

# Efeitos psicossomáticos na síndrome do intestino irritável: uma revisão bibliográfica

<sup>1</sup> Cínthia de Toledo Nogueira 

<sup>2</sup> Rosa Maria Machado Ribeiro 

<sup>3</sup> Luísa Klotz Ferreira Tomaz 

1 UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ

2 UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ

3 UniFOA, Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, RJ

## RESUMO

A Síndrome do Intestino Irritável (SII), é uma desordem gastrointestinal bastante prevalente, que causa impacto significativo na qualidade de vida, e se apresenta com sintomas como dor abdominal crônica, constipação e diarreia. Representa 30% das consultas em gastroenterologia e é a síndrome gastrointestinal mais comum. Este estudo investiga a influência dos efeitos psicossomáticos na microbiota intestinal na SII, explorando a relação entre aspectos psicológicos, sintomas e a comunicação intestino-cérebro-microbiota na fisiopatologia. Utilizando bases de dados como PubMed, SciELO e Google Acadêmico (fev/2011 a 2023), 14 artigos foram selecionados. A SII, associa-se frequentemente ao estresse e ansiedade, sendo a Terapia Cognitivo-Comportamental uma abordagem promissora. A influência da microbiota intestinal e estratégias dietéticas personalizadas são consideradas para tratamentos mais eficazes. Em síntese, a revisão destaca a necessidade de uma abordagem multidisciplinar para compreender e tratar a SII, visando melhorar a qualidade de vida dos pacientes e aliviar sintomas.

### Palavras-chave:

síndrome do intestino irritável, transtornos psicofisiológicos, ansiedade, microbiota, terapia cognitivo-comportamental.

## ABSTRACT

*An Irritable Bowel Syndrome (IBS) is a highly prevalent gastrointestinal disorder that significantly impacts the quality of life, presenting symptoms such as chronic abdominal pain, constipation, and diarrhea. It accounts for 30% of gastroenterology consultations and is the most common gastrointestinal syndrome. This study investigates the influence of psychosomatic effects on the intestinal microbiota in IBS, exploring the relationship between psychological aspects, symptoms, and the gut-brain-microbiota communication in pathophysiology. Using databases such as PubMed, SciELO, and Google Scholar (Feb/2011 to 2023), 14 articles were selected. IBS is often associated with stress and anxiety, with Cognitive-Behavioral Therapy being a promising approach. The influence of intestinal microbiota and personalized dietary strategies are considered for more effective treatments. In summary, the review highlights the need for a multidisciplinary approach to understand and treat IBS, aiming to improve patients' quality of life and alleviate symptoms.*

**Keywords:**

*Irritable Bowel Syndrome, psychophysiological disorders, anxiety, microbiota, cognitive-behavioraltherapy.*

**RESUMEN**

*La Síndrome del Intestino Irritable (SII) es un trastorno gastrointestinal bastante prevalente que causa un impacto significativo en la calidad de vida y se presenta con síntomas como dolor abdominal crónico, constipación y diarrea. Representa el 30% de las consultas en gastroenterología y es el síndrome gastrointestinal más común. Este estudio investiga la influencia de los efectos psicossomáticos en la microbiota intestinal en la SII, explorando la relación entre aspectos psicológicos, síntomas y la comunicación intestino-cerebro-microbiota en la fisiopatología. Utilizando bases de datos como PubMed, SciELO y Google Académico (feb/2011 a 2023), se seleccionaron 14 artículos. La SII se asocia frecuentemente con el estrés y la ansiedad, siendo la Terapia Cognitivo-Conductual un enfoque prometedor. Se considera la influencia de la microbiota intestinal y estrategias dietéticas personalizadas para tratamientos más efectivos. En resumen, la revisión destaca la necesidad de un enfoque multidisciplinario para comprender y tratar la SII, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los pacientes y aliviar los síntomas.*

**Palabras clave:**

*Síndrome del Intestino Irritable, trastornos psicofisiológicos, ansiedad, microbiota, terapia cognitivo-conductual.*

## INTRODUÇÃO

A Síndrome do Intestino Irritável (SII), objeto desta pesquisa, representa uma desordem gastrointestinal prevalente que influencia os hábitos intestinais, ocasionando dores abdominais crônicas, constipação, diarreia, distensão abdominal e urgência retal, afetando consideravelmente a qualidade de vida dos pacientes e interferindo em suas atividades diárias, como o desempenho no trabalho (WALD, 2022). Esta síndrome constitui aproximadamente 30% dos encaminhamentos aos especialistas em gastroenterologia.

O propósito deste trabalho vai além de simplesmente destacar e estabelecer possíveis correlações entre os efeitos psicossomáticos e a etiologia, bem como o agravamento da Síndrome do Intestino Irritável. Busca-se também apresentar informações que elucidem a relação entre a microbiota intestinal e o cérebro nesse contexto. Notavelmente, os sintomas da SII não necessariamente refletem lesões ou inflamações na mucosa do cólon, podendo estar associados a componentes emocionais, como altos níveis de estresse e ansiedade (DUQUE, 2021).

Além disso, este artigo tem o propósito de fornecer informações sobre o eixo microbiota-intestino-cérebro, a fim de esclarecer de forma mais abrangente como as influências psicológicas impactam o trato digestório e como a Terapia Cognitiva-Comportamental pode contribuir para a possível melhora dos sintomas. A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é considerada a desordem gastrointestinal mais prevalente globalmente, afetando aproximadamente 20% da população, sendo mais comum entre mulheres, indivíduos com histórico de infecção prévia e aqueles que experienciaram traumas no início da vida (DANI; PASSOS, 2011).

É notável que a SII seja agravada por fatores prevalentes no século XXI, nos quais um número substancial de indivíduos enfrenta distúrbios psicossomáticos, como obesidade, ansiedade e depressão, manifestando-se muitas vezes na forma de distúrbios alimentares, como o aumento na ingestão de «fast-foods» e irregularidades nos intervalos entre as refeições. Esses fatores, intrinsecamente ligados ao cenário atual de globalização exacerbada, falta de tempo e inúmeras pressões diárias, contribuem para a perpetuação e agravamento desses distúrbios, incluindo a Síndrome do Intestino Irritável (PINTO; COSTA, 2021).

Nesse contexto, é relevante ressaltar a forte relação entre a microbiota intestinal e a saúde psicológica. Atualmente, formula-se a hipótese de uma “inflamação de doença psiquiátrica” que pode desempenhar um papel em condições como a SII, associando-a a uma espécie de “doença do estresse”. Acredita-se que a SII resulta da complexa integração do eixo intestino-cérebro-microbiota, onde as disfunções psicossomáticas impactam os hábitos intestinais, acentuando, inibindo ou modificando seu funcionamento, levando à manifestação de sintomas característicos. Nesse contexto, a terapia cognitiva-comportamental surge como uma opção terapêutica adicional, visando melhorar a qualidade de vida e atenuar os sintomas da desordem gastrointestinal, uma vez que esta tem suas raízes nos distúrbios psicossomáticos (O’MAHONY, 2017).

Adicionalmente, considerando a SII como uma condição com etiologia ainda não totalmente elucidada, é possível formular hipóteses sobre seu agravamento e/ou desencadeamento relacionados a fatores dietéticos, como o consumo de álcool, temperos fortes e gorduras. Esses elementos motivam a tentativa empírica de práticas restritivas na dieta dos pacientes, sob orientação profissional em nutrição, buscando atenuar os sintomas gastroentéricos dessa síndrome (QUIGLEY et al., 2015).

## 1 REVISÃO DA LITERATURA

### 1.1 Síndrome do Intestino Irritável

A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é a desordem gastrointestinal mais comum no mundo, uma vez que afeta cerca de 20% da população mundial. No entanto, observa-se uma maior prevalência entre as mulheres, pessoas com infecção prévia e pessoas que passaram por traumas no início da vida (DANI; PASSOS, 2011).

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. Além disso, outros sintomas frequentes são muco nas fezes, urgência retal, distensão abdominal e flatulência (MARGOLIS; CYRAN; MAYER, 2021).

Notoriamente, a SII é agravada por fatores vivenciados no século XXI, visto que um número significativo de pessoas sofre com distúrbios psicossomáticos, como obesidade, ansiedade e depressão por exemplo, os quais podem ter suas raízes em altos níveis de estresse e manifestar-se na forma de distúrbios alimentares, como o aumento na ingestão de “fast- food” e irregularidade de intervalo entre as refeições, fatores esses que, somados, notoriamente agravam quadros como a Síndrome do Intestino Irritável. Sem dúvidas, esses fatores tão intrínsecos no cenário atual de globalização exacerbada, falta de tempo, inúmeros prazos a serem cumpridos, um número incontável de informações disseminadas por vias digitais, entre tantas outras questões da atualidade, contribuem para a perpetuação e piora desses distúrbios. (PINTO; COSTA, 2021).

Sob esse viés, vale ressaltar a forte ligação entre a microbiota intestinal e a saúde psicológica, já que, atualmente, formula-se uma hipótese de “inflamação de doença psiquiátrica” que pode ser responsável por quadros como a SII e, sendo assim, pode-se atrelar essa síndrome a um tipo de “doença do estresse”. Acredita-se que a SII é um resultado da notória integração eixo intestino-cérebro-microbiota, visto que as disfunções psicossomáticas reverberam em alterações do hábito intestinal do paciente de forma que acentua, inibem ou simplesmente modificam o funcionamento intestinal do indivíduo, o que leva à manifestação de sintomas característicos. Sendo assim, a terapia cognitiva-comportamental passa a ser considerada uma opção de terapêutica adicional ao paciente com o intuito de melhorar sua qualidade de vida e atenuar a sintomatologia da desordem gastrointestinal, já que essa apresenta raízes em distúrbios psicossomáticos. (O’MAHONY, 2017).

Outrossim, visto que a SII ainda é uma doença de causas inconclusivas, torna-se possível formular hipóteses de que seu agravamento e/ou desencadeamento está relacionado também à ingestão de probióticos, prebióticos e a fatores dietéticos como a ingestão de álcool, temperos fortes e gorduras por exemplo, o que leva à tentativa empírica de práticas restritivas na dieta desses pacientes- orientados por profissional de nutrição- a fim de atenuar os sintomas gastroentéricos dessa síndrome (QUIGLEY et. al., 2015).

### 1.2 Eixo microbiota-intestino-cérebro

Compreende-se que o sistema nervoso central (SNC) e o sistema gastrointestinal possuem uma comunicação intrínseca, tal qual na Grécia Antiga quando Platão, Hipócrates e Aristóteles postularam que o cérebro e o corpo humano, como um todo, estão intrinsecamente conectados. Sendo assim, é possível praticar esses antigos conceitos na atualidade, por meio da medicina humanizada utilizada,

a qual se mantém com um dos principais pilares médicos, sendo esse o de não tratar a doença, e sim o paciente como um todo (RIZON; THEODOROVITZ; DE PESCE, 2022).

Em meados do século XX, foram registradas as primeiras observações científicas que correlacionavam a mudança da fisiologia intestinal com alterações emocionais. Pode-se dizer, portanto, que os sintomas do trato digestório são componentes importantes dos distúrbios resultantes de interações cérebro-intestino como, por exemplo, a SII, que é comumente associada a sintomas psicológicos e diagnósticos psiquiátricos (MARGOLIS; CYRAN; MAYER, 2021).

O sistema nervoso entérico (SNE), intitulado como “segundo cérebro” possui muitas semelhanças fisiológicas com o SNC. Entre essas semelhanças estão: padrão de desenvolvimento, estrutura compartilhada e alguns mecanismos patogênicos que causam distúrbios no SNC também podem causar patologias no SNE e vice-versa (MARGOLIS; CYRAN; MAYER, 2021).

Um dos principais pontos da SII é o regulamento do peristaltismo intestinal, esse pode ser regulado pelo sistema nervoso entérico independentemente da participação do sistema nervoso central, porém a motilidade também é controlada por fatores extrínsecos os quais incluem o cérebro e outras partes do sistema nervoso autônomo, o que pode estar relacionado com o aparecimento de alguns sintomas típicos da Síndrome do Intestino Irritável (MARGOLIS; CYRAN; MAYER, 2021).

### **1.3 Distúrbios psicossomáticos e SII**

A Organização Mundial de Saúde (OMS), define o estresse como “a doença do século 20”, correspondendo a maior epidemia mundial, um dos maiores inimigos da saúde e da produtividade. Observa-se como uma reação psicofisiológica que ocorre em resposta às demandas sentidas. O estresse negativo promove um desgaste que facilita o desenvolvimento de transtornos ansiosos e sintomas depressivos (SILVA; BORBA, 2021).

A SII é um distúrbio que apresenta forte relação com a exposição a fatores de estresse, à ansiedade e à depressão, seja em sua etiologia ou em sua exacerbação. Dessa forma, a síndrome é resultado de um intestino irritável somado a um cérebro irritável, visto que esses órgãos apresentam uma importante interação. Observa-se, portanto, impactos no funcionamento intestinal por meio de alterações na sua sensibilidade, motilidade, absorção e atividade neural local. Além disso, essa interação do eixo cérebro-intestino pode também induzir a liberação de hormônios do sistema simpático, como o cortisol, os quais afetam direta ou indiretamente a função do sistema entérico e influenciam a composição e crescimento da microbiota o que pode levar a uma disbiose. Sabe-se que as mudanças locais e sistêmicas no sistema entérico, que podem ser em razão de distúrbios psiquiátricos, possibilitam a ocorrência do intestino irritável (QIN et.al., 2014).

As atividades inerentes do trato digestivo como as motoras, sensoriais e autonômicas são moduladas pelos centros neurais superiores do sistema nervoso central. Os mecanismos relacionados ao estilo de vida dos pacientes, que podem apresentar patologias psicossomáticas, como ansiedade e depressão, estão relacionados à modulação da dor e à saúde intestinal. Em pacientes com SII, frequentemente são percebidos sinais e sintomas intestinais e extra intestinais provenientes desses distúrbios, como por exemplo palpitações cardíacas, distúrbios do sono e fadiga crônica, os quais resultam da notória somatização correlacionada a fatores psicossociais (RIBEIRO, 2011).

Portanto, visto que as alterações no eixo intestino-cérebro levam à exacerbação da doença e seu desenvolvimento primário, preconiza-se o gerenciamento do estresse e das respostas induzidas pelo estresse no tratamento da SII (RIBEIRO, 2011).

## 1.4 Terapia Cognitivo-Comportamental

A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) é uma forma de psicoterapia desenvolvida por Aron Beck no início da década de 1960. Essa ferramenta terapêutica é baseada na compreensão individualizada de cada paciente e, assim, busca mudanças positivas nos âmbitos cognitivo, racional, emocional e comportamental duradouros de acordo com a necessidade de cada paciente. (KIM; OH; CHANG, 2022)

Sendo assim, visto que a SII, como já discutida anteriormente, pode ter sintomas psicológicos incluídos, exemplificados por depressão, ansiedade, sensibilidade, raiva e somatização, o autor sugere o gerenciamento desses sintomas como essencial para a melhora da qualidade de vida desses pacientes (KIM; OH; CHANG, 2022).

O tratamento da SII, considerando tais aspectos, abrange o conforto psicológico do paciente para a melhora dos sintomas gastrointestinais. Com isso, a TCC tem sido considerada uma opção terapêutica para a SII. (KIM; OH; CHANG, 2022).

A base desse método pode ser dividida em cinco elementos essenciais para o sucesso do tratamento, sendo eles: desenvolvimento da relação terapêutica (desenvolvimento de confiança com o paciente), planejamento do tratamento e estruturação das sessões, identificação e resposta às cognições disfuncionais, ênfase no positivo e facilitação da mudança cognitiva e comportamental entre as sessões (exercícios de casa) (BECK, 2013).

## 1.5 Prebióticos, probióticos e SII

A fisiopatologia da SII indica disfunções da motilidade gastrointestinal, má absorção de ácidos biliares, alterações na microbiota intestinal e no sistema nervoso entérico. Comumente prebióticos, probióticos e simbióticos são usados no tratamento da SII. Segundo a World Gastroenterology Organisation (WGO) de 2017, probióticos são microrganismos vivos que conferem benefícios a saúde do hospedeiro quando ingeridos em quantidade adequada, enquanto os prebióticos são ingredientes fermentados que possibilitam modificações específicas na composição e/ou atividade da microbiota gastrointestinal e os simbióticos são combinações apropriadas de prebióticos e probióticos (SIMON et.al., 2021).

Um produto simbiótico exerce um efeito prebiótico e probiótico capaz de modular a composição da microbiota intestinal de forma a ser benéfica para pacientes com SII. Essas substâncias são indicadas como possível terapia na SII, a fim de modular a motilidade intestinal por meio de ação direta sobre as células epiteliais ou por ação indireta sobre o sistema nervoso entérico, além de apresentarem efeitos anti-inflamatórios, melhora da imunidade intestinal e da barreira mucosa, e consequentemente aprimoramento da comunicação do eixo intestino-cérebro. Dessa forma, os pacientes com SII, terão seus sintomas significativamente diminuídos com o uso desses terapêuticos (SIMON et.al., 2021).

Evidentemente, a dieta também consiste em um dos pilares que deve ser considerado no paciente diagnosticado com a SII, uma vez que hábitos alimentares nocivos podem causar distúrbios intestinais importantes. Em estudos randomizados, a National Institute for Health and Care Excellence (Instituto Nacional para Saúde e Cuidados de Excelência, NICE) e a British Dietetic Association (Associação Britânica Dietética) sugerem que pode haver benefícios na implantação de dietas individualizadas e de critérios de exclusão dietética de acordo com as sintomatologias de cada paciente, as quais podem, por exemplo, ser baseadas na ingestão de fibras, baixo consumo de cafeína, restrição de alimentos condimentados, gordurosos, álcool, café, cebola, repolho e feijão, além de desaconselhar a ingestão de algumas bebidas carbonatadas e alimentos que contenham adoçantes de poliol, como manitol. Analogamente, incentiva refeições regu-

lares, três vezes ao dia e enfatiza a importância de ter tempo para comer e fazê-lo de forma descontraída, sem ter o hábito de fazer refeições irregulares e apressadas (SPILLER, 2021).

## 2 METODOLOGIA

Para a realização desta revisão de literatura, que se caracteriza como analítica e descritiva, foram conduzidas buscas nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Acadêmico, além de consulta a dados conceituais disponíveis na plataforma Minha Biblioteca no portal acadêmico do UniFOA. O período abrangido pelas buscas foi de fevereiro de 2011 a 2023. Os descritores utilizados para as buscas foram “síndrome do intestino irritável”, “transtornos psicofisiológicos”, “ansiedade”, “microbiota” e “terapia cognitivo-comportamental”.

Para a seleção dos estudos, foram empregados filtros considerando os tipos de artigo “Meta-Analysis”, “Randomized Controlled Trial” e “Systematic Review”. Os critérios de inclusão abrangeram 25 artigos científicos que exploram a apresentação da Síndrome do Intestino Irritável, a relação dos efeitos psicossomáticos sobre o trato gastrointestinal e o manejo psicológico dos pacientes portadores dessa síndrome. Artigos não disponíveis integralmente de forma gratuita foram excluídos, constituindo os critérios de exclusão. Dessa forma, obteve-se uma amostra final de 14 artigos científicos para análise e síntese dos dados.

Cabe ressaltar que esta revisão bibliográfica não necessita de submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa por não envolver diretamente seres humanos em sua realização, conforme dispensado pela Plataforma Brasil.

## 3 RESULTADOS

Os materiais selecionados em 25 artigos e 2 livros, foram analisados, culminando no descarte de 11 artigos por não se enquadrarem nos critérios de inclusão. Restaram, nesse contexto, 14 artigos e 2 livros para compor a discussão desse estudo. Dessa forma, a fim de analisar os 14 artigos e 2 livros selecionados, criou-se uma tabela para a coleta e a síntese dos dados obtidos, com objetivo de organizar de forma estruturada as informações coletadas e elaborar um banco de dados. No Quadro 01, os artigos e os livros foram agrupados seguindo um roteiro estruturado, com as seguintes informações: autor/ano, título, local/idioma e conteúdo.

**Quadro 1** - Caracterização dos estudos selecionados segundo autor/ano, título, local/idioma e conteúdo.

Autor/Ano	Título	Local/Idioma	Conteúdo
Alves e Beck (2013)	Terapia Cognitivo-Comportamental Teoria e Prática	Brasil, português	O livro apresenta que o tratamento também está baseado em uma conceituação, ou compreensão de cada paciente, levando em conta suas crenças e padrões de comportamento. Além disso, mostrou que a Terapia Cognitivo-Comportamental tem sido adaptada a pacientes com diferentes níveis de educação e renda.

Dani e Passos (2018)	Gastroenterologia Essencial	Brasil, português	O livro trouxe o conteúdo teórico sobre a definição, sintomatologia, sinais de alarme e diagnóstico da SII.
Duque et al. (2021)	A influência psicossomática em portadores da síndrome do intestino irritável	Brasil, português	O estudo mostrou que a presença dos sintomas psicossomáticos é um fator considerável para o agravamento da SII. Além disso afirmou que a valorização da participação de profissionais da saúde mental é importante tanto na avaliação como no tratamento do paciente.
Kim e Oh e Chang (2022)	Internet-Delivered Cognitive Behavioral Therapy in Patients With Irritable Bowel Syndrome: Systematic Review and Meta-Analysis	Coréia do Sul, inglês	Essa meta-análise demonstrou que o ICBT foi superior ao tratamento padrão para a melhora dos sintomas da Síndrome do Intestino Irritável, ou seja, o ICBT pode ser considerado uma medida eficaz para ser fornecida aos pacientes com SII.
Margolis e Cryan e Mayer (2021)	The microbiota-gut-brain axis: from motility to mood	EUA, inglês	O corpo de pesquisa do estudo confirmou que distúrbios de interação cérebro-intestino têm um forte componente cerebral e que muitos distúrbios cerebrais têm uma faceta gastrointestinal.
Moser e Fournier e Peter (2018)	Intestinal microbiome-gut-brain axis and irritable bowel syndrome	Alemanha, inglês	O estudo mostra a existência de um elo crucial nas interações bidirecionais entre o intestino e o sistema nervoso. Entre essas interações, está o sofrimento psicológico que pode contribuir para o desenvolvimento ou afetar o curso da SII.
O'Mahony et al. (2017)	Irritable bowel syndrome and stress-related psychiatric co-morbidities: focus on early life stress	Irlanda, inglês	O artigo expõe que o estresse e distúrbios psiquiátricos, como depressão e ansiedade, são possíveis fatores desencadeantes e intensificadores da SII.
Pinto e Costa (2021)	Consumption of processed and ultra-processed products and their impact on adult health	Brasil, inglês	O artigo mostra que os principais fatores para escolha dos ultraprocessados são: o crescimento do setor, conveniência, preço acessível e praticidade. Além disso o estudo afirma ligação do consumo de produtos processados e ultraprocessados com o crescimento de DCNT.
Qin et al. (2014)	Impact of psychological stress on irritable bowel syndrome	China, inglês	O artigo apresenta a forte interação cérebro-intestino, assim sendo, discute a influência do psicológico do paciente na patogênese da SII e como interfere em cada mecanismo do trato gastrointestinal.
Quigley (2015)	Síndrome do intestino irritável: uma perspectiva mundial	Irlanda, inglês	O artigo visa definir a síndrome do intestino irritável, os seus sintomas, como são realizados o diagnóstico e o manejo do paciente. Além disso, explica sobre a epidemiologia da doença.



Ribeiro et al. (2011)	Influência da resposta individual ao estresse e das comorbidades psiquiátricas na síndrome do intestino irritável	Brasil, português	O artigo busca retratar a relação entre os distúrbios psiquiátricos e o desenvolvimento, agravamento e o tratamento da SII.
Simon et al. (2021)	Probiotics, prebiotics and symbiotic: Implications and beneficial effects against irritable bowel syndrome	Romênia, inglês	O artigo busca elucidar o uso de probióticos, prebióticos e simbióticos como terapia na SII a fim de atenuar seus sintomas, além de pontuar os efeitos benéficos dessa forma terapêutica.
Silva e Borba (2021)	Qualidade de vida no local de trabalho: o estresse e seus fatores de negatividade	Brasil, português	O estudo aponta que a qualidade de vida no ambiente organizacional deve ser considerada indispensável visto que é necessário que os colaboradores estejam bem e felizes com seu ambiente de trabalho diminuindo assim o estresse causado por desgaste no ambiente organizacional.
Rizon e Theodoro e Pesce (2022)	A estruturação da relação médico-paciente no meio acadêmico e a importância de uma comunicação mais efetiva.	Brasil, português	O artigo objetiva estabelecer a importância de formação de novos profissionais da saúde que valorizem uma boa relação médico-paciente a fim de melhorar o sistema de saúde e a qualidade de vida dos pacientes.
Spiller et al. (2021)	Impact of diet on symptoms of the irritable bowel syndrome.	Reino Unido, inglês	O artigo visa elucidar a relação entre a dieta e a síndrome do intestino irritável e como pode ser feito o manejo alimentar para controlar a SII.
Valente et al. (2016)	Repercussões da intervenção psicológica em pacientes com Síndrome do Intestino Irritável	Brasil, inglês	O artigo busca evidenciar que o atendimento psicológico é uma forma terapêutica da SII e, de fato, atenua sua sintomatologia já que essa pode ter raízes psicossomáticas.

Fonte: Autores

## 4 CONCLUSÃO

Durante esta pesquisa, foi evidenciado que a Síndrome do Intestino Irritável (SII) representa um desafio clínico complexo, afetando cerca de 30% das consultas em gastroenterologia e permanecendo como a desordem gastrointestinal mais comum, apesar de sua fisiopatologia em grande parte desconhecida. A comunicação desordenada entre o intestino e o cérebro é apontada como possível origem, manifestando-se clinicamente por sintomas gastrointestinais como dor abdominal intensa, desconforto e alterações no hábito intestinal.

A crescente prevalência da SII, especialmente entre mulheres, indivíduos com histórico de infecções e traumas na infância, é agravada pelo estilo de vida moderno. Distúrbios psicossomáticos, como ansiedade e depressão, estão intrinsecamente ligados à SII, sugerindo ser uma manifestação de “doença do estresse” com fatores psicológicos desempenhando papel crucial no desencadeamento dos sintomas.

A terapia cognitivo-comportamental emerge como abordagem promissora para gerenciar a SII, visando melhorar a qualidade de vida ao manejar sintomas psicológicos e aprimorar a regulação do estresse, aliviando, conseqüentemente, os sintomas gastrointestinais. Esta abordagem integrada concentra-se na relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, influenciando positivamente a evolução da doença.

A interconexão entre a microbiota intestinal e a saúde psicológica abre novas perspectivas terapêuticas, com probióticos, prebióticos e simbióticos podendo modular a microbiota e contribuir para o alívio dos sintomas da SII. Estratégias dietéticas personalizadas, incluindo a exclusão de alimentos específicos e a promoção de hábitos alimentares regulares, também mostram potencial no manejo eficaz da doença. Em última análise, a SII é um campo de estudo em constante evolução, e a abordagem multidisciplinar, englobando aspectos físicos, psicológicos e dietéticos, torna-se essencial para um manejo eficaz, promovendo a melhoria na qualidade de vida dos pacientes e o alívio de seus sintomas.

## REFERÊNCIAS

ALVES, José Galvão. Constipação intestinal. *J. bras. med.*, v. 101, n. 2, 2013.

BECK, Judith. **Terapia Cognitivo-Comportamental Teoria e Prática**. 2 ed. São Paulo: Artmed, 2013.

DANI, Renato; PASSOS, Maria do Carmo Friche. **Gastroenterologia Essencial**. 4 ed, Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. Disponível em: <<https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/978-85-277-1970-4/>>. Acesso em: 13 mai. 2023.

DUQUE, Gabriela Machado et al. A influência psicossomática em portadores da síndrome do intestino irritável. **Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos**, v. 16, n. 2, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.29184/1980-7813.rcfmc.350.vol.16.n2.2021>>. Acesso em: 10 mai. 2022.

KIM, Hyunjung; OH, Younjae; CHANG, Sun Ju. Internet-Delivered Cognitive Behavioral Therapy in Patients With Irritable Bowel Syndrome: Systematic Review and Meta-Analysis. **Journal of Medical Internet Research**, v. 24, n. 6, 2022. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35687389/>>. Acesso em: 12 out. 2022.

MARGOLIS, Kara G.; CRYAN, John F.; MAYER, Emeran A. The microbiota-gut-brain axis: from motility to mood. ("Gastroenterology 2021;160:1486 REVIEWS IN BASIC AND CLINICAL ...") **Gastroenterology**, v. 160, n. 5, p. 1486-1501, 2021. Disponível em: <<https://doi.org/10.1053/j.gastro.2020.10.066>>. Acesso em: 22 mai. 2022.

MOSER, Gabriele; FOURNIER, Camille; PETER, Johannes. Intestinal microbiome-gut-brain axis and irritable bowel syndrome. **Wiener Medizinische Wochenschrift (1946)**, v. 168, n. 3, p. 62, 2018. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5860136/>>. Acesso em: 30 mar. 2022.

O'MAHONY, Siobhain M. et al. Irritable bowel syndrome and stress-related psychiatric co-morbidities: focus on early life stress. **Gastrointestinal Pharmacology**, p. 219-246, 2017. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28233180/>>. Acesso em: 04 abr. 2022.

PINTO, Juliana Rosa Ribeiro; COSTA, Flávia Nunes. Consumo de produtos processados e ultraprocessados e o seu impacto na saúde dos adultos. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 14, p. e568101422222-e568101422222, 2021. Disponível em: <<https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22222>>. Acesso em: 14 mai. 2023.

QIN, Hong-Yan et al. Impact of psychological stress on irritable bowel syndrome. **World journal of gastroenterology: WJG**, v. 20, n. 39, 2014. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4202343/>>. Acesso em: 19 out. 2022.

QUIGLEY, Eamonn. et al. Síndrome do intestino irritável: uma Perspectiva Mundial. **World Gastroenterology Organ Pract Guidel**, 2015. Disponível em: <<https://www.worldgastroenterology.org/UserFiles/file/guidelines/irritable-bowel-syndrome-portuguese-2009.pdf>>. Acesso em: 20 mai. 2022.

RIBEIRO, Luana Medeiros et al. Influência da resposta individual ao estresse e das comorbidades psiquiátricas na síndrome do intestino irritável. **Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)**, v. 38, 2011. Disponível em: <<https://www.scielo.br/j/rpc/a/WMyvnLSqVkJTkBZb6s8nBM/abstract/?lang=pt>>. Acesso em: 19 out. 2022.

SIMON, Elemer et al. Probiotics, prebiotics, and synbiotics: Implications and beneficial effects against irritable bowel syndrome. **Nutrients**, v. 13, n. 6, 2021. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/2072-6643/13/6/2112>>. Acesso em: 24 out. 2022.

SILVA, Deisiane; BORBA, Rosângela. Qualidade de vida no local de trabalho: o estresse e seus fatores de negatividade. Caderno Profissional de Administração UNIMEP, v. 10, n. 1, 2021. Disponível em: <<https://www.cadtecempa.com.br/ojs/index.php/caderno/article/view/206>>. Acesso em: 14 mai. 2023.

RIZON, Marcelo; THEODOROVITZ, Valéria Catharina; DE PESCE, Marly Kruger. A estruturação da relação médico-paciente no meio acadêmico e a importância de uma comunicação mais efetiva. **Revista Artigos. Com**, v. 34, 2022. Disponível em: <<https://acervomais.com.br/index.php/artigos/article/view/10324>>. Acesso em: 14 mai. 2023.

SPILLER, Robin. Impact of diet on symptoms of the irritable bowel syndrome. **Nutrients**, v. 13, n. 2, p. 575, 2021. Disponível em: <<https://www.mdpi.com/2072-6643/13/2/575>>. Acesso em: 24 out. 2022.

UpToDate. Fisiopatologia da síndrome do intestino irritável. UpToDate, 2023-07-20. Disponível em: <https://www.uptodate.com/contents/pathophysiology-of-irritable-bowel-syndrome>. DOI: 10.1002/upto.20624. Acesso em: 14 mai. 2023.

VALENTE, Guilherme Borges. **Repercussões da intervenção psicológica em pacientes com Síndrome do Intestino Irritável**. 2016. 252 f. Tese (Doutorado) – Psicologia Clínica, Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016. Disponível em: <<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47133/tde-20032017-124933/en.php>>. Acesso em: 20 mar. 2023.