrointestinal discomfort. This study aimed to develop an educational booklet on the role of diet in controlling Irritable Bowel Syndrome. This was a qualitative, descriptive study conducted through a literature review of scientific databases, considering articles published between 2020 and 2025. As a result, an educational booklet was developed with clear and accessible information on nutrition and healthy habits, contributing to symptom control and improving the quality of life of patients.

Keywords: Irritable bowel syndrome. Diet. Nutritional strategies. FODMAP diet.

RESUMEN: El síndrome del intestino irritable (SII) es una disfunción del tracto gastrointestinal caracterizada por dolor abdominal, distensión, hinchazón y alteraciones en el patrón de evacuación. Se trata de una afección de alta prevalencia mundial, estimada entre el 3 % y el 25 % de la población —con variaciones según los criterios diagnósticos utilizados— y diagnosticada con mayor frecuencia en mujeres. Factores como el estrés, una alimentación inadecuada y alteraciones en la microbiota intestinal están asociados a la aparición y el agravamiento de los síntomas. En este contexto, la alimentación se ha considerado una estrategia importante para el manejo de la enfermedad, destacándose la dieta baja en FODMAP, que ayuda a reducir las molestias gastrointestinales. El presente estudio tuvo como objetivo elaborar una guía educativa sobre el papel de la alimentación en el control del síndrome del intestino irritable. Se trató de un estudio cualitativo de carácter descriptivo, realizado mediante una revisión bibliográfica en bases de datos científicas que incluyó artículos publicados entre 2020 y 2025. Como resultado, se elaboró una guía educativa con información clara y accesible sobre alimentación y hábitos saludables, contribuyendo así al control de los síntomas y a la mejora de la calidad de vida de los pacientes.

Palabras clave: Síndrome del intestino irritable. Alimentación. Estrategias nutricionales. Dieta baja en FODMAP.

INTRODUÇÃO

A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é um distúrbio da interação intestino-cérebro, caracterizado por dor abdominal recorrente associada a alterações do hábito intestinal, como diarreia, constipação ou ambas. Trata-se de uma condição de elevada prevalência mundial, estimada entre 3% e 25% da população, variando de acordo com os critérios diagnósticos utilizados, sendo mais frequentemente diagnosticada em mulheres (Rocha *et al.*, 2024).

A SII representa um importante problema de saúde pública devido ao impacto que exerce na qualidade de vida dos indivíduos acometidos. Os sintomas podem interferir nas atividades diárias, no desempenho profissional, nas relações sociais e no bem-estar emocional, além de estarem frequentemente associados à ansiedade, ao estresse e à redução da qualidade de vida (Nogueira; Ribeiro; Tomaz, 2024).

Embora não exista cura para a SII, diversas estratégias terapêuticas podem contribuir para o controle dos sintomas, entre elas a adoção de hábitos de vida saudáveis e a terapia nutricional. Nesse contexto, a alimentação desempenha papel fundamental, uma vez que determinados alimentos podem desencadear ou intensificar os sintomas, enquanto uma conduta nutricional individualizada pode favorecer o equilíbrio da microbiota intestinal, melhorar a função gastrointestinal e promover maior conforto ao paciente (Oliveira *et al.*, 2020).

O interesse sobre esse tema surgiu através da relevância da alimentação como uma ferramenta essencial na saúde e no controle de doenças crônicas. A síndrome do intestino irritável, em especial, que é uma doença que traz impactos significativos na qualidade de vida dos pacientes, despertando a necessidade desses pacientes buscar estratégias que possam contribuir para o alívio dos sintomas. Além disso, pacientes diagnosticados com a SII encontram dificuldades em obter informações confiáveis e claras sobre a alimentação correta, recorrendo a dietas restritivas.

Nesse contexto, surge o seguinte problema de pesquisa: de que forma a cartilha educativa pode contribuir para orientar pacientes com Síndrome do Intestino Irritável sobre o papel da alimentação e estratégias nutricionais no controle da doença? A elaboração de uma cartilha educativa torna-se uma importante ferramenta de promoção da saúde, ao oferecer informações acessíveis e baseadas em evidências científicas, favorecendo o controle dos sintomas, a autonomia dos pacientes e a melhora da qualidade de vida. Muitas pessoas com SII acabam se restringindo por falta de informação, o que pode trazer prejuízos para a saúde e para o estado nutricional.

Dessa forma, o trabalho tem como objetivo geral desenvolver uma cartilha educativa sobre o papel da alimentação no controle da síndrome do intestino irritável. Como objetivos específicos, levantar, na literatura científica, os principais alimentos e padrões alimentares relacionados à Síndrome do Intestino Irritável; reunir informações sobre a eficácia da

suplementação nutricional na modulação dos sintomas da SII; e abordar a influência dos hábitos de vida, como a atividade física, no manejo da SII.

Assim, compreender os mecanismos fisiopatológicos e as estratégias nutricionais associadas à Síndrome do Intestino Irritável é essencial para o desenvolvimento de intervenções individualizadas, sendo a educação alimentar uma estratégia fundamental no manejo da doença.

DESENVOLVIMENTO TEÓRICO

Síndrome do Intestino Irritável

A SII é uma condição funcional do trato gastrointestinal caracterizada por episódios recorrentes de dor abdominal associados a alterações nos hábitos intestinais, como diarreia e constipação. A fisiopatologia da SII é multifatorial, englobando mecanismos complexos, como hipersensibilidade visceral, disfunção da motilidade intestinal e desequilíbrio da microbiota intestinal (Ponte *et al.*, 2024).

A causa específica da SII ainda não é totalmente compreendida, mas os pesquisadores acreditam que fatores como estresse, dieta, desequilíbrios na microbiota intestinal e sensibilidade intestinal aumentada podem contribuir para o seu desenvolvimento (Tsui; Santos; Almeida, 2023).

Diante da alta complexidade da fisiopatologia da doença e da variação dos sintomas ao longo do tempo, o diagnóstico da SII deve ser feito com muita cautela pelos médicos e profissionais envolvidos. O diagnóstico parte dos sintomas relatados pelo paciente e por exclusão de outras causas inflamatórias do trato digestivo que possam estar associadas (Ponte *et al.*, 2024).

O diagnóstico da síndrome do intestino irritável (SII) é majoritariamente clínico e fundamentado em critérios específicos, como os estabelecidos pelos critérios de Roma. Não existem exames laboratoriais ou de imagem que confirmem diretamente a síndrome; no entanto, exames adicionais podem ser realizados para excluir outras patologias gastrointestinais (Rocha *et al.*, 2024).

O tratamento engloba medidas multidisciplinares, incluindo alteração da dieta nutricional, controle do estresse, medicamentos de alívio sintomático entre outras. Essas

terapias podem ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, que estão intimamente relacionados aos sintomas da SII (Silva *et al.*, 2025).

Fisiopatologia da SII

A fisiopatologia da síndrome do intestino irritável ainda é incompreendida, mas é possível afirmar que há comunicação desordenada entre o intestino e o cérebro. Até o momento, não se demonstram alterações metabólicas, bioquímicas ou estruturais das vísceras envolvidas. Apresenta evolução crônica e, clinicamente manifesta-se por dor ou desconforto abdominal, associado à alteração do hábito intestinal constipação intestinal, diarreia ou alternância de uma e de outra (Nogueira; Ribeiro; Tomaz, 2024).

Os principais sintomas apresentados pela SII geralmente são dor abdominal recorrente e mudanças na forma e consistências das fezes. Pode ter tanto constipação quanto diarreia de forma separada ou mista.

Há também sintomas extra intestinais como cefaleia, dismenorreia, fadiga e disporeunia (Deolino, 2021).

Algumas alterações fisiopatológicas estão associadas, como motilidade intestinal alterada, hipersensibilidade visceral, inflamação intestinal de baixo grau, aumento da permeabilidade intestinal, desregulação do eixo cérebro-intestino e microbiota intestinal alterada, levando a predisposição genética um fator associado a este distúrbio (Martins; Pequito; Baltazar, 2020).

Isso cria um ambiente que favorece a sensibilidade exagerada do intestino e o desconforto abdominal por isso, entender esses mecanismos é essencial para guiar tratamentos mais direcionados, que levem em conta não só o intestino, mas também sua relação com o cérebro e o sistema imunológico (Simon *et al.*, 2021).

Diagnóstico Clínico

Os critérios de Roma III e Roma IV que estão relacionados a sintomatologia dos pacientes em determinados períodos de tempo. São levados em consideração sintomas clínicos, como: mudança no número de evacuações e consistência das fezes, dores abdominais, entre outros (Alvarez *et al.*, 2025).

A anamnese desempenha um papel essencial no diagnóstico, ajudando a identificar características típicas da SII e a reconhecer sinais de alerta que podem indicar diagnósticos alternativos. A escala de Bristol é uma das ferramentas utilizadas para melhorar a interpretação de uma forma visual para que o paciente consiga descrever o seu padrão fecal. (Rocha *et al.*, 2024).

Figura 1: Escala de Bristol

ESCALA DE BRISTOL		
Tipo 1	Pequenos fragmentos duros, semelhantes a nozes.	
Tipo 2	Em forma de salsicha, mas com grumos.	
Tipo 3	Em forma de salsicha, com fissuras à superfície.	
Tipo 4	Em forma de salsicha ou cobra (mais finas), mas suaves e macias.	
Tipo 5	Fezes fragmentadas, mas em pedaços com contornos bem definidos e macias.	
Tipo 6	Em pedaços esfarrapados.	
Tipo 7	Líquidas.	

Fonte: Adaptação da Rev. Latino-Am. Enfermagem

A SII foi subdividida nas seguintes clínicas: SII com diarreia predominante, SII com constipação predominante, SII com hábitos intestinais mistos e SII não especificada. Estes subtipos se sobrepõem nos pacientes e os sintomas frequentemente alternam entre as diferentes subcategorias da SII (Drum *et al.*, 2025).

A reeducação alimentar é o principal método para o alívio dos sintomas da SII. Muitos pacientes com a síndrome possuem intolerância a diversos alimentos associados a distúrbios da má absorção de açúcar e permeabilidade intestinal as principais formas de dieta recomendada

são as restritivas individualizadas para necessidade do paciente e feita com acompanhamento de profissionais da nutrição (Tsui; Santos; Almeida,2023).

O acompanhamento nutricional correto irá ajudar ao paciente entender a síndrome e sua ação no organismo, o ensinará a conviver com essa condição sem grandes prejuízos para um bom controle e diminuição dos sintomas e o desconforto abdominal (Ferreira,2022).

Fatores de Risco

A etiologia da SII não são ainda totalmente compreendida, mas acredita-se que sejam multifatoriais as diversas anifestações clínicas, inflamações pós infecciosa , motilidade intestinal prejudicada,sofrimento psicológico , alteração do eixo intestinal ,ocorrendo desento abdominal de forma recorrente juntamente com mudanças de hábitos intestinais(Calvacante *et al.*,2022)

Outros fatores de risco da síndrome é sua frenquente com comorbidade psiquiátrica, em especial transtorno e ansiedade e depressão , evidenciando a importância de uma abordagem clínica no manejo da doença. Essas comorbidade pode agravar os sintomas gastrointestinais , gerar maior sofrimento psicológico e dificultar a adesão ao tratamento , criando o ciclo de exacerbação sintomática(Vaz-tostes *et al.*,2025)

A dieta ocidentalizada , sedentarismo , e o estresse crônico e a privação de sono foram indentificadonao apenas como fatores de risco, mas como determinada causa direto da disbiose e da inflamação sistêmica de baixo grau , que ocorre a fisiopatologia de diversas complicações gastrointestinais , incluído a síndrome do intestino irritável(Nunes *et al.*,2025).

A síndrome do intestino irritável deve ser compreendida como um fator multifatorial na qual a microbiota intestinal desempenha um papel fundamental como moduladora do eixo intestinal imune. A disbioses demostra atuar como fator desencadeante quanto dos sintomas podendo ser influenciada e agravada como fatores com o uso prévio de antibiótico e padrão alimentar inadequados(Konzen *et al.*,2026)

Dieta FODMAP

A dieta com baixa ingestão de FODMAPs tem sido a principal conduta estudada e recomendada para o tratamento da SII. O protocolo baixo em FODMAPs consiste na diminuição do consumo ou retirada total de alimentos por um tempo determinado para obter

melhora de sinais e sintomas relacionados a SII. Alimentos com alto teor de FODMAPs são pouco absorvidos pelo intestino delgado e servem de alimento para bactérias do cólon, o que leva a uma produção excessiva de gases e, muitas vezes, causa dor e inchaço abdominal e diarreia (Tsui; Santos; Almeida,2023).

Orientação dietética atual para pacientes com SII inclui refeições programadas regularmente, eliminação de alimentos que contêm lactose, evitar alimentos desencadeantes, que são mais comumente produtos lácteos, trigo e frutose, evitar alimentos que produzem gases, como feijão, repolho e cebola, e limitações de cafeína, álcool e alimentos gordurosos (Weber; Weber; Ferraz,2023).

Figura 2: FODMAP nos alimentos



Fonte: caldic (2023)

Recomenda -se que o paciente aumente sua ingestão de fibra alimentar para 20- 35 g diariamente para regular as fezes e reduzir a dor abdominal e o meteorismo. No entanto aumentar a quantidade de fibras insolúveis na dieta em especial de pacientes sem constipação pode piorar os sintomas da SII neste indivíduo. Aumentando a ingestão de fibras os pacientes

podem ter sintomas contínuos possivelmente relacionados com o tipo de fibra consumido (Ferreira,2022).

O paciente pode começar reduzir o consumo de alimentos identificados um a um e monitorar se há melhora nos sintomas, ou optar por uma dieta de baixo FODMAPs que restringe todos esses alimentos. Incluído aumento da ingestão de água e fibras solúveis, especialmente para paciente constipado, é importante observar que a fibra solúvel pode aumentar o inchaço e dor abdominal se não forem acompanhadas de uma ingestão adequada de água, além disso, é aconselhável reduzir o consumo de cafeína e álcool. (Rocha *et al.*,2024)

MÉTODOS

Tipo de estudo

Trata-se de um estudo de caráter descritivo e exploratório, desenvolvido por meio de pesquisa bibliográfica em bases de dados nacionais e internacional. O estudo busca reunir informações sobre a Síndrome do Intestino Irritável (SII), sua relação com a alimentação e estratégias nutricionais. As informações obtidas na literatura foram utilizadas como base para a elaboração de uma cartilha educativa destinada a indivíduos com SII.

Período e Local de Estudo

A pesquisa foi realizada no período de fevereiro de 2025 a julho de 2026 no laboratório de informática de uma instituição de ensino superior privada, onde foi desenvolvida em duas etapas:

- I. Consistiu no levantamento bibliográfico para elaboração da cartilha educativa
- II. Correspondeu à elaboração e construção da cartilha

Público-alvo

A cartilha educativa foi elaborada para pacientes jovens e adultos entre 20 e 39 anos, que possuem Síndrome do Intestino Irritável (SII), com o intuito de promover orientação nutricional e conscientização sobre hábitos alimentares e comportamentais que auxiliem no controle dos sintomas. O material foi desenvolvido de forma didática e acessível, utilizando linguagem simples, ilustrações e exemplos práticos para facilitar o entendimento dos leitores.

Busca de dados e identificação dos estudos

As buscas foram realizadas nas seguintes bases de dados: Lilacs, Scielo, PubMed e Google Acadêmico, sendo selecionados apenas artigos em portuguesa e inglês, relacionados à Síndrome do intestino irritável, alimentação e estratégias nutricionais para o manejo da doença.

Para identificação dos estudos, foram utilizados os descritores: “Síndrome do intestino irritável”, “Alimentação” “Estratégias nutricionais”, “dieta low FUDMAP”.

Inicialmente, foram identificados 104 artigos nas bases de dados consultadas. Após a análise dos estudos e a aplicação dos critérios de inclusão e não inclusão, foram excluídos os artigos que não apresentavam fundamentação científica suficiente para os objetivos do trabalho, que não abordavam diretamente a temática da Síndrome do Intestino Irritável ou que não apresentavam informações pertinentes à pesquisa.

Ao final do processo de seleção, 22 artigos foram escolhidos para compor o trabalho, sendo utilizados como base para o desenvolvimento do conteúdo científico e a elaboração da cartilha educativa.

Critérios de inclusão

10

Os critérios de inclusão utilizados para a análise do estudo foram, artigos científicos publicados nos períodos de 2020 a 2025, que estiveram disponíveis na íntegra, em português e inglês e que abordasse a síndrome do intestino irritável, estratégias nutricionais, manejo dos sintomas e dieta low FUDMAP.

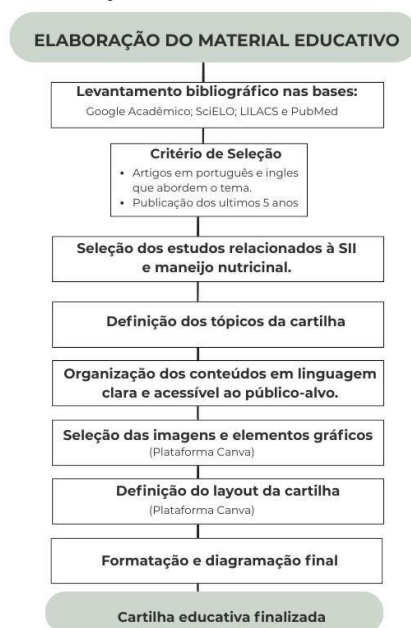
Critérios de não inclusão

Não foram inclusos os estudos que não estavam diretamente relacionados com a Síndrome do Intestino Irritável ou que abordem apenas outras doenças gastrointestinais sem relação com a SII. Também não foram inclusos artigos de opinião sem fundamentação científica, matérias jornalísticas e resumos de eventos sem texto completo disponível. Além disso, foram desconsiderados artigos publicados antes de 2020.

Confecção do Material Didático / Produtos Técnico de Comunicação

Foi elaborado um material informativo, didático e educativo na forma de uma cartilha voltada para pacientes que tem Síndrome do Intestino Irritável (SII). O desenvolvimento seguiu um passo a passo estruturado, contemplando desde a coleta e análise das informações até a confecção final da cartilha. Inicialmente, foi realizado o levantamento bibliográfico sobre a Síndrome do Intestino Irritável nas bases de dados Google Acadêmico, SciELO, LILACS e PubMed. Como critérios de inclusão, foram selecionados artigos publicados em língua portuguesa e inglesa, nos últimos cinco anos que abordassem aspectos relacionados à Síndrome do Intestino Irritável e às estratégias nutricionais para seu manejo. Após a seleção dos estudos, foram definidos os tópicos que compuseram a cartilha com base nas evidências científicas encontradas. Em seguida, os conteúdos foram organizados em linguagem clara, objetiva e acessível, visando facilitar a compreensão do público-alvo. As imagens utilizadas na cartilha foram disponibilizadas pela plataforma Canva. Posteriormente, foi definido o layout do material, também elaborado na plataforma Canva, priorizando uma apresentação visual atrativa, harmoniosa e de fácil leitura. Por fim, realizou-se a formatação da cartilha, contemplando a organização dos textos, imagens, cores, tipografia e diagramação, resultando na versão final do material educativo.

Figura 3: Fluxograma de criação da cartilha: Síndrome do Intestino Irritável

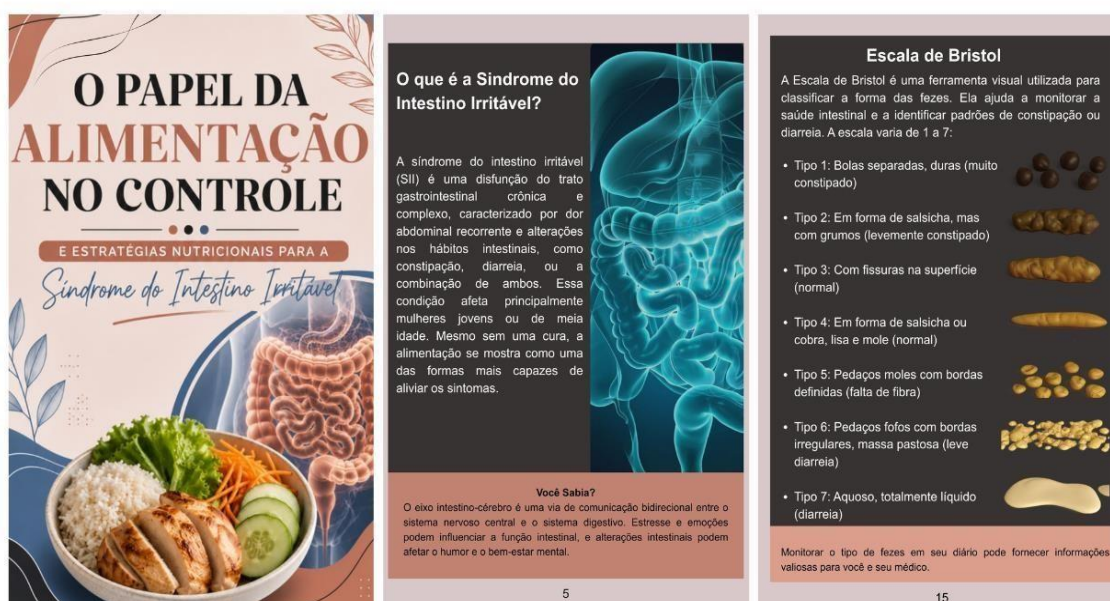


Fonte: Elaborado pelos autores (2026)

A cartilha possui vinte e uma páginas, contendo: capa, contracapa, apresentação e sumário. A partir da página cinco, tem a organização do conteúdo que traduz o conceito de Síndrome do Intestino Irritável (SII), principais sintomas, quando procurar um médico, o que pode desencadear os sintomas, alimentação e saúde intestinal, alimentos que prejudicam o intestino, estratégias nutricionais, dieta low FODMAP, microbiota intestinal, tipos de SII, escala de Bristol, atividade física, hábitos saudáveis e mitos e verdades.

Ao final da cartilha, foi reservada duas páginas destinadas ao acompanhamento da evolução do paciente, com espaços para registro da data, como me sentir hoje?, alimentação, atividade física e qualidade do sono.

Figura 4: Apresentação de algumas páginas da cartilha educativa elaborada para pacientes com Síndrome do Intestino Irritável (SII).



Fonte: Elaborado pelos autores (2026)

Análise de dados

A análise dos dados foi realizada a partir da leitura e organização das informações obtidas nos artigos selecionados. Inicialmente, foram identificados 104 artigos nas bases de dados

consultadas. Após a aplicação dos critérios de inclusão e não inclusão, foram selecionados 22 artigos para compor o trabalho.

Os estudos selecionados foram analisados de acordo com os objetivos da pesquisa e com os temas relacionados à Síndrome do Intestino Irritável, incluindo aspectos da fisiopatologia, sinais e sintomas, diagnóstico, tratamento, alimentação e estratégias nutricionais.

Durante a análise, foram selecionadas as informações consideradas pertinentes para o desenvolvimento do conteúdo da cartilha educativa. Os dados encontrados na literatura foram organizados de acordo com os principais assuntos abordados no material, contribuindo para a elaboração de orientações sobre a alimentação, o manejo dos sintomas e os hábitos de vida relacionados à SII.

Dessa forma, os 22 artigos selecionados serviram como base científica para a construção da cartilha, cuja elaboração buscou traduzir as informações encontradas na literatura para uma linguagem acessível ao público-alvo.

Aspectos Éticos

Por se tratar de uma pesquisa voltada para a elaboração de um material educativo, não houve envolvimento direto ou indireto de seres humanos, nem coleta de dados pessoais. Dessa forma, não foi necessário a submissão no Comitê de Ética em Pesquisa, conforme as normas institucionais vigentes. Foram utilizadas apenas fontes de acesso público, devidamente citadas e referenciadas, assegurando o uso ético das informações e o cumprimento dos princípios de integridade científica.

13

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir do levantamento bibliográfico realizado nas bases de dados SciELO, PubMed, Lilacs e Google Acadêmico, foram identificados diversos estudos publicados entre os anos de 2020 e 2025 que abordavam diferentes aspectos da doença, incluindo fisiopatologia, sinais e sintomas, diagnóstico, tratamento e manejo nutricional. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão definidos na metodologia, foram selecionados artigos que apresentaram evidências relevantes sobre a influência da alimentação e do estilo de vida no controle dos sintomas da doença.

A síndrome apresenta manifestações provocadas pela síndrome do intestino irritável estão relacionadas com o mal funcionamento intestinal, associados à incômodo ou dor abdominal, diarreia, constipação, distensão abdominal, flatulência e muco nas fezes, os diversos sintomas da síndrome influenciam na qualidade de vida dos pacientes, prejudicando a vida social e produtividade no seu dia a dia (Nascimento *et al.*, 2021).

Os estudos analisados caracterizam a SII como uma condição de origem multifatorial, envolvendo diferentes mecanismos que podem atuar de maneira conjunta. Entre os aspectos identificados estão alterações da motilidade intestinal, hipersensibilidade visceral, fatores psicológicos e modificações na microbiota intestinal. Nesse contexto, a microbiota apresenta papel relevante na relação entre o intestino e outros sistemas do organismo, estando relacionada à integridade da barreira intestinal, à produção de substâncias e à modulação de processos imunológicos e inflamatórios (Kozen *et al.*, 2026; Mariano *et al.*, 2024).

Além dos sintomas gastrointestinais, os estudos destacam que a SII pode causar impactos significativos na qualidade de vida dos indivíduos, principalmente por conta do desconforto abdominal frequente, alterações no padrão intestinal e limitações relacionadas à alimentação. Muitos pacientes apresentam insegurança alimentar, evitando determinados alimentos por associarem seu consumo como a piora dos sintomas, o que pode favorecer restrições alimentares inadequadas quando não há acompanhamento profissional (Migliavacca *et al.*, 2024).

Os achados também demonstram que a relação entre alimentação e SII não está restrita à dieta com baixo teor de FODMAPs. Determinados componentes alimentares podem apresentar maior potencial fermentativo e, em indivíduos sensíveis, contribuir para o aumento da produção de gases, distensão abdominal e desconforto. Nesse sentido, estratégias nutricionais devem considerar a resposta individual aos alimentos, evitando exclusões generalizadas e priorizando uma alimentação adequada às necessidades de cada paciente (Siqueira; Vieira, 2024).

Outro aspecto identificado foi a possibilidade de utilização de estratégias multidisciplinares no manejo da síndrome. A associação entre orientação alimentar, mudanças nos hábitos de vida, controle do estresse e acompanhamento de outros profissionais pode contribuir para uma abordagem mais ampla das necessidades dos pacientes. Dessa forma, o

manejo da SII deve considerar não apenas a redução dos sintomas gastrointestinais, mas também aspectos relacionados ao bem-estar e à qualidade de vida (Bueno *et al.*, 2024).

A eficácia dos probióticos no tratamento da SII é limitada, com alívio dos sintomas geralmente modesto. Estudos adicionais são necessários para avaliar e ampliar essas evidências. Entre os probióticos, o *Lactobacillus rhamnosus* GG tem demonstrado uma resposta moderada na redução da dor abdominal em crianças. Em adultos, a utilização de *Bifidobacterium* mostrou-se mais benéfica para alívio dos sintomas (Rocha *et al.*, 2024).

Além da estratégia da dieta com baixo teor de FODMAPs, a literatura também destacou a importância de outros fatores relacionados ao estilo de vida no manejo da síndrome. A reeducação alimentar, redução do estresse e a adoção de hábitos alimentares equilibrados foram apontadas como estratégias complementares que auxiliam no controle dos sintomas como caminhada e exercício de baixo impacto, melhorando a qualidade de vida do paciente. Além disso, a prática de atividade física contribui para a saúde mental, que está fortemente associada à intensidade dos sintomas da SII, especialmente em pacientes com comorbidades psicológicas, ansiedade e depressão (Ponte *et al.*, 2024).

As abordagens dietéticas nutricionais são componentes fundamentais no manejo da SII, com evidências que sustentam a eficácia da dieta de baixo FODMAPs e do uso de probióticos específicos. No entanto, a personalização das intervenções e o suporte nutricional contínuo são essenciais para garantir a adesão e ampliar os benefícios terapêuticos (Mariano *et al.*, 2024).

Segundo Alvarez *et al.* (2025) a retirada de determinados carboidratos, como frutose livre e frutanos, pode contribuir para a melhora dos sintomas em alguns pacientes. Essa resposta pode estar relacionada às características individuais e à sensibilidade visceral apresentada pelos indivíduos com SII, além de poder variar de acordo com o subtipo da síndrome.

A manutenção prolongada de uma dieta excessivamente restritiva é clinicamente inadequada, particularmente na ausência de um protocolo de reintrodução alimentar. Essa restrição crônica reduz drasticamente a diversidade dietética e compromete a homeostase da microbiota intestinal. Portanto, a transição para a fase de personalização é imperativa para converter a abordagem low-FODMAP em uma estratégia clínica segura, eficaz e sustentável a longo prazo (Bomfim Filho; Castro; Aguiar, 2026).

Diante das complicações da SII, essa condição exerça um impacto considerável na qualidade de vida daqueles que recebem esse diagnóstico. Estudos apontam que a qualidade de vida nesses pacientes tem sido considerada ruim, mesmo em comparação com doenças que acarretam alta mortalidade, como insuficiência cardíaca, diabetes mellitus e doença renal terminal. Os sintomas gastrointestinais desempenham papel importante nesse desfecho, resultados sugerem que a longo prazo, a qualidade de vida pode ser mais afetada pelo bem-estar psicológico do que pela melhora na gravidade dos sintomas gastrointestinais (Silva, 2026).

Outro aspecto relevante identificado nos estudos analisados foi a dificuldade que muitos pacientes diagnosticados com SII apresentam em obter informações claras e confiáveis sobre alimentação adequada para o controle da doença. A falta de orientação nutricional pode levar os indivíduos a realizarem restrições alimentares excessivas ou inadequadas, o que pode comprometer o estado nutricional e agravar os sintomas.

A falta de informações sobre a síndrome pode contribuir para que muitos pacientes associem diversos alimentos ao surgimento dos sintomas, levando a fazer a exclusão de grupos alimentares importantes sem um acompanhamento profissional. Portanto, a educação nutricional torna-se uma ferramenta essencial para auxiliar na compreensão da doença, permitindo que o indivíduo tenha um conhecimento sobre a relação entre alimentação, sintomas gastrointestinais e qualidade de vida, evitando condutas restritivas sem fundamento científico.

Portanto, a construção de uma cartilha educativa torna-se uma estratégia relevante de educação em saúde, pois pode auxiliar pacientes com SII na compreensão da importância da alimentação, incentivar escolhas alimentares mais conscientes e contribuir para o manejo adequado da doença. Dessa forma, o material desenvolvido pode atuar como instrumento complementar ao acompanhamento nutricional, facilitando a divulgação de informações confiáveis e promovendo maior autonomia dos indivíduos no cuidado com sua saúde gastrointestinal.

CONCLUSÃO

A cartilha educativa foi construída com base em evidências científicas disponíveis na literatura em bases de dados nacionais e internacionais, com um material de linguagem clara,

acessível e organizada, proporcionando uma compreensão sobre a doença, seus principais sintomas, fatores desencadeantes e estratégias nutricionais que podem auxiliar no seu manejo.

A elaboração da cartilha representa uma estratégia de educação em saúde que pode contribuir para ampliar o acesso a informações confiáveis sobre a SII, auxiliando pacientes, familiares e profissionais da saúde na compreensão da doença e da importância da alimentação como parte do tratamento. Além disso, o material pode ser utilizado como recurso complementar em ações educativas, consultas nutricionais e atividades de promoção da saúde, favorecendo o autocuidado e incentivando a adoção de hábitos alimentares e de vida mais saudáveis.

Por fim, espera-se que a cartilha desenvolvida possa ser amplamente divulgada e utilizada em diferentes serviços de saúde e instituições de ensino, contribuindo para a educação nutricional e para a melhoria da qualidade de vida de pessoas com Síndrome do Intestino Irritável.

REFERÊNCIAS

ALVAREZ, Luciana Silva *et al.* Manejo Nutricional na Síndrome do Intestino Irritável (SII): Restrição de FODMAPs. **Aya Editora**. 43-54 p. v. 10. Cap n°5. 2025. Doi: 10.47573/aya.5379.3.2.5.

BOMFIM FILHO, Fernando Menezes Barroso; CASTRO, Fátima Lúcia Cartoxo Machado; AGUIAR, Vitor De Souza Ueoka . dieta low-fodmap no manejo da síndrome do intestino irritável em adultos: revisão narrativa da literatura. **Revista IBERO-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, 2026. Disponível em: doi.org/10.51891/rease.v12i7.29029.

BUENO, Larissa Fernanda Silva *et al.* Abordagem no Tratamento da Síndrome do Intestino Irritável: Modulação da Microbiota e Medicamentos Específicos. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, V. 6, Issue 3 (2024), Pag. 1041-1054.

CAVALCANTE, Jocélia Paula Rocha *et al.* Ocorrência de Ansiedade e Depressão em Pacientes com Síndrome do Intestino Irritável: Revisão Sistemática com Meta-análise. **Brazilian Journal of Health Review**, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv5n1-034>.

DEOLINO, Gilmara Aparecida Salvador. Síndrome do Intestino Irritável: Visão clínica e nutricional. **Universidade Santo Amaro**, 2021.

DRUM, Ana Júlia Winik *et al.* Síndrome do Intestino Irritável: Uma revisão de evidências atuais. 6. ed. Cap n° 18. Doi: 10.59.290/7240200291.

FERREIRA, Simone Moreira De Brito. A Síndrome do Intestino Irritável e a importância do nutricionista na conduta de tratamento. **FADESA**, 2022.

KONZEN, Alice Pontes *et al.* O papel da microbiota intestinal na fisiopatologia da síndrome do intestino irritável: Uma revisão de literatura. **Summa Med. Health Sci**, 2026. Disponível em: <https://summajournals.org/index.php/smhs/article/view/40/24>.

MARIANO, Maria Eduarda Oliveira *et al.* Impacto das Intervenções Nutricionais na gestão da síndrome do intestino irritável: Uma revisão integrativa. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação — REASE**, V.10, n. 09, set. 2024. Disponível em: doi.org/10.51891/rease.v10i9.15941.

MARTINS, Ana; PEQUITO, Ana; BALTAZAR, Ana Lúcia. Disbiose intestinal e síndrome do intestino irritável: Efeito de uma dieta baixa em fodmaps. **A.R, Artigo de revisão**, 2020. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.21011/apn.2020.2207>.

MIGLIAVACCA, Isabella Martins *et al.* Eficácia de Dietas Específicas no Manejo da Síndrome do Intestino Irritável. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n7p55-63>. Acesso em: 19 maio 2026.

NASCIMENTO, Ádria Campos *et al.* Síndrome do Intestino Irritável e dieta com baixo teor de FODMAP'S. **Faculdade Multivix**, 2022. Disponível em: <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2022/04/sindrome-do-intestino-irritavel-e-dieta-com-baixo-teor-de-fodmaps.pdf>.

NOGUEIRA, Cínthia De Toledo; RIBEIRO, Rosa Maria Machado; TOMAZ, Luísa Klotz Ferreira. Efeitos psicossomáticos na síndrome do intestino irritável: uma revisão bibliográfica. **INTERFACES em Ciências da Saúde**, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.47385/interfaces.4817.3.2024>.

NUNES, Fernando Dorneles Ferreira; MORAIS, Sarah De Aguiar. O papel da microbiota intestinal e da alimentação na fisiopatologia da síndrome do intestino irritável: Uma revisão integrativa da última década. **Journal of Social Issues and Health Science**, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.5281/zenodo.18065365>. Acesso em: 23 jul. 2026.

OLIVEIRA, Paulo Diogo Terroso Mesquita *et al.* A dieta com restrição de FODMAP reduz os sintomas no síndrome do intestino irritável?: Uma revisão baseada na evidência. **Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar**, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.32385/rpmgf.v36i2.12545>.

PONTE, Isabella Maria Figueiredo Tuma *et al.* Síndrome do intestino irritável: fisiopatologia, manejo clínico e impacto psicossocial. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 7, n. 9, p. 0114, nov./dec., 2024.

ROCHA, Ana Carolina Da Silva *et al.* Avanços e desafios no diagnóstico e tratamento da Síndrome do Intestino Irritável: uma revisão abrangente da literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, 2024.

SILVA, Isabella Ferreira *et al.* Análise dos tratamentos atuais indicados para a síndrome do intestino irritável: uma revisão integrativa da literatura. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences** V. 7, Pag. 1748-1767., 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.36557/2674><https://doi.org/10.36557/2674><https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n1p1748-17678169.2025v7n1p1748-17678169.2025v7n1p1748-1767>.

SILVA, Luanna Dos Santos. Intervenções cognitivo-comportamentais autoguiadas na síndrome do intestino irritável: evidências, mecanismos psicológicos e desenvolvimento de recursos psicoterapêuticos. **Universidade Federal de Sergipe**, 2026.

SIQUEIRA, Mateus; VIEIRA, Luciana Marques. Impacto de uma dieta com baixo teor de FODMAPs nos sintomas gastrointestinais de pacientes diagnosticados com a síndrome do intestino irritável: uma revisão sistemática da literatura. **Demetra**, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.12957/demetra.2024.81934>. Acesso em: 04 jun. 2026.

TSUI, Wendy; SANTOS, Geovana Chagas Dos; ALMEIDA, Simone Gonçalves De. Manejo nutricional no tratamento da síndrome do intestino irritável (SII). **Research, Society and Development**, v. 12, n. 6, e13612642135, 2023.

VAZ-TOSTES, Luiza Passini *et al.* Síndrome do Intestino Irritável: atualizações em fisiopatologia, diagnóstico e manejo terapêutico multidisciplinar. **Brazilian Journal of Health Review**, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv8n5-301>.

WEBER, Julia Balthazar; WEBER, Celi De Souza Balthazar; FERRAZ, Adriana Rodrigues. Síndrome do Intestino Irritável: uma revisão de literatura. **Revista eletrônica Acervo Médico**, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/REAMed.e11009.2022>.