



Saúde digestiva

Unimed 
Curitiba

INFORMATIVO
DEZEMBRO • 2024

Índice

01

- Introdução

02

- A importância da saúde digestiva

03

- Entendendo o sistema digestivo

04

- A relação entre intestino e saúde mental

05

- Os benefícios dos alimentos ricos em fibras

06

- Probióticos e prebióticos: como eles funcionam?

07

- Principais doenças digestivas e como prevenir

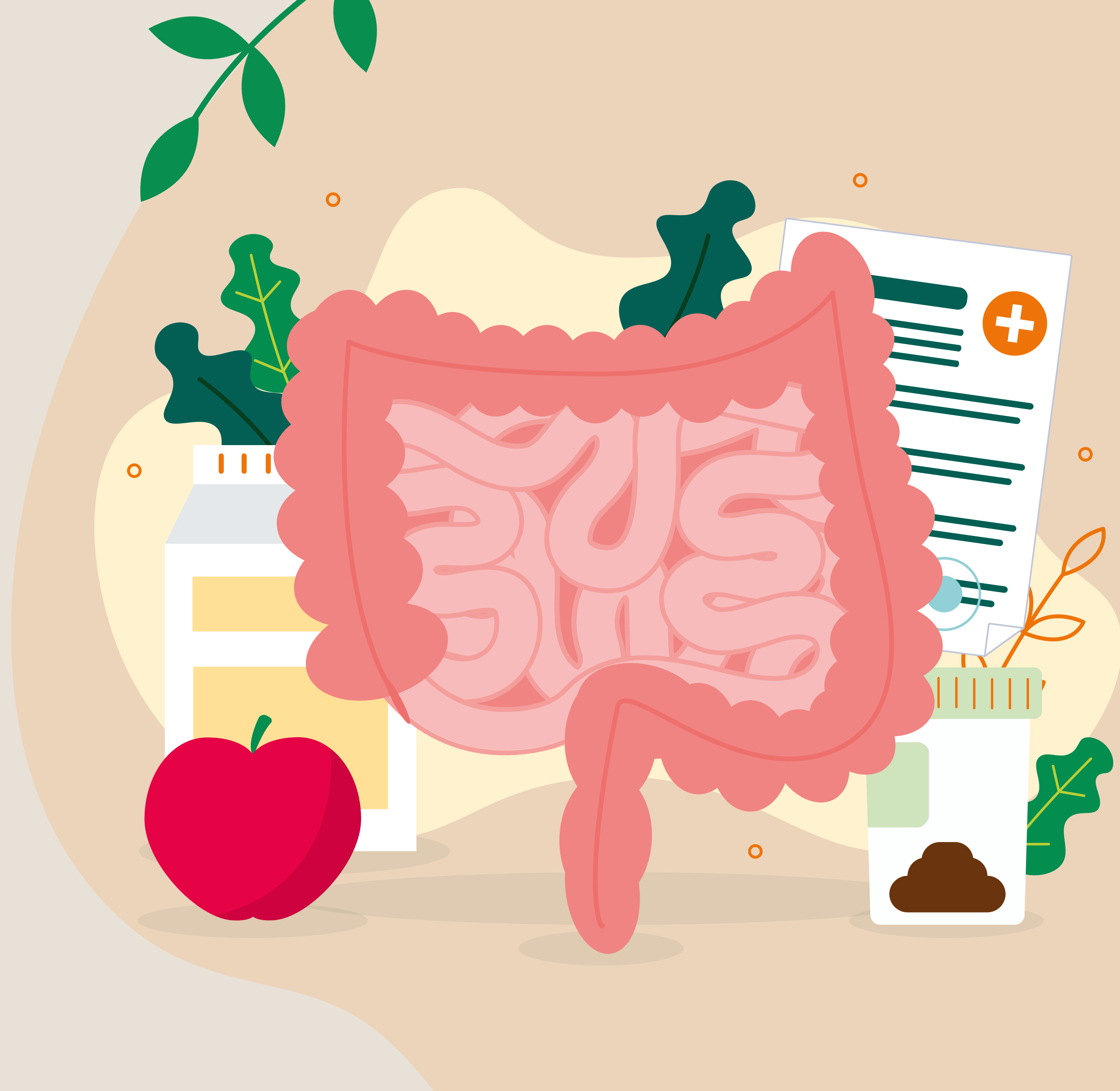
08

- Mudanças e hábitos saudáveis para um intestino equilibrado

01 Introdução

A saúde digestiva é muito importante para o bem-estar geral, influenciando nossa disposição, imunidade e equilíbrio emocional. O sistema digestivo transforma alimentos em nutrientes, mas hábitos modernos, como a alimentação ultraprocessada e o estresse, prejudicam seu funcionamento e podem levar a problemas como constipação e síndrome do intestino irritável. No entanto, a adoção de hábitos saudáveis, como o consumo de fibras e probióticos, pode reverter esses efeitos, promovendo um intestino equilibrado.

Com este informativo, você entenderá como funciona o sistema digestivo, quais são os papéis de probióticos e prebióticos, as principais doenças digestivas e estratégias para melhorar a saúde intestinal, visando uma vida de maior qualidade e equilíbrio.

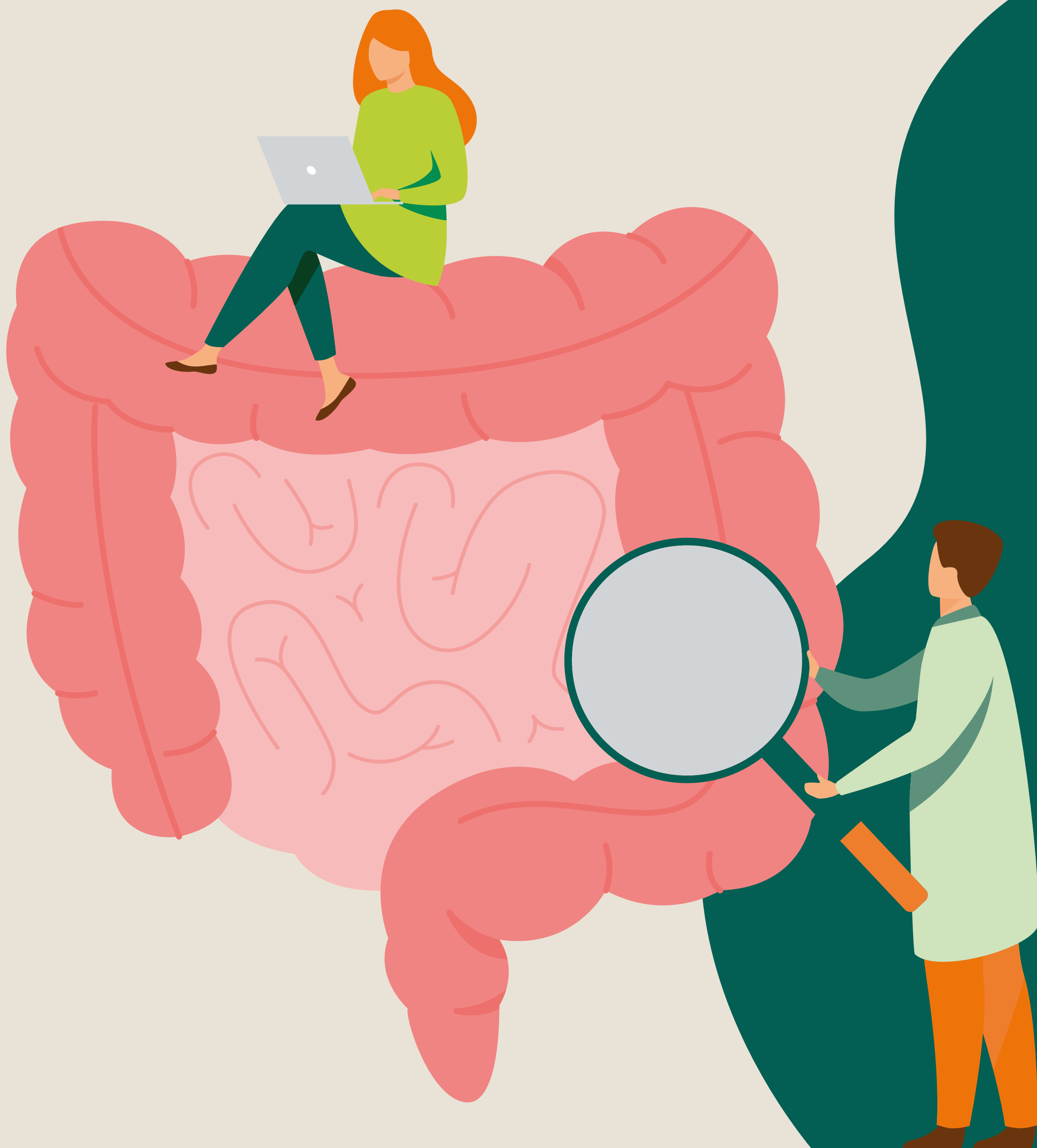




02

A importância da saúde digestiva

A saúde digestiva é fundamental para o nosso bem-estar e desempenha um papel muito importante na prevenção de diversas doenças. Um sistema digestivo saudável não só garante melhor absorção de nutrientes, mas também está diretamente ligado ao sistema imunológico e ao equilíbrio emocional. No entanto, hábitos modernos e a falta de atividade física afetam negativamente o intestino, comprometendo a saúde como um todo.



03 Entendendo o sistema digestivo

O sistema digestivo é composto por um conjunto de órgãos que trabalham em harmonia para a digestão e absorção de nutrientes essenciais ao corpo.

A digestão começa na boca, quando os dentes trituram os alimentos, e a saliva inicia a quebra de carboidratos. Em seguida, o alimento passa pelo esôfago até o estômago, onde ácidos e enzimas digestivas o decompõem em partículas menores. Do estômago, ele segue para o intestino delgado, onde a maior parte da absorção de nutrientes ocorre, com o auxílio de enzimas pancreáticas e bile produzidas pelo fígado. O intestino grosso completa o processo, absorvendo água e formando as fezes, que serão eliminadas pelo reto. Esse sistema complexo e interdependente garante que os nutrientes cheguem ao organismo de forma eficiente, sustentando a energia e a saúde do corpo.

04

A relação entre intestino e saúde mental

A relação entre intestino e saúde mental é cada vez mais reconhecida pela ciência, mostrando que o intestino e o cérebro estão intimamente conectados por meio do eixo intestino-cérebro. O intestino é considerado um “segundo cérebro” devido à sua capacidade de produzir neurotransmissores, como a serotonina, que influencia diretamente o humor, o sono e a sensação de bem-estar. Além disso, a microbiota intestinal — conjunto de microrganismos que habitam o intestino — exerce um papel fundamental na regulação do sistema imunológico e na proteção contra o estresse. Quando a microbiota está em desequilíbrio, isso pode aumentar a suscetibilidade a sintomas de ansiedade e depressão, enquanto um intestino saudável promove um estado emocional mais equilibrado. Esse vínculo demonstra que cuidar da saúde digestiva é, também, uma forma de cuidar da saúde mental.





05 Os benefícios dos alimentos ricos em fibras

Os alimentos ricos em fibras oferecem inúmeros benefícios para a saúde do intestino, desempenhando um papel essencial na regulação do trânsito intestinal e na prevenção de problemas digestivos, como a constipação. As fibras são encontradas em **vegetais, frutas, grãos integrais e leguminosas**, e dividem-se em dois tipos principais: solúveis e insolúveis.

Solúveis: absorvem água e formam um gel no trato digestivo, auxiliando na absorção gradual de nutrientes e no controle do colesterol.

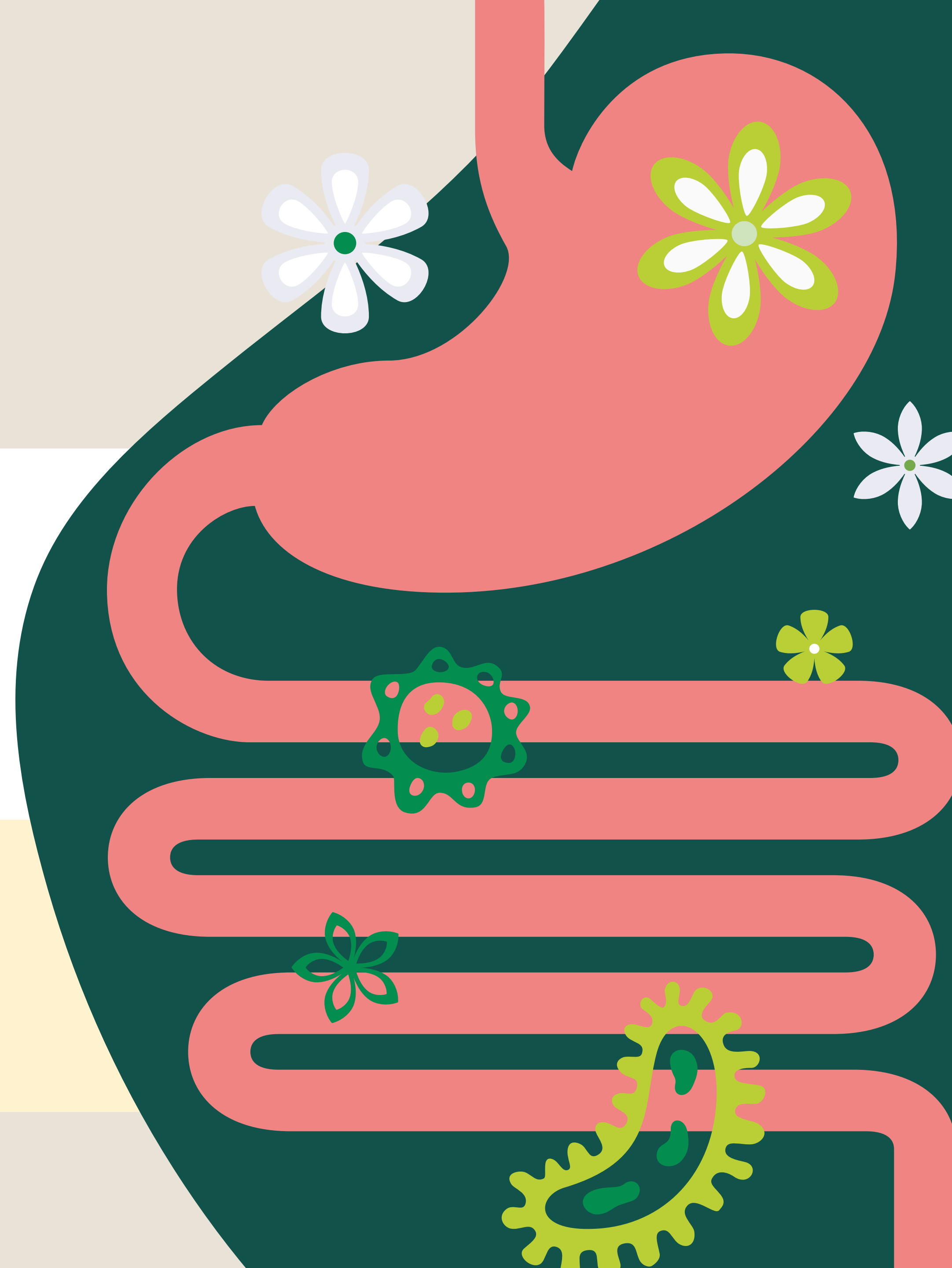
Insolúveis: aumentam o volume das fezes, facilitando sua passagem pelo intestino e ajudando a evitar desconfortos. Além disso, as fibras servem de alimento para as bactérias benéficas do intestino, contribuindo para o equilíbrio da microbiota e fortalecendo a saúde digestiva como um todo.

06 Probióticos e prebióticos: como eles funcionam?

Os probióticos e os prebióticos desempenham papéis complementares na promoção da saúde intestinal.

Os **probióticos** são microorganismos benéficos que promovem a saúde intestinal e podem ser encontrados em diversos alimentos ricos em fibras, frutas e vegetais, pois esses alimentos alimentam as boas bactérias do nosso organismo. Fontes naturais, como o kefir, também são ricas em probióticos, fornecendo cepas vivas que auxiliam no equilíbrio da microbiota intestinal, o que contribui para a digestão saudável, o fortalecimento do sistema imunológico e a melhora na absorção de nutrientes. Adicionar esses alimentos à dieta é uma maneira simples e eficaz de manter o intestino saudável e promover bem-estar geral.

Já os **prebióticos** são compostos não digeríveis, encontrados em alimentos como alho, cebola, banana e aveia, que servem de alimento para essas bactérias benéficas, promovendo seu crescimento e atividade. Ao fornecer nutrientes aos probióticos, os prebióticos fortalecem a saúde intestinal, contribuindo para o sistema imunológico, o controle de inflamações e, em última instância, para um intestino mais equilibrado e funcional.





07 Principais doenças digestivas e como prevenir

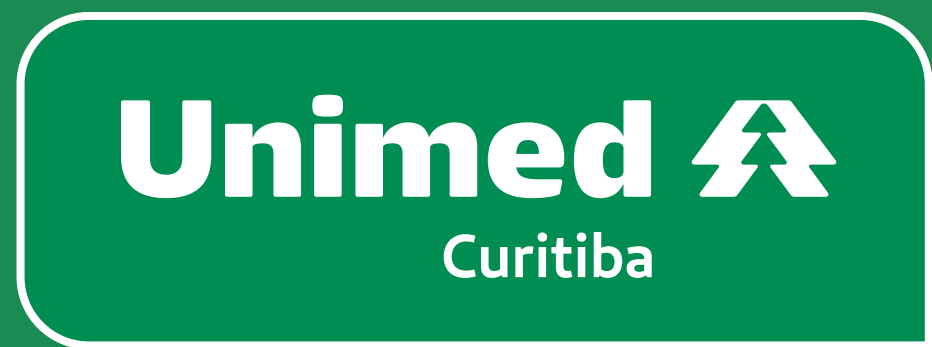
As doenças digestivas mais comuns incluem a síndrome do intestino irritável (SII), refluxo gastroesofágico, doença de Crohn e colite ulcerativa. Essas condições podem causar sintomas como **dor abdominal, desconforto, diarreia, constipação e sensação de queimação**. Embora as causas variem, fatores como alimentação inadequada, estresse e predisposição genética costumam influenciar no surgimento dessas doenças.

A prevenção passa por **hábitos saudáveis**, como uma **dieta equilibrada**, rica em fibras, frutas, verduras e alimentos naturais, além da **redução de ultraprocessados e gorduras saturadas**. Práticas como a **ingestão adequada de água, atividade física regular e técnicas de relaxamento** para o manejo do estresse também contribuem para a saúde digestiva. Consultas regulares com profissionais de saúde podem ajudar na identificação precoce de sintomas e no controle eficaz dessas condições, promovendo melhor qualidade de vida.

08 Mudanças e hábitos saudáveis para um intestino equilibrado

Para manter o intestino equilibrado, algumas mudanças e hábitos saudáveis podem fazer toda a diferença. Uma alimentação rica em fibras, incluindo frutas, verduras, grãos integrais e leguminosas, é essencial para estimular o trânsito intestinal e nutrir as bactérias benéficas da microbiota. Incluir alimentos com probióticos, como iogurtes naturais e kombucha, também contribui para um ambiente intestinal saudável. Além disso, beber água em quantidade adequada ao longo do dia é fundamental para evitar a constipação e manter as funções intestinais em equilíbrio. Praticar atividades físicas regularmente e gerenciar o estresse são igualmente importantes, pois ajudam a regular o ritmo do intestino e reduzem a inflamação no organismo. **Pequenas mudanças diárias podem melhorar significativamente a saúde digestiva e contribuir para o seu bem-estar e qualidade de vida.**





Jeito de Cuidar
UNIMED

MUDE1
HÁBITO

Esse conteúdo contou com o apoio da médica cooperadora Marcela Tavares da Rocha Loures, especialista em gastroenterologia da Unimed Curitiba.

 unimedcuritiba.com.br

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.instagram.com/unimedcuritibaoficial)

 [/UnimedCuritiba](https://www.facebook.com/UnimedCuritiba)

 [/company/unimed-curitiba](https://www.linkedin.com/company/unimed-curitiba)

 [@unimedcuritibaoficial](https://www.tiktok.com/@unimedcuritibaoficial)

 [unimed curitiba](https://open.spotify.com/artist/unimedcuritiba)