

## RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

### **A IMPORTÂNCIA DA NUTRIÇÃO NO MANEJO DA SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL**

*Tainara De Souza Santana (tainarasantana925@gmail.com)*

*Helena Vitor Bianchi (helena.bianchi@soufcb.com.br)*

*Alan Costa Sarcineli Santos (alansarcinelinutri@gmail.com)*

**INTRODUÇÃO:** A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é uma alteração funcional do intestino que causa dor abdominal, distensão, gases e mudanças no hábito intestinal, como diarreia ou prisão de ventre. A condição afeta de 10% a 15% da população adulta e tem forte impacto na qualidade de vida. Os sintomas podem estar relacionados à alimentação, ao estresse e ao desequilíbrio da microbiota intestinal. Percebe-se que o papel do nutricionista é essencial no controle da doença, de forma individualizada, ajudando a aliviar os sintomas e restaurar o equilíbrio intestinal.

**OBJETIVO:** O presente trabalho tem como objetivo analisar o papel da nutrição no manejo da Síndrome do Intestino Irritável, destacando as principais estratégias alimentares baseadas em evidências científicas, como a dieta Low FODMAP, o uso adequado de fibras e de probióticos e prebióticos. Também

busca reforçar a importância da orientação nutricional individualizada para garantir melhores resultados clínicos e qualidade de vida aos pacientes.

**METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa, com abordagem qualitativa e descritiva. Foram consultadas bases científicas como PubMed, Scielo e Google Acadêmico, além de livros da área de nutrição clínica. Foram incluídos artigos publicados entre 2017 e 2025, nos idiomas português e inglês. Os descritores utilizados foram: Síndrome do Intestino Irritável, Nutrição, Dieta Low FODMAP, Fibras Alimentares, Probióticos e Prebióticos, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. Foram selecionados estudos que abordassem a relação entre dieta, microbiota intestinal e controle dos sintomas da SII. Os dados foram analisados e organizados, contemplando as principais condutas nutricionais aplicadas ao tratamento.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A literatura analisada mostra que a alimentação exerce papel determinante no controle dos sintomas da SII. A dieta Low FODMAP é uma das estratégias mais eficazes, pois reduz alimentos ricos em carboidratos de difícil digestão, diminuindo a produção de gases e o desconforto abdominal. Estudos apontam melhora significativa dos sintomas em até 75% dos pacientes após poucas semanas de adesão, sob acompanhamento nutricional. O consumo de fibras também deve ser ajustado conforme o tipo de SII. As fibras solúveis, encontradas em aveia, frutas e linhaça, ajudam na constipação e melhoram a consistência das fezes. Já as fibras insolúveis, presentes em grãos integrais e vegetais crus, podem agravar gases e diarreia, devendo ser consumidas com moderação.

Além disso, o equilíbrio da microbiota intestinal é fundamental. O uso de probióticos (como *Lactobacillus* e *Bifidobacterium*) e prebióticos (presentes em alimentos como alho e cebola) melhora o funcionamento intestinal, reduz inflamações e favorece o bem-estar digestivo. A combinação de ambos, potencializa esses efeitos. Por fim, a personalização do plano alimentar é indispensável, pois cada indivíduo apresenta respostas diferentes. O nutricionista deve adaptar a dieta às necessidades e tolerâncias do paciente, garantindo nutrição equilibrada e redução dos sintomas. A abordagem

individualizada melhora não apenas o estado físico, mas também o emocional, já que a SII está frequentemente associada ao estresse e à ansiedade.

**CONCLUSÃO:** Conclui-se que a nutrição desempenha papel essencial no tratamento da Síndrome do Intestino Irritável, atuando diretamente na redução dos sintomas, na regulação intestinal e na melhora da qualidade de vida. A combinação de dieta Low FODMAP, ajuste de fibras, uso de probióticos e prebióticos e acompanhamento nutricional contínuo representa a estratégia mais eficaz e segura para o manejo da doença. A intervenção nutricional personalizada deve ser parte integrante do tratamento, permitindo que o paciente compreenda melhor sua condição e alcance equilíbrio intestinal duradouro.

**Palavras-chave:** síndrome do intestino irritável; nutrição; dieta low fodmap; fibras alimentares; manejo alimentar individualizado.