



#sigasempausa

Juntos para tratar a **DII** e dar o start nos seus planos

GUIA

MULTIDISCIPLINAR

Saiba tudo sobre as Doenças Inflamatórias Intestinais (DIIs)



SUMÁRIO

Introdução	3
Afinal, o que são as Doenças Inflamatórias Intestinais (DIIs)?	4
A jornada do paciente	6
Pilar 1 – Tratamento	8
Pilar 2 – Alimentação	10
Pilar 3 – O lado emocional	13
Não segure essa barra sozinho	15
Dê o start	16



INTRODUÇÃO

Pode ser que você tenha sido diagnosticado com uma doença inflamatória intestinal (DII). Talvez, você ou seu médico apenas suspeitem dessa possibilidade. De repente, uma pessoa próxima e querida recebeu esse diagnóstico. De qualquer forma, uma pergunta deve ter surgido na sua cabeça: **e agora?**

Será que a vida precisa ser interrompida por causa dos sintomas?

E os planos para o futuro, os hobbies, as viagens, os estudos e o trabalho?

CALMA! Antes de tudo, você precisa de informações concretas, úteis e, principalmente, **corretas**.

Foi para isso que nós editamos este Guia Multidisciplinar sobre as DIIs. Aqui, você encontrará as principais informações relacionadas ao tema e, com elas em mãos, terá mais tranquilidade para conversar com médicos, se tratar e, o mais importante, **seguir sua vida sem pausas**.

Agora que estamos na mesma página, vamos começar pelo básico: **definir as DIIs**.

AFINAL, O QUE SÃO AS DOENÇAS INFLAMATÓRIAS INTESTINAIS (DIIS)?

DIIs são doenças que causam inflamações no intestino e uma série de consequências que acabam afetando a vida e os planos dos pacientes. Embora a ciência tenha conquistado grandes avanços nos tratamentos, ainda não descobrimos sua origem nem uma cura. Apesar disso, com os cuidados e tratamento adequado, é possível atingir o controle da doença, que é conhecido como remissão.

Existem dois tipos mais comuns de DIi:

1

Doença de Crohn (DC)

Pode atingir qualquer parte do aparelho digestivo (da boca ao ânus), mas principalmente intestino delgado (“fino”) e cólon (“grosso”) e afeta todas as suas camadas⁴. Em casos mais graves, as lesões provocam perfurações e estreitamento do intestino.

2

Retocolite ulcerativa (RCU)

Diferente da doença de Crohn, ela afeta apenas o reto e o intestino grosso, principalmente as duas primeiras camadas (mucosa e submucosa).

E OS SINTOMAS?

Apesar de atingir partes diferentes do trato intestinal, DC e RCU apresentam basicamente os mesmos sintomas:



Diarreia



Presença de sangue ou catarro (muco) nas fezes



Dor abdominal (cólicas)



Febre



Fadiga ou exaustão



Emagrecimento



Sensação de inchaço abdominal



Urgência e dor ao defecar

As DIIs podem ser acompanhadas de outras doenças imunológicas?

Sim. Em alguns casos, as doenças também podem afetar outros órgãos, e são chamadas de manifestações extraintestinais.

OS PRINCIPAIS SINAIS E SINTOMAS SÃO:



Fígado (principalmente colangite esclerosante, hepatite e cirrose)



Pele (alergias leves, formação de úlceras ou nódulos dolorosos e outras feridas/irritações)



Articulações (inchaço e dor, que podem atingir a coluna)



Boca (aftas)



Ossos (osteoporose)

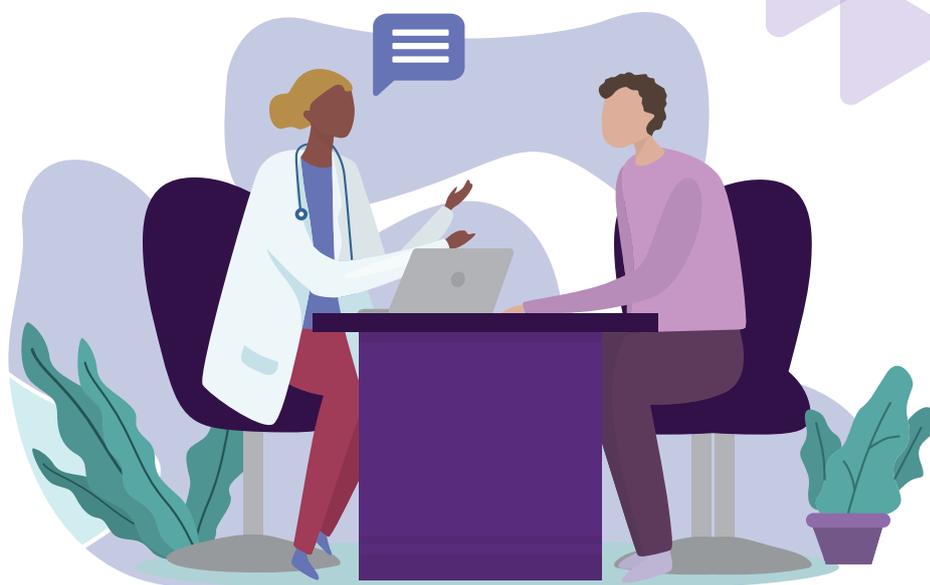


Olhos (vermelhidão, dor e coceira)



Rins e vesícula biliar (pedras)

Na suspeita de envolvimento de outros órgãos, o seu médico pode solicitar uma avaliação e acompanhamento com médicos de outras especialidades, como dermatologistas, reumatologistas e oftalmologistas.



A JORNADA DO PACIENTE

Os sintomas podem variar entres os pacientes e, da mesma forma, o período entre os sintomas e o diagnóstico, mas boa parte dos pacientes com DIIs passa pelas etapas abaixo:

1

Surgem os primeiros sintomas (geralmente, dores abdominais e diarreia – às vezes com sangue)



2

Nas primeiras crises, o paciente procura um pronto-socorro



3

Por serem sintomas comuns, muitas vezes são confundidos com outras doenças



4

Sem o tratamento adequado, as crises persistem e os sintomas podem se intensificar



5

Finalmente, o paciente é indicado para um especialista. Geralmente, gastroenterologistas ou coloproctologistas



Os pacientes levam, em média, um ano para receber o diagnóstico correto, atrasando muito o início do tratamento



6

Com o tratamento certo, o paciente pode conseguir controlar os sintomas e entrar em fase de remissão



Diagnosticando as DIIs

Para descartar outras doenças e realizar um diagnóstico preciso, seu médico se baseará em:



SINTOMAS

Durante a consulta inicial, é muito importante que você traga o maior número possível de informações para o especialista. Uma boa ideia é manter um diário e anotar todos os sinais e desconfortos que sentir.



HISTÓRICO FAMILIAR

Ter um membro da família com DII é um dos principais fatores de risco para desenvolver a DC ou a RCU.



EXAMES

Para comprovar a DII, o especialista pode pedir uma série de exames, que vão desde exames de sangue e fezes, endoscopia do intestino (ileocolonosopia) e tomografias.

DC e RCU têm mais uma grande consequência: **podem pausar seus planos...**

Pelos sintomas, em especial dor, diarreia, urgência para evacuar, fadiga e cansaço, os pacientes podem ter um importante impacto emocional e no seu dia-a-dia, sendo obrigados a adiar seus planos pessoais e profissionais.

DICA IMPORTANTÍSSIMA!

Quanto mais cedo o tratamento começar, mais eficiente pode ser o controle da doença e, conseqüentemente, uma melhor qualidade de vida pode ser conquistada. Por isso, não espere: se sentir os sintomas, procure um médico.

OS 3 PILARES

É fato que as DIIs ainda não têm cura. Mas nós vamos te contar uma outra verdade: elas podem ser controladas. Para isso, é preciso dar atenção a três pilares: o tratamento, a alimentação e o emocional. Nos próximos capítulos, te contaremos um pouco mais sobre cada um deles. Vamos lá?

Pilar 1 TRATAMENTO

Afinal de contas, qual é o tratamento certo? A resposta para essa pergunta (que talvez não seja a que você está esperando) é: depende dos sintomas, dos locais mais afetados pelas doenças, da gravidade, da evolução, dos tratamentos anteriores, entre outros. Quem vai decidir isso é o seu médico. Mas isso não significa que o paciente não tenha participação nessa história. Seguir à risca as orientações do especialista, não deixar o tratamento de lado e nunca se automedicar são passos essenciais para controlar as DIIs. Conversar com o médico sobre suas preocupações e necessidades para tratamento também pode ajudar nessa decisão.

Veja a seguir os principais tratamentos que temos hoje. E não se assuste! Alguns nomes são estranhos mesmo, mas nós vamos explicá-los de um jeito bem prático. E se tiver dúvidas, consulte seu médico.

Aminossalicilatos

Medicamentos que diminuem inflamações, tem ação local por contato (tópica), mas não interferem no sistema imunológico. Podem ser na forma de comprimidos e supositórios, principalmente.

Corticosteroides

São anti-inflamatórios muito potentes, que podem interferir no sistema imunológico e devem ser usados por um período curto de tempo ou nos momentos de crise, sempre com orientação médica.

Imunossupressores

Atuam no sistema imunológico do paciente, reduzindo sua atividade. Também são usados nos pacientes que fizeram transplantes com o mesmo objetivo e, por isso, o acompanhamento médico é fundamental.

Antibióticos

Podem ser utilizados quando há evidências de infecções, na presença de fístulas próximas ao ânus e/ou quando houver abscessos.

Imunobiológicos

Representam um avanço da medicina contra as DIIs nos últimos tempos. Os medicamentos, desenvolvidos por engenharia genética, atuam em várias etapas do processo inflamatório e bloqueiam algumas substâncias que desencadeiam inflamação e fazem com que a doença se manifeste. Alguns deles, inclusive, já estão disponíveis no SUS e nos planos de saúde para ambas as doenças.

Cirurgias

Eventualmente, é possível que, mesmo com o tratamento, as complicações das DIIs persistam e piorem, causando perfurações, fístulas, estreitamento do intestino e uma intensificação da inflamação sem possibilidade de controle. Alguns pacientes podem não responder a qualquer tratamento ou também perder a resposta ao mesmo durante sua evolução. Nesses casos, o médico pode optar por uma cirurgia, que vai desde uma “limpeza ou drenagem” até a retirada da parte inflamada.

PARA SEGUIR A VIDA SEM PAUSAS, “BORA” TRATAR A DII?

Já dissemos isso algumas vezes, mas não custa repetir: consulte sempre um médico. O acompanhamento de um especialista é fundamental para encontrar o tratamento certo. Outro ponto essencial é a frequência. Mesmo que você desanime com alguma crise, não deixe de seguir as orientações médicas. Isso faz toda a diferença!



Pilar 2 ALIMENTAÇÃO

Após o diagnóstico de DII, um passo essencial é adequar a sua alimentação à nova realidade. E qual seria a dieta ideal para quem convive com a DC e com a RCU? Mais uma vez, a resposta é: depende. Cada paciente tem reações e sintomas diferentes. O importante é consultar um especialista (essa frase já está virando um mantra por aqui). Quando o assunto for alimentação, procure um nutricionista dedicado às DIIs. Juntos, vocês definirão a melhor alimentação. Acredite: ela pode ser muito importante para diminuir os sintomas e garantir mais qualidade de vida.

Quais alimentos causam as DIIs?

Não existem evidências claras de alimentos que causam as doenças. Porém, muitos especialistas em DIIs acreditam que dietas pobres em vegetais (fibras) podem aumentar o risco, assim como o alto consumo de alimentos industrializados, carnes processadas e açúcares.

Por que as DIIs afetam a digestão?

A DC e a RCU causam inflamações no intestino, principalmente no íleo e no cólon. Isso dificulta o processo de digestão e a absorção de nutrientes e de água.

Alimentos podem curar a DC e a RCU?

Se alguém falou isso para você, não acredite. Não há evidência de que existem alimentos que curam DIIs, muito menos métodos milagrosos para eliminá-las.

E as dietas que encontro pela internet? Funcionam?

Cuidado. A dieta de um paciente de DIÍ deve ser personalizada e construída ao lado de um nutricionista especializado em DIÍ. Portanto, nada de seguir dietas ou receitas recomendadas na internet.

Eu preciso fazer um diário alimentar?

Isso pode te ajudar muito. Quanto mais informações seu nutricionista tiver, melhor para identificar se falta algum nutriente ou se algum alimento está agravando suas crises. Você pode fazer o diário em formato de tabela, olha só:

Segunda-feira	Alimentos	Sintomas e tempo de duração	Horário
Café da manhã	Pão integral com geleia e café com leite	Gases, distensão abdominal e diarreia por duas horas	8h00
Lanche			
Almoço			
Lanche			
Jantar			



DIETA BALANCEADA É VIDA SEM PAUSAS

Sabemos que é difícil mudar os hábitos alimentares, mas não desanime. Seu nutricionista te dará todo o apoio necessário para encontrar a melhor alimentação para a sua doença. E quando isso acontecer, com certeza seu organismo agradecerá. E os seus planos para o futuro, também.

Pontos de atenção para conversar com seu nutricionista



VITAMINAS E MINERAIS

As DIs podem atrapalhar a absorção dessas substâncias



FERRO

Baixos níveis são muito comuns em quem tem DC e RCU e podem causar anemia



FIBRAS

Podem tanto ajudar a reduzir os sintomas quanto intensificá-los, dependendo da fase da doença



LATICÍNIOS

A intolerância à lactose tem sintomas muito parecidos com os das DIs. Precisa ser confirmada, através de exames, a existência ou não de intolerância à lactose



GLÚTEN

A intolerância ao glúten ou doença celíaca também tem sintomas semelhantes à DC e à RCU. O glúten deve ser retirado da alimentação apenas na doença celíaca



ÁGUA

É muito importante evitar a desidratação para controlar as doenças, principalmente na presença de diarreia



Pilar 3

O LADO EMOCIONAL

Gastroenterologista, nutricionista e... psicólogo e/ou psiquiatra.

Sim, para tratar a DC e a RCU, é necessário contar com uma equipe multidisciplinar, incluindo um profissional especializado no lado emocional. Muitas vezes, conviver com os sintomas pode ser difícil, tanto física quanto mentalmente. Por isso, dê uma atenção especial aos seus sentimentos. Eles podem ter mais influência no tratamento do que você imagina.

O peso dos sintomas

Dores, diarreia, sangramentos, febre, prisão de ventre... As DIIs interferem muito na vida pessoal e profissional de seus pacientes e causam a interrupção de planos e sonhos para o futuro. Tudo isso tem um peso muito grande no lado emocional e pode levar à depressão e a problemas de ansiedade (especialmente pelo medo de novas crises).

Ausência de neurotransmissores

A falta de substâncias como a dopamina, a noradrenalina e a serotonina está diretamente ligada aos sintomas da depressão. E sabe onde elas são produzidas? No intestino, justamente o órgão afetado pelas DIIs.

“Gatilhos”

São estados de estresse e ansiedade (que, infelizmente, são comuns nos pacientes) podem desencadear crises de DC e RCU e intensificar os sintomas.

Sem contar o estigma...

Além da doença em si, é necessário lidar com o preconceito e com a incompreensão de outras pessoas. É comum que as crises façam com que pacientes falem ao trabalho e corram risco de demissão. Idas frequentes ao banheiro, alterações de peso e eventuais problemas de pele também geram estigmas e podem causar vergonha.

A tal da COVID-19

Sim, a pandemia também afeta negativamente os pacientes de DIIs. Além de atrapalhar o acesso aos medicamentos e interromper tratamentos, o isolamento social e a crise financeira impactam muito o lado psicológico e intensificam a ansiedade e a depressão.

Olho no estresse

Todo mundo passa por situações estressantes. O problema é que, no caso de quem tem DC e RCU, esses momentos podem vir acompanhados por sintomas ainda mais dolorosos. Veja algumas situações que podem ser “gatilhos” para novas crises.



Problemas no trabalho



Entrevistas de emprego



Voos de avião



Solidão



Falta de atividades de lazer



Problemas financeiros e de relacionamento



Viagens longas de carro

Se possível, relaxe!

Se existem situações estressantes que são “gatilhos” para novas crises, também existem boas maneiras de cuidar da mente, relaxar e minimizar os sintomas da DC e da RCU. Dê uma olhada e, se puder, coloque em prática!



Maratone uma série



Medite



Pratique atividades físicas



Faça ioga



Converse com parentes e amigos



Leia um bom livro



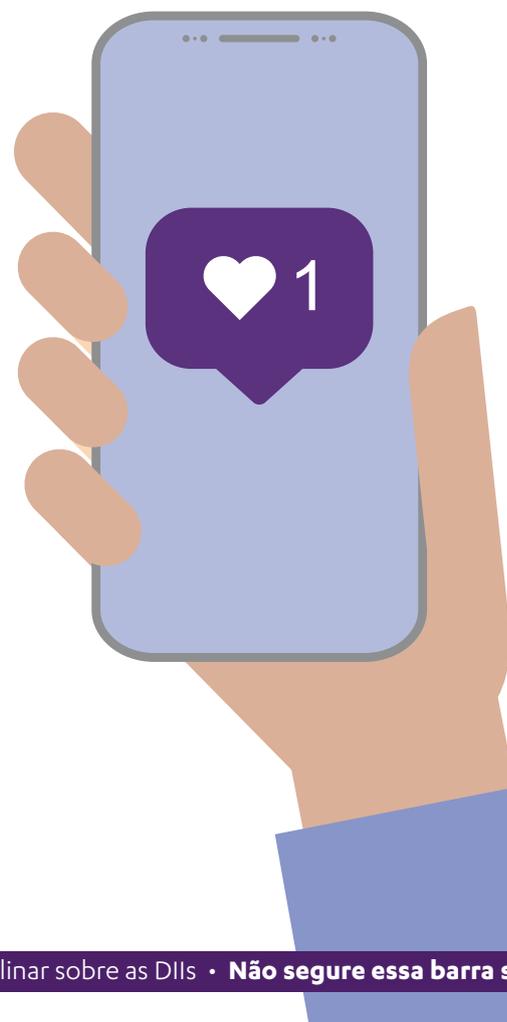
Consulte-se com um terapeuta ou psicólogo

NÃO SEGURE ESSA BARRA SOZINHO

Você não está sozinho nessa. Além da equipe multidisciplinar composta por médicos, nutricionistas, enfermeiros e psicólogos, não deixe de contar com o apoio de seus parentes e amigos. Com certeza, eles estarão mais do que dispostos a te ajudar. E também tem gente que você não conhece, mas que está ao seu lado: associações de especialistas em DIIs, comunidades de pacientes e parentes, influenciadores e muito mais.

CUIDAR DA MENTE É CUIDAR DA DII

As DIIs são doenças complexas que trazem muitas consequências diferentes para a vida. Por isso, não passe por esses problemas sozinho. Procure por especialistas em questões emocionais, mantenha quem você ama por perto e lembre-se: as crises não duram para sempre e, com o tratamento certo, você ficará mais próximo de controlá-las.



DÊ O START

Na internet, você encontrará muitas informações sobre as DIIs, tratamentos, sintomas, entre outras. Mas a novidade do momento é que, hoje, existem conteúdos diferentes (e até divertidos) feitos especificamente para o paciente. Quer conhecer dois exemplos?

Série “Siga sem Pausa”

Entre batalhas e conquistas, a vida de quem convive com doença de Crohn e retocolite é digna de filme. Por isso, a Janssen criou uma série de vídeos ilustrados, composta por três episódios. Cada um deles traz a história de uma pessoa e sua trajetória com as DIIs. E o mais legal: o vídeo é narrado pelo próprio paciente. Se você foi diagnosticado, com certeza se identificará. Se não, entenderá melhor as dificuldades que as doenças trazem. Assista clicando [aqui!](#)

Resumindo: siga sem pausa!

O que mais queremos ver é você colocando seus planos e sonhos em prática, sem pausas ou interrupções. Para isso, não tem jeito: é preciso se dedicar aos três pilares do combate às DIIs (tratamento, alimentação e emocional) e controlar a doença com regularidade. Nem sempre será fácil... às vezes, dará vontade de desistir, mas resista! Conte com sua rede de apoio, faça novas conexões, consulte especialistas e foco na (re)missão. Todo o seu esforço vai valer muito a pena!

Fontes:

- www.gediib.org.br/wp-content/uploads/2019/04/Cartilha-Diagnostico-e-Tratamento-da-Doenca-Inflamatoria-Intestinal.pdf
- www.gediib.org.br/wp-content/uploads/2019/04/Cartilha-15-Perguntas-Frequentes-sobre-Doenca-Inflamatoria-Intestinal.pdf
- www.gediib.org.br/wp-content/uploads/2020/04/cartilha-nutri%C3%A7%C3%A3o-2.pdf
- www.abcd.org.br/wp-content/uploads/2019/07/ABCD_cartilha_diagnosticando.pdf
- www.h9j.com.br/pt/sobre-nos/blog/voce-sabe-o-que-e-doenca-inflamatoria-intestinal



#sigasempausa

Juntos para tratar a **DI** e
dar o start nos seus planos

Realização:

Janssen
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson

Apoio científico:

GEDIIB
ORGANIZAÇÃO BRASILEIRA DE DOENÇA DE CROHN E COLITE