

## **Impactos da Síndrome do Intestino Irritável associada à ansiedade e depressão na qualidade de vida da população**

**Impacts of Irritable Bowel Syndrome associated with anxiety and depression on the quality of life of the population**

**Impactos del Síndrome de Colon Irritable asociado a ansiedad y depresión en la calidad de vida de la población**

Recebido: 13/12/2022 | Revisado: 29/12/2022 | Aceitado: 30/12/2022 | Publicado: 02/01/2023

**Fernanda Borges de Carvalho**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3248-636X>

Centro Universitário de Patos de Minas, Brasil

E-mail: [fernandaborgesdecarvalho@gmail.com](mailto:fernandaborgesdecarvalho@gmail.com)

**Natalia de Fátima Gonçalves Amâncio**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4006-8619>

Centro Universitário de Patos de Minas, Brasil

E-mail: [nataliafaga@unipam.edu.br](mailto:nataliafaga@unipam.edu.br)

**Kelen Cristina Estavanate de Castro**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9226-5561>

Centro Universitário de Patos de Minas, Brasil

E-mail: [kelen@unipam.edu.br](mailto:kelen@unipam.edu.br)

### **Resumo**

A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é um distúrbio funcional gastrointestinal (DFGI) que acomete o indivíduo de forma crônica. Além disso, é uma patologia associada, na grande maioria dos casos, à fatores psicológicos, como ansiedade e depressão. O objetivo desse estudo é verificar os impactos da SII combinada a transtornos mentais na qualidade de vida da população em geral e também identificar os benefícios dos diferentes tipos de tratamentos na sintomatologia da doença. Considerando isso, esse artigo é uma revisão sistemática da literatura, com finalidade de responder a seguinte questão: “Quais são os impactos que a síndrome do intestino irritável associada à ansiedade e depressão podem trazer para a qualidade de vida da população em geral?”. Dentre os critérios, estava a data de publicação, entre 2012 e 2022, encontrados nas bases de como Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed), EbscoHost. Identificaram-se 30 artigos, dos quais 23 se enquadram nos critérios pré-estabelecidos. Pode-se constatar que, inegavelmente distúrbios psicológicos tais como ansiedade e depressão se mostram como causadores dessa clínica, portanto os acompanhamentos psicológicos e farmacológicos como tratamento, associado a uma alimentação saudável, são muito eficazes para o aprimoramento da qualidade de vida desses pacientes.

**Palavras-chave:** Síndrome do Intestino Irritável; Ansiedade; Depressão; Alimentação Saudável.

### **Abstract**

Irritable Bowel Syndrome (IBS) is a functional gastrointestinal disorder (GIF) that affects the individual chronically. In addition, it is a pathology associated, in the vast majority of cases, with psychological factors, such as anxiety and depression. The objective of this study is to verify the impacts of IBS combined with mental disorders on the quality of life of the general population and also to identify the benefits of different types of treatments in the symptomatology of the disease. Considering this, this article is a systematic review of the literature, with the purpose of answering the following question: “What are the impacts that irritable bowel syndrome associated with anxiety and depression can bring to the quality of life of the general population?”. Among the criteria was the date of publication, between 2012 and 2022, found in databases such as the Virtual Health Library (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed), EbscoHost. Thirty articles were identified, of which 23 fit the pre-established criteria. It can be seen that, undeniably, psychological disorders such as anxiety and depression are shown to cause this clinic, therefore psychological and pharmacological accompaniments as a treatment, associated with a healthy diet, are very effective in improving the quality of life of these patients.

**Keywords:** Intestinal Bowel Syndrome; Anxiety; Depression; Healthy diet.

### **Resumen**

El Síndrome del Intestino Irritable (SII) es un trastorno gastrointestinal funcional (GIF) que afecta al individuo de forma crónica. Además, es una patología asociada, en la gran mayoría de los casos, a factores psicológicos como la

ansiedad y la depresión. El objetivo de este estudio es verificar los impactos del SII combinado con trastornos mentales en la calidad de vida de la población general y también identificar los beneficios de diferentes tipos de tratamientos en la sintomatología de la enfermedad. Considerando esto, este artículo es una revisión sistemática de la literatura, con el propósito de responder a la siguiente pregunta: “¿Cuáles son los impactos que el síndrome del intestino irritable asociado a ansiedad y depresión puede traer a la calidad de vida de la población en general?”. Entre los criterios estaba la fecha de publicación, entre 2012 y 2022, encontrada en bases de datos como Biblioteca Virtual en Salud (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Biblioteca Nacional de Medicina (PubMed), EbscoHost. Se identificaron 30 artículos, de los cuales 23 se ajustan a los criterios preestablecidos. Se puede apreciar que, indiscutiblemente, los trastornos psicológicos como la ansiedad y la depresión se muestran como causantes de esta clínica, por lo que los acompañamientos psicológicos y farmacológicos como tratamiento, asociados a una alimentación saludable, son muy efectivos para mejorar la calidad de vida de estos pacientes.

**Palabras clave:** Síndrome del Intestino Irritable; Ansiedad; Depresión; Alimentación saludable.

## 1. Introdução

A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é um distúrbio funcional gastrointestinal (DFGI) que acomete o indivíduo de forma crônica. Um estudo evidenciou que os fatores psicológicos podem afetar a sua patogenia, sendo então uma doença que acomete 11% da população global, podendo variar de 10% a 25% em amostras de algumas comunidades. Devido à alta incidência, acaba gerando altos gastos com saúde pública e impacta de forma significativa a qualidade de vida do paciente, podendo alterar seu rendimento profissional e suas relações interpessoais. (Duque et al., 2021). Entre a sintomatologia da doença, observa-se dor abdominal, gases e alteração no hábito intestinal, podendo se caracterizar como constipação, diarreia ou ambas associadas. (Lucy et al., 2016)

Um estudo, demonstrou a ligação da SII com o estado psíquico do indivíduo e existem dados epidemiológicos que relacionam essa patologia com alguns fatores, como baixa qualidade de vida e função social prejudicada. Sendo assim, segundo Hausteiner- Wiehle e Henningsen (2014), de 50% a 60% dos pacientes com a síndrome também apresentam quadros depressivos, salientando as disfunções psicossociais. Outra pesquisa aponta a relação entre o cérebro e os feedbacks gerados pelo intestino, o que justifica a ocorrência maior em indivíduos acometidos por síndromes como a ansiedade e a depressão. Possíveis desregulações no eixo cérebro-intestino, podem acarretar em alterações intestinais quanto a sua motilidade, reação imune ou permeabilidade conduzindo às respostas inflamatórias que contribuem para a hipersensibilidade visceral (Soares, 2014).

A adoção de hábitos saudáveis, associada a terapias e ao uso de fármacos é a melhor forma de tratamento da SII, pois, considerando a natureza multifatorial da sua fisiopatologia, a terapêutica da síndrome requer mudanças no estilo de vida. Entretanto, os métodos tradicionais utilizados para controle dos sintomas são geralmente pouco eficazes, por isso a intervenção dietética adequada para controlar os sintomas desses pacientes tem sido alvo frequente de investigação. De fato, mais de 70% dos indivíduos com esse distúrbio gastrointestinal identificam diversos alimentos como causa do aparecimento ou da exacerbação dos seus sintomas. No entanto, estudos sugeriram que a exclusão não criteriosa de alimentos que vão desde os laticínios até frutas cítricas não resultam em melhorias significativas dos sintomas, podendo também gerar carências nutricionais. Desse modo, uma forma eficaz no controle da sintomatologia é o FODMAPs ou oligossacarídeos não fermentáveis, que constitui um grupo heterogêneo de hidratos de carbono de cadeia curta que tem como característica comum: o fato de serem pouco absorvidos no lúmen intestinal, rapidamente fermentados e possuírem elevada capacidade osmótica. Assim, uma dieta com baixo teor de FODMAPs resulta em uma melhoria significativa dos sintomas típicos da SII. (Guerreiro, 2018)

Diante do exposto, este trabalho tem como objetivo verificar os impactos da SII associada à ansiedade e depressão na qualidade de vida da população em geral. Além de identificar os benefícios dos diferentes tipos de tratamento na sintomatologia da doença.

## 2. Metodologia

O presente estudo consiste de uma revisão exploratória integrativa de literatura. A revisão integrativa foi realizada em seis etapas: 1) identificação do tema e seleção da questão norteadora da pesquisa; 2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos e busca na literatura; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 4) categorização dos estudos; 5) avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa e interpretação e 6) apresentação da revisão.

Na etapa inicial, para definição da questão de pesquisa utilizou-se da estratégia PICO (Acrônimo para Patient, Intervention, Comparison e Outcome). Assim, definiu-se a seguinte questão central que orientou o estudo: “Quais são os impactos que a síndrome do intestino irritável associada à ansiedade e depressão podem trazer para a qualidade de vida da população em geral?” Nela, observa-se o P: população com a síndrome; I: ansiedade; C: ausente; O: qualidade de vida.

Para responder a esta pergunta, foi realizada a busca de artigos envolvendo o desfecho pretendido utilizando as terminologias cadastradas nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCs) criados pela Biblioteca Virtual em Saúde desenvolvido a partir do Medical Subject Headings da U.S. National Library of Medicine, que permite o uso da terminologia comum em português, inglês e espanhol. Os descritores utilizados foram: Síndrome do intestino irritável, ansiedade, depressão, qualidade de vida, irritable bowel syndrom, anxiety, depression e quality of life. Para o cruzamento das palavras chaves utilizou-se os operadores booleanos “and”, “or” “not”.

Realizou-se um levantamento bibliográfico por meio de buscas eletrônicas nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), National Library of Medicine (PubMed), EbscoHost.

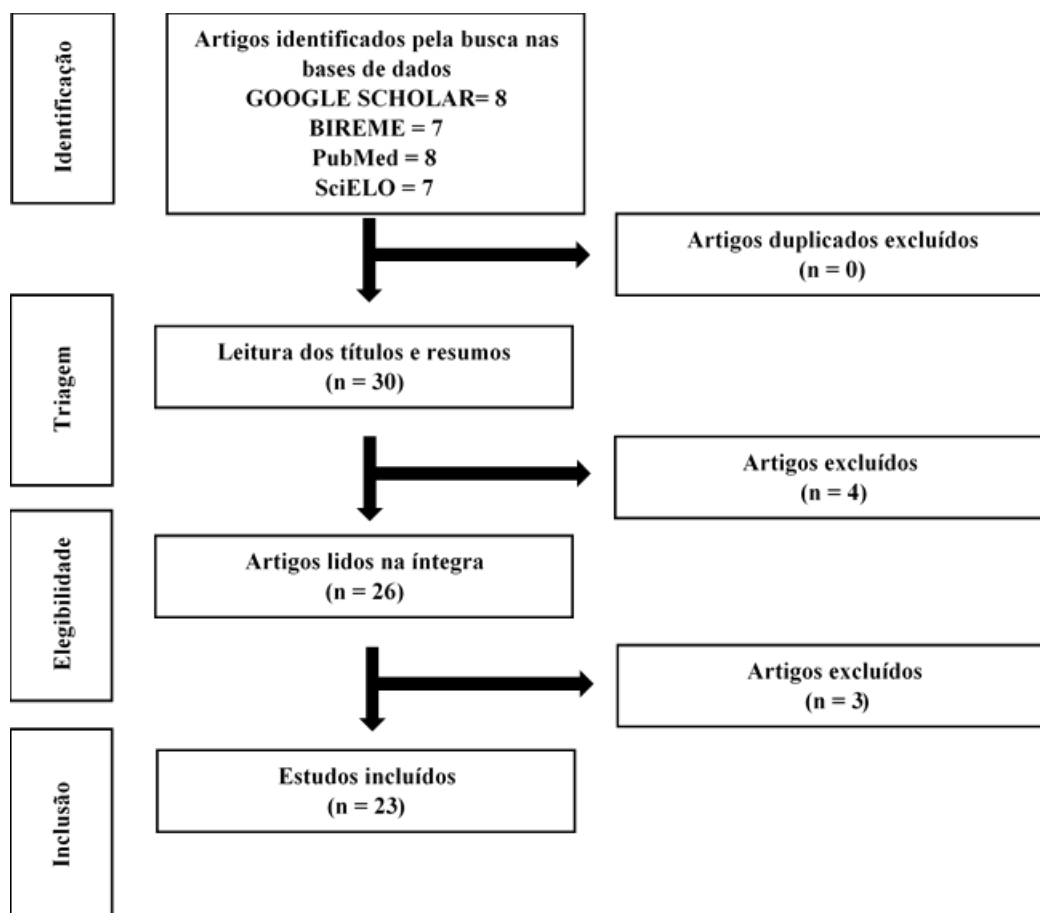
A busca foi realizada nos meses de agosto e setembro de 2022. Como critérios de inclusão, limitou-se a artigos escritos em português e inglês, publicados nos últimos 10 anos (2012 a 2022), que abordassem o tema pesquisado e que estivessem disponíveis eletronicamente em seu formato integral. Foram excluídos os artigos que não obedeceram a esses critérios de inclusão.

Após a etapa de levantamento das publicações, encontrou 30 artigos, dos quais foram realizados a leitura do título e resumo das publicações considerando o critério de inclusão e exclusão definidos. Em seguida, realizou a leitura na íntegra das publicações, atentando-se novamente aos critérios de inclusão e exclusão, sendo que 4 artigos não foram utilizados devido aos critérios de exclusão. Foram selecionados 26 artigos para análise final e construção da revisão.

Posteriormente a seleção dos artigos, realizou um fichamento das obras selecionadas afim de selecionar a coleta e análise dos dados. Os dados coletados foram disponibilizados em um quadro, possibilitando ao leitor a avaliação da aplicabilidade da revisão integrativa elaborada, de forma a atingir o objetivo desse método.

A Figura 1 demonstra o processo de seleção dos artigos por meio das palavras-chaves de busca e da aplicação dos critérios de inclusão e exclusão citados na metodologia. O fluxograma leva em consideração os critérios elencados pela estratégia PRISMA.

**Figura 1** – Fluxograma do processo de seleção dos estudos primários adaptado do Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analyses (PRISMA) (Page et al., 2021).



Fonte: Autores (2022).

### 3. Resultados

O Quadro 1 sintetiza os principais artigos que foram utilizados na presente revisão de literatura, contendo informações relevantes sobre os mesmos, como os autores do estudo, o ano de publicação, o título e os achados relevantes.

**Quadro 1** – Visão geral dos estudos incluídos nessa revisão sistemática sobre o impacto da Síndrome do Intestino Irritável associada à ansiedade e depressão na qualidade de vida.

Autor e Ano	Título	Achados Principais
1. HILPÜSCH, Frank <i>et al.</i> , 2016	Microscopic colitis: a missed diagnosis among patients with moderate to severe irritable bowel syndrome	Quando duradoura os sistemas de diarreia, deve-se realizar o exame de colonoscopia com biópsia para confirmar o diagnóstico Síndrome do Intestino Irritável e descartar o de Colite Microscópica, principalmente em pacientes entre 45-50 anos.
2. COSTA, Kercia <i>et al.</i> , 2017	Ansiedade em Universitários na área da saúde	Ansiedade experimentada em determinados níveis, é propulsora do desempenho, porém quando em intensidade excessiva passa a prejudicar o indivíduo e sua qualidade de vida. Foi evidenciado que a intervenção psicológica reduziu significativamente a ansiedade e melhorou a saúde mental dos participantes.

3. MOSER, Gabriela; FOURNIER, Camille; PETER, Johannes, 2017	Intestinal microbiome-gut-brain axis and irritable bowel syndrome	A microbiota intestinal forma um elo crucial entre o sistema nervoso e o intestino, por isso o cuidado da saúde mental através de terapia e medicamentos é utilizado como forma de tratamento.
4. SOARES, Rosa, 2018	Irritable bowel syndrome, food intolerance and non-celiac gluten sensitivity. A new clinical challenge	Ainda não se sabe ao certo a relação entre as diversas alergias alimentares, principalmente a relação entre a síndrome do intestino irritável e a alergia ao glúten. Embora, a maioria dos pacientes relate a piora dos sintomas quando ingeridos alimentos como o trigo.
5. NEDEL CUT, Sebastian; LEUCUTA, Daniel-Cornéliu; DUMITRASCU, Dan Lucian, 2018	Overlapping of functional esophageal disorders and irritable bowel syndrome, in musicians and athletes	Distúrbios funcionais esofágicos e Síndrome do Intestino Irritável são frequentemente encontradas em atletas e músicos devido aos estresses que são submetidos em suas carreiras. A falta de rotina e a alta cobrança são os principais fatores para o aumento dessas patologias entre esses indivíduos.
6. SILVA, Cleise <i>et al.</i> , 2019	Analysis of lactose intolerance in students with suggestive symptoms of irritable bowel syndrome	O estudo levantou que 6,8% dos estudantes entre 18-45 anos possuem intolerância à lactose, e dentre essa porcentagem o número de mulheres é maior. O estudo percebeu que mulheres também possuem maior incidência de síndromes intestinais que homens.
7. LOPES, Suzana, <i>et al.</i> , 2019	Evaluation of carbohydrate and fiber consumption in patients with irritable bowel syndrome in outpatient treatment	O estudo foi feito em pacientes de ambulatoriais do sistema público de São Paulo percebeu várias inadequações no consumo de variados alimentos, principalmente em excesso de carboidrato, incluindo FODMAP's identificado pelos pacientes como um agravamento de sintomas.
8. MENDONÇA, Ana Paula <i>et al.</i> , 2020	Nutritional status, quality of life and life habits of women with irritable bowel syndrome: a case-control study	O resultado desse estudo demonstrou um caso-controle entre mulheres adultas em que a SII foi associada a adiposidade corporal, dor crônica, transtornos, restrição alimentar, e menor consumo de bebidas alcoólicas igualdade de vida pior comparada com indivíduos saudáveis sugerindo que essa população demanda maior atenção multidisciplinar.
9. PASSOS, Maria, <i>et al.</i> , 2020	Systematic review with meta-analysis: lubiprostone efficacy on the treatment of patients with constipation	Nos achados foram demonstrados que a lubiprostone é superior ao placebo em termos de frequência de SBM para CIC, IBS-C e OIC. Em termos de sintomas abdominais, o efeito mais pronunciado foi observado para dor abdominal em pacientes com SII-C.
10. AUFIERI, Mariana; MORIMOTO, Juliana; VIEBIG, Renata, 2021	Severity of irritable bowel syndrome symptoms and FODMAPs intake in University students	Embora o diagnóstico clínico seja necessário para estabelecer a SII, 73,2% dos alunos apresentaram dor abdominal mínima a muito intensa durante, outros sintomas relatados foram gases e desconforto estomacal. O sexo feminino com estudantes sedentárias apresentou maior gravidade de distúrbios gastrointestinais. Como conclusão, percebe-se que uma dieta baixa em FODMAP, bem orientada, pode trazer alguns sintomas de alívio para universitários.
11. DUQUE, Gabriela <i>et al.</i> , 2021	A influência psicossomática em pacientes portadores da síndrome do Intestino Irritável	A presença de sintomas psicossomáticos se mostrou em grande parte dos estudos realizados, portanto é um fator importante para o agravamento da SII. O reconhecimento da relação da ansiedade e depressão a síndrome auxilia na busca de melhores tratamentos.
12. LION, Hao <i>et al.</i> , 2021	The multiple effects of fecal microbiota transplantation on diarrhea-predominant irritable bowel syndrome (IBS-D) patients with anxiety and depression behaviors	Os resultados do estudo mostraram que pacientes com ansiedade e depressão mostraram uma melhora gradual com o tratamento de transplante da microbiota fecal, com isso a doença e a qualidade de vida foram aliviadas significativamente
13. BOLTE, Laura <i>et al.</i> , 2021	Long-term dietary patterns are associated with pro-inflammatory and anti-inflammatory features of the gut microbiome	Foram identificados padrões alimentares que correlacionam consistentemente com grupos de bactérias e funções funcionais na saúde e na doença. Além disso, alimentos e nutrientes específicos foram associados a espécies conhecidas por inferir proteção da mucosa.

14. KUTSCH, Julia; HARRIS, Jennifer; BENGTON, May-Bente, 2022	The relationships between IBS and perceptions of physical and mental health—a Norwegian twin study	Segundo esse estudo, a saúde pode ser melhor explicada por efeitos genéticos compartilhados o que pode explicar também o por que a saúde mental interfere em atividades diárias em maior grau naqueles que possuem IBS (Intestinla Bowel Syndrom).
15. EMRE, Emre; TAZEGUL, Gokhan; AKIN, Mete, 2022	Rome IV Criteria-Defined Irritable Bowel Syndrome in Atopic Patients and the Effect of Anxiety and Depression: A Case-Control Study	Nesse estudo, foi descoberto ao investigar a relação entre síndrome do intestino irritável, alergias, ansiedade e depressão que a SII é mais comum em pacientes com alguma alergia alimentar especialmente nos que possuem ansiedade.
16. WU, S; YUAN, C; YANG, Z <i>et al.</i> , 2022	Fígado gorduroso não alcoólico está associado com o aumento do risco de síndrome do intestino irritável: estudo prospectivo de coorte	O estudo observou uma associação positiva entre fígado gorduroso não alcóolico e risco de IBS em mulheres e não em homens, apesar de não haver estudos que comprovem a predominância de IBS no sexo feminino. No entanto, alguns dados sugerem que traços de sinalização amnérgica e hormônios sexuais, especialmente hormônios reprodutivos femininos podem estar associados.
17. MAGDY, R <i>et al.</i> , 2022	O impacto potencial da ingestão nutricional na gravidade dos sintomas em pacientes com enxaqueca comorbida e síndrome do intestino irritável	A conclusão desse estudo, foi que pacientes com exaueca e síndrome do insteino irritável devem optar por uma dieta com baixa gordura, cobre e alta em fibras e zinco. Devem aumentar sua ingestão de vegetais cozidos e frescos, pão integral, bebidas à base de plantas e evitar óleos hidrogenados tanto quanto possível. Essas recomendações podem atenuar os sintomas de ambas as doenças.
18. BURNS, G <i>et al.</i> , 2022	Respostas imunológicas a Síndrome do Intestino Irritável: hora de considerar o intestino delgado	Segundo o artigo, muitos estudos continuam focando apenas no cólon, no entanto a disfunção de todo o trato intestinal pode estar implicada no IBS, e isso pode ser uma consideração para estudos futuros.
19. LOOSEN, SH <i>et al.</i> , 2022	Sobreposição entre síndrome do intestino irritável e diagnósticos gastrointestinais comuns: um estudo retrospectivo de coorte de 29.553 ambulatoriais na Alemanha	Nesse estudo, evidenciou-se a prevalência da associação entre a Síndrome do Intestino Irritável e outras doenças que acometem o trato gastrointestinal (TGI)
20. CAVALCANTI, Josélia <i>et al.</i> , 2022	Occurrence of Anxiety and Depression in Patients with Irritable Bowel Syndrome: Systematic Review with Meta-analysis	Diante desse estudo ficou evidenciado que os indivíduos com SII tem maiores chances de desenvolver ansiedade e depressão.

Fonte: Autores (2022).

#### 4. Discussão

A partir de análises, foi possível identificar que existe uma maior possibilidade de indivíduos acometidos pela SII de desenvolverem distúrbios psiquiátricos como ansiedade e depressão (Cavalcanti et al., 2022). Partindo desse ponto, vale ressaltar que ansiedade é uma combinação complexa de sentimentos, medo, apreensão e preocupação podendo ser por conta de uma desordem cerebral ou estar associada a outros problemas psiquiátricos. Sendo assim, a pessoa ansiosa tem como característica ser mais cautelosa e temerosa, podendo até fugir de situações que a coloquem como foco de avaliação, por medo do julgamento negativo do outro. No entanto, a ansiedade não deve ser vista sempre de maneira negativa, pois ela é um sentimento humano responsável por preparar o indivíduo para situações de ameaça e perigo (Vieira et al., 2012).

A SII, faz parte dos distúrbios funcionais gastrointestinais e pode ser causada por possíveis desregulações no eixo cérebro-intestino. A síndrome pode ser considerada uma patologia que vem em decorrência da somatização de vários fatores, como biológicos e psicossociais que são condições predisponentes, tais como genética, hereditariedade e traumas. Dessa forma, conclui-se que quando o indivíduo passa por fatores de estresse na infância o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HPA), mesmo possuindo um período hiporresponsivo ao estresse para diminuir a tensão, sofre alterações epigenéticas e acaba



causando um feedback negativo de glicocorticoides, gerando assim maior predisposição de distúrbios psicossomáticos em adultos (Duque et al., 2021). Outro estudo reforça esse pensamento, apontando a importância das bactérias intestinais para a saúde e a doença, mostrando que há fortes evidências sugerindo que elas podem afetar o processamento de emoções e o enfrentamento do estresse, além da atividade normal do trato gastrointestinal (TGI) (Moser, G; Fournier, C; Peter, J, 2017) (Burns et al., 2022).

A alimentação regrada é de extrema importância para pacientes com SII, visto que um número significativo de pessoas relata o início dos sintomas após a ingestão de um ou grupo específico de alimentos. Entre esses, os mais frequentes são os que apresentam lactose, frutose, glicose, oligossacarídeos e polissacarídeos. Além desses, o glúten também é um fator desencadeador mesmo em indivíduos com diagnóstico negativo para doença celíaca, mostrando melhora nos sintomas da doença quando retirado da dieta. Sendo assim, as teorias de que a SII pode ser um agravante de intolerâncias alimentares como do glúten e da lactose são reforçadas, já que os sintomas de pessoas que possuem baixa tolerância para determinado alimento é o mesmo dos pacientes com a síndrome, tornando difícil o diagnóstico dessas as patologias e da associação entre as duas (Soares, 2018) (Silva et al., 2019).

O FODMAP's, é uma das estratégias usadas no tratamento da SII, e consiste no rastreamento de carboidratos de cadeia curta, que são mal absorvidos e fermentados pela microbiota intestinal, denominados fermentáveis, oligossacarídeos, dissacarídeos, monossacarídeos e polióis. A partir dessa análise, percebe-se que a exclusão de alimentos com alto teor desses carboidratos na dieta do paciente é atualmente uma das principais terapias não farmacológicas para a síndrome. Os alimentos ricos em FODMAPs, causam uma má absorção intestinal em decorrência da ausência de enzimas capazes de hidrolisar as ligações dos carboidratos, também devido a baixa atividade da borda de escova e a redução da capacidade de funcionamento dos transportadores epiteliais. Além disso, esses alimentos aumentam a secreção de água pelo trato gastrointestinal e a fermentação do cólon, causando inchaço, um dos principais sintomas da SII (Aufieri, M; Morimoto, J; Viebig, R, 2021). Em contrapartida, a ingestão de fibras é muito indicada para pacientes que sofrem de constipação, os quais podem se beneficiar em termos de frequência evacuatória, quando associada a ingestão de água e exercícios físicos. Ademais, auxilia em casos de diarreia controlando o peristaltismo intestinal, sendo muito benéfico também o monitoramento dos hábitos alimentares antes de fazer recomendações (Lopes et al., 2019) (Passos et al., 2020).

Alguns estudos, indicam que a SII possui alta prevalência, afetando cerca de 10% a 15% da população geral nos países desenvolvidos, sendo mais prevalente em mulheres que em homens, na proporção de 2:1. Mediante o exposto, descobriu-se que entre os fatores de risco estão o histórico familiar de SII, abuso físico ou sexual na infância, intolerância alimentar, uso de estrogênio, traços de somatização, sofrimento psicológico e baixo peso ao nascer. O diagnóstico ainda é baseado apenas na apresentação clínica por ser uma fisiopatologia incompletamente compreendida, no entanto, critérios foram propostos para auxiliar os profissionais da saúde na investigação e são chamados de "critérios de Roma". Nesse método, foram definidos subtipos de constipação: tipo predominante de diarreia, tipo misto e subtipado, ou seja, os hábitos intestinais são avaliados em dois níveis, tendo em consideração a frequência e o aspecto das fezes para que assim um diagnóstico preciso seja feito (Mohammad, B & Al-dohouky, L & Mohammed, A, 2019) (Mendonça et al., 2020)

O tratamento da Síndrome do intestino irritável não possui um padrão, pois envolve tanto a abordagem terapêutica, quanto a farmacológica além da mudança de estilo de vida que é imprescindível. Dessa maneira, vale ressaltar que por ser uma doença que possui somatização de várias é de difícil diagnóstico. Outro fato relevante são as doenças que podem desencadear a SII, como o fígado gorduroso não alcoólico que complicam ainda mais um diagnóstico preciso (WU, S et al., 2022). Além disso, a semelhança dos sintomas da síndrome com diagnósticos gastrointestinais comuns e distúrbios esofágicos funcionais é muito frequente, pois além dos sintomas serem parecidos os exames complementares para auxílio do profissional são os mesmos. Tendo como ponto de diferenciação, o tempo de duração dos sintomas, sendo de suma importância uma análise

longitudinal para que pacientes que possuem SII não sejam diagnosticados com doenças agudas. Nesse caso, o tratamento mais eficaz é o acompanhamento psicológico, pois o estresse é visto como causador principal dessas doenças, principalmente dos distúrbios esofágicos. (Loosen et al., 2022) (Nedelcut et al., 2018)

De modo geral, conclui-se que existe uma relação significativa entre SII, doenças alérgicas, ansiedade e depressão. Pelo que se sabe, a inflamação alérgica nos intestinos devido ao aumento da resposta imune mediada por Th2 nas doenças alérgicas, é o que explica o aumento da frequência de SII em pacientes atópicos, além da ansiedade ser outro fator que explica a ligação entre ambas (Emre, E & Tazegul, G & Akin, M, 2022). Em suma, as alterações psíquicas podem desencadear diversas doenças, dentre essas a SII, fazendo com que além dela possa surgir outras patologias envolvendo o TGI. Dessa forma, o acompanhamento psicológico e uso de medicamentos antidepressivos podem ser a primeira forma de buscar a homeostasia do paciente, podendo em seguida buscar terapias como a melhoria da alimentação, exercício físico e fármacos para o controle dos sintomas como diarreia e flatulência. (LIN et al., 2021) (Kutschke, J & Harris, J & Bengtson, M, 2022) (Magdy et al., 2022)

## 5. Conclusão

Diante da problemática exposta, fica evidente que a SII associada à ansiedade e depressão afetam a qualidade de vida do indivíduo, além de não possuir diagnóstico simples e por isso precisar de uma investigação no histórico de sintomas do paciente. Sendo assim, manifestações comuns de outras doenças aparecem de forma conjunta e somatizada, fazendo com que o tratamento seja a união das terapias usadas nessas patologias, como o uso de psicoterápicos no alívio das dores abdominais causadas pela mudança no fluxo intestinal. Inegavelmente, distúrbios psicológicos tais como ansiedade e depressão podem ser causadores dessa clínica ou até mesmo consequência, já que a conexão cérebro-intestino é muito forte e qualquer questão que envolva as emoções do paciente podem alterar o funcionamento do peristaltismo intestinal e consequentemente de toda a digestão. Por isso, o acompanhamento psicológico e a farmacologia como tratamento se mostram muito eficazes no aprimoramento da qualidade de vida desses pacientes, claro que associado a outros fatores como a alimentação.

O FODMAPs é um dos tratamentos mais eficaz, para que pessoas acometidas pela SII tenham melhoria significativa dos sintomas e consigam ter um dia a dia normal. Além da eliminação de alimentos fermentáveis, a inclusão de uma dieta rica em zinco, fibras e pobre em cobre e gorduras auxilia no melhor funcionamento intestinal, fazendo com que a alteração no peristaltismo seja menos prejudicial para o paciente. Logo, a descoberta de alergias alimentares também auxilia no tratamento, visto que o consumo de certos alimentos pode causar desconfortos gastrointestinais mesmo com o controle da patologia. Dessa forma, conclui-se que a SII é uma doença crônica que não possui cura e precisa de tratamento continuado de associação de terapias para que o paciente tenha qualidade de vida.

Portanto, os hábitos de vida saudáveis são o caminho mais proveitoso para resolução da maioria das patologias, principalmente as que possuem sintomatologias ligadas ao funcionamento gastrointestinal. De modo que, alimentação regrada, exercícios físicos e cuidado com a saúde mental auxiliam na grande maioria dos casos acometidos por essas doenças, principalmente a SII.

Por fim, é válido destacar ainda a importância da continuidade de trabalhos que visem aprimorar o conhecimento sobre a Síndrome do Intestino Irritável. Para que assim, seja possível diferenciá-la dos demais distúrbios gastrointestinais, podendo dessa forma buscar o tratamento mais eficaz para alcançar o bem-estar do paciente. Além disso, trabalhos que busquem investigar o surgimento dessa patologia poderão contribuir de forma significativa para o diagnóstico precoce da SII, consequentemente futuras gerações não sofrerão impactos negativos por conta da mesma.



## Agradecimentos

Deixo aqui o meu agradecimento aos mestres que me incentivaram na busca por mais conhecimento e no aprimoramento da minha escrita. Agradeço também, ao Centro Universitário de Patos de Minas (UNIPAM) pelas ferramentas disponibilizadas para o enriquecimento do meu currículo acadêmico.

## Referências

- Barbuti, R. C. et al. (2020). Gut microbiota, prebiotics, probiotics, and synbiotics in gastrointestinal and liver diseases: proceedings of a joint meeting of the brazilian society of hepatology (SBH), brazilian núcleos for the study of helicobacter pylori and microbiota (NBEHPM), and brazilian federation of gastroenterology (FBG). *Arquivos de Gastroenterologia*, 57, 381-398.
- Bonfiglio, F. et al. (2018). Female-Specific Association Between Variants on Chromosome 9 and Self-Reported Diagnosis of Irritable Bowel Syndrome. *Gastroenterology*, 155, (1), 168–179.
- Burns, G. L.; Talley, N. J.; Keely, S. (2022). Immune responses in the irritable bowel syndromes: time to consider the small intestine. *BMC Medicine*, 20, (1).
- Cabrira, B. G. A. (2021) Papel dos antidepressivos na síndrome do intestino irritável. *repositorio.ul.pt*.
- Cavalcante, J. P. R. et al. (2020). Ocorrência de Ansiedade e Depressão em Pacientes com Síndrome do Intestino Irritável: Revisão Sistemática com Meta-análise. *Brazilian Journal of Health Review*, 410–420.
- Duque, G. M. et al. (2021). A influência psicossomática em portadores da síndrome do intestino irritável. *Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos*, 16, (2), 56–65.
- Emre, E.; Tazegul, G.; Akin, M. (2022). Rome IV Criteria-Defined Irritable Bowel Syndrome in Atopic Patients and the Effect of Anxiety and Depression: A Case-Control Study. *Turkish Journal of Gastroenterology*, 33, (5).
- Guerreiro, M. M. D. (2018). Efeito da exclusão de FODMAPs na sintomatologia e qualidade de vida de indivíduos com síndrome do intestino irritável. *repositorio.ul.pt*.
- Kutschke, J.; Harris, J. R.; Bengtson, M.-B. (2022). The relationships between IBS and perceptions of physical and mental health—a Norwegian twin study. *BMC Gastroenterology*, 22, (1).
- Leite Da Silva, M. et al. (2020). Papel da microbiota no tratamento da Síndrome do Intestino Irritável Orientado por: Setembro 2020 [s.l: s.n.].
- Lin, H. et al. (2021). The multiple effects of fecal microbiota transplantation on diarrhea-predominant irritable bowel syndrome (IBS-D) patients with anxiety and depression behaviors. *Microbial Cell Factories*, 20, (1).
- Loosen, S. H. et al. (2022). Overlap between irritable bowel syndrome and common gastrointestinal diagnoses: a retrospective cohort study of 29,553 outpatients in Germany. *BMC gastroenterology*, 22, (1), 48.
- Lopes, S. S. et al. (2019). Evaluation of carbohydrate and fiber consumption in patients with irritable bowel syndrome in outpatient treatment. *Arquivos de Gastroenterologia*, 56, 03–09.
- Luo, M. et al. (2022) Golden bifid might improve diarrhea-predominant irritable bowel syndrome via microbiota modulation. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 41, (1).
- Magdy, R. et al. (2022). The potential impact of nutritional intake on symptoms severity in patients with comorbid migraine and irritable bowel syndrome. *BMC Neurology*, 22, (1).
- Mendonça, A. P. M. de et al. (2020). Nutritional status, quality of life and life habits of women with irritable bowel syndrome: a case-control study. *Arquivos de Gastroenterologia*, 57, (2), 114–120.
- Mirely, K. et al. (2017) Ansiedade em universitários na área da saúde. Digital, P. E. Ansiedade em universitários na área da saúde.
- Moser, G.; Fournier, C.; Peter, J. (2018). Intestinal microbiome-gut-brain axis and irritable bowel syndrome. *Wiener medizinische Wochenschrift (1946)*, 168, (3-4), 62–66.
- Mohammad, B. Y.; Al-Dohouky, L; Mohammed, A. (2019). A Prevalence of anti-tissue transglutaminase antibodies in patients with irritable bowel syndrome in Duhok city. *Journal of Coloproctology*, 39, (4), 346–350.
- Nedelcut, S.; Leucuta, D.-C.; Dumitrscu, D. L. (2018). Overlapping of functional esophageal disorders and irritable bowel syndrome, in musicians and athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 24, 69–72.
- Passos, M. Do C. F. et al. (2020). Systematic review with meta-analysis: lubiprostone efficacy on the treatment of patients with constipation. *Arquivos De Gastroenterologia*, 57, (4), 498–506.
- Soares, R. L. S. (2018). Irritable bowel syndrome, food intolerance and non-celiac gluten sensitivity. A new clinical challenge. *Arquivos de Gastroenterologia*, 55, (4), 417–422.
- Wu, S. et al. (2022). Non-alcoholic fatty liver is associated with increased risk of irritable bowel syndrome: a prospective cohort study. *BMC Medicine*, 20, (1).