



# 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

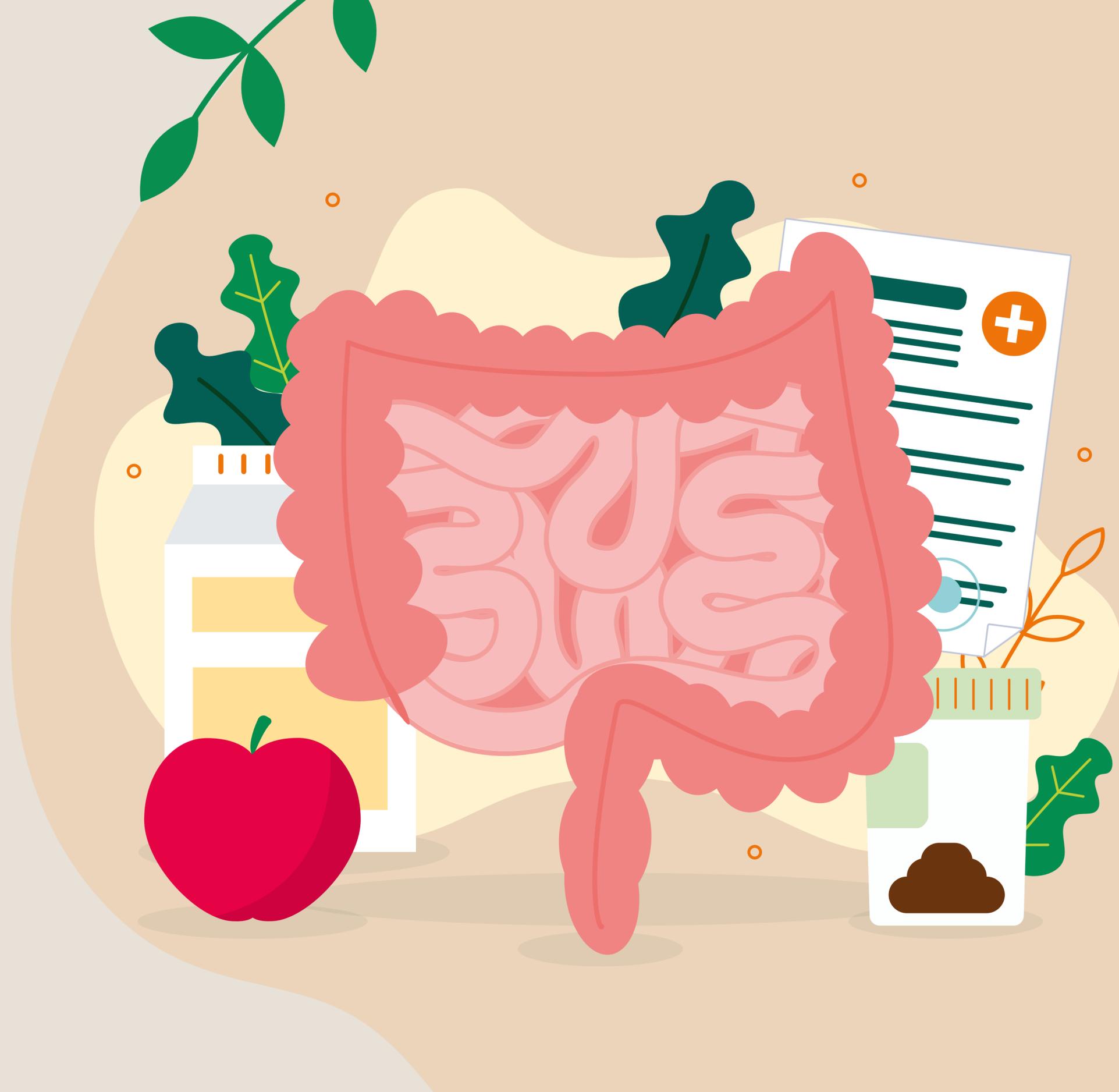
**08**

- 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.

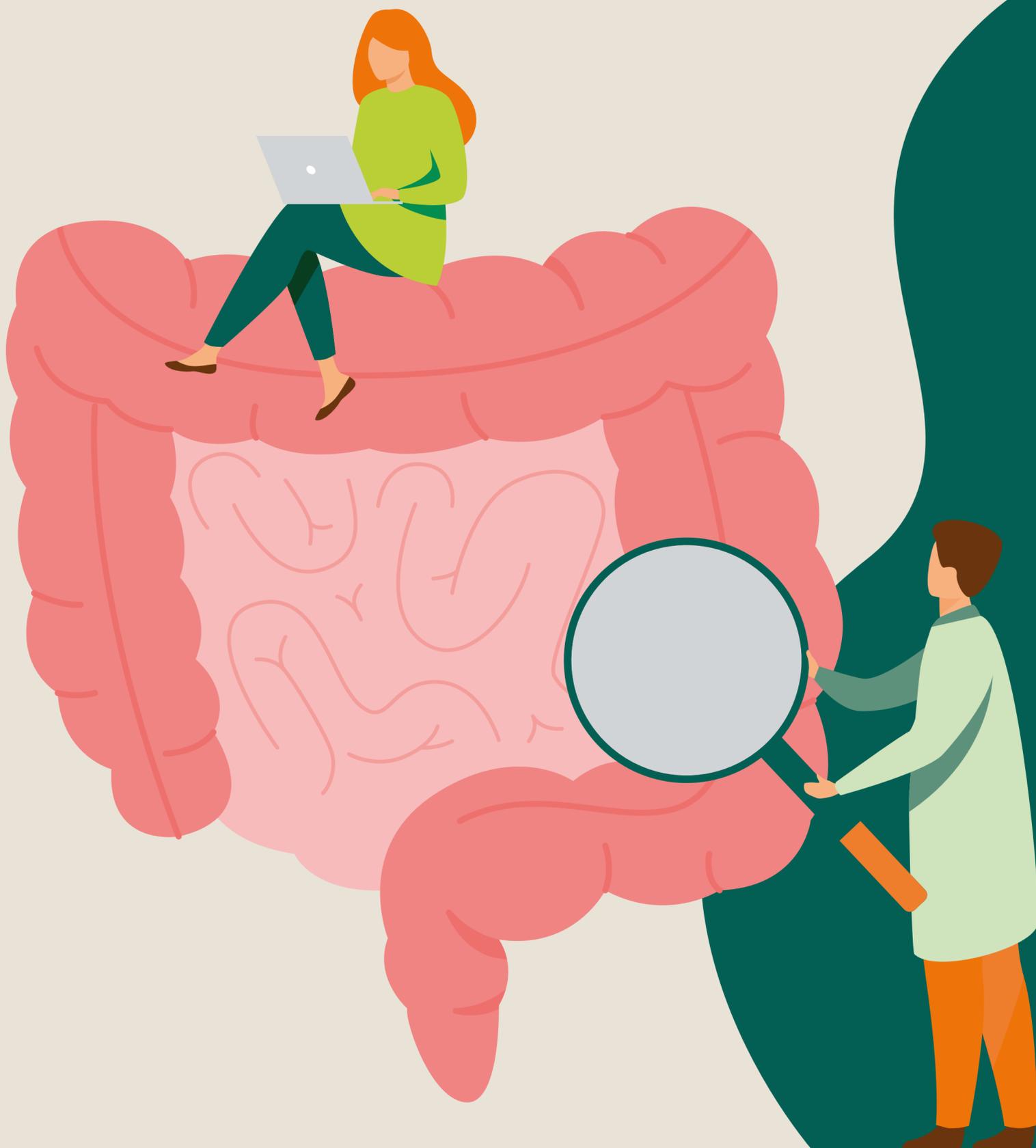
Com este informativo, você entenderá como funciona o sistema digestivo, quais são os papéis de probióticos e prebióticos, as principais doenças digestivas e estratégias para melhorar a saúde intestinal, visando uma vida de maior qualidade e equilíbrio.





# 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.

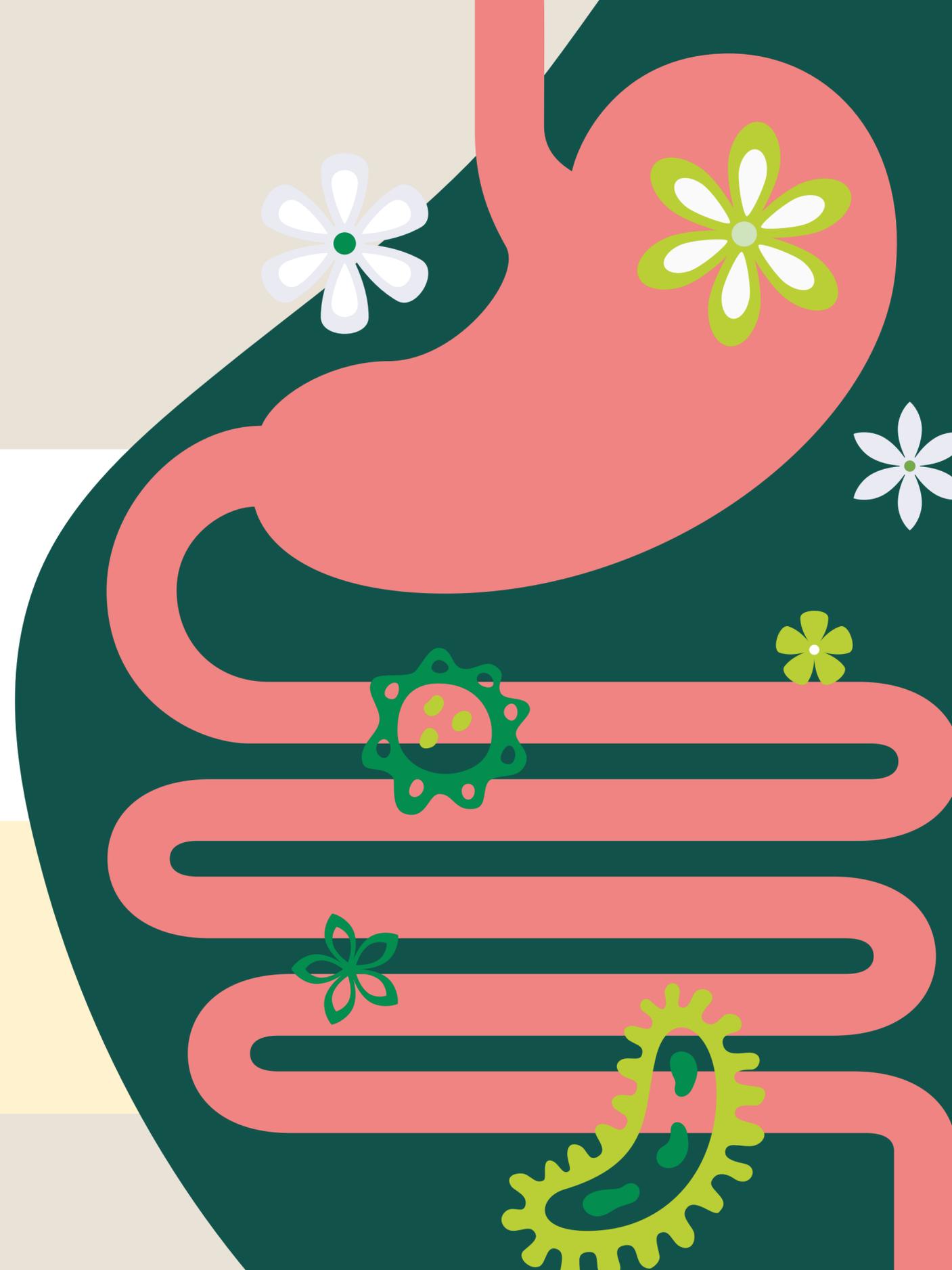


# 06 Probióticos e prebióticos: como eles funcionam?

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**



**MUDE<sup>1</sup>**  
**HÁBITO**

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