



MUDE1 HÁBITO

Unimed
Belo Horizonte

MARÇO AZUL: DICAS PARA CUIDAR DO APARELHO DIGESTIVO

BIANCA DUARTE ARAÚJO SANTOS

Residência em Clínica Médica pelo Hospital João XXIII - Rede FHEMIG

Residência em Gastroenterologia pelo Hospital da Previdência (IPSEMG)

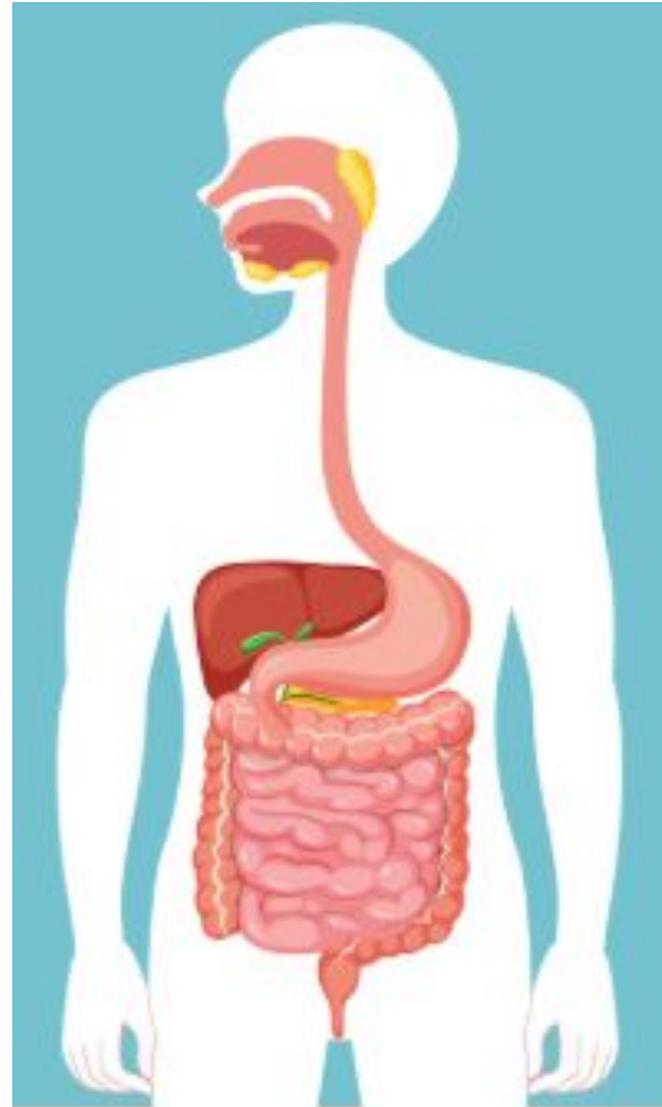
AUDIODESCRIÇÃO



O Show da Digestão: Conheça os personagens desse espetáculo

O Sistema digestório pode ser dividido:

- Canal alimentar
- Órgãos anexos



Canal Alimentar

Boca / Faringe

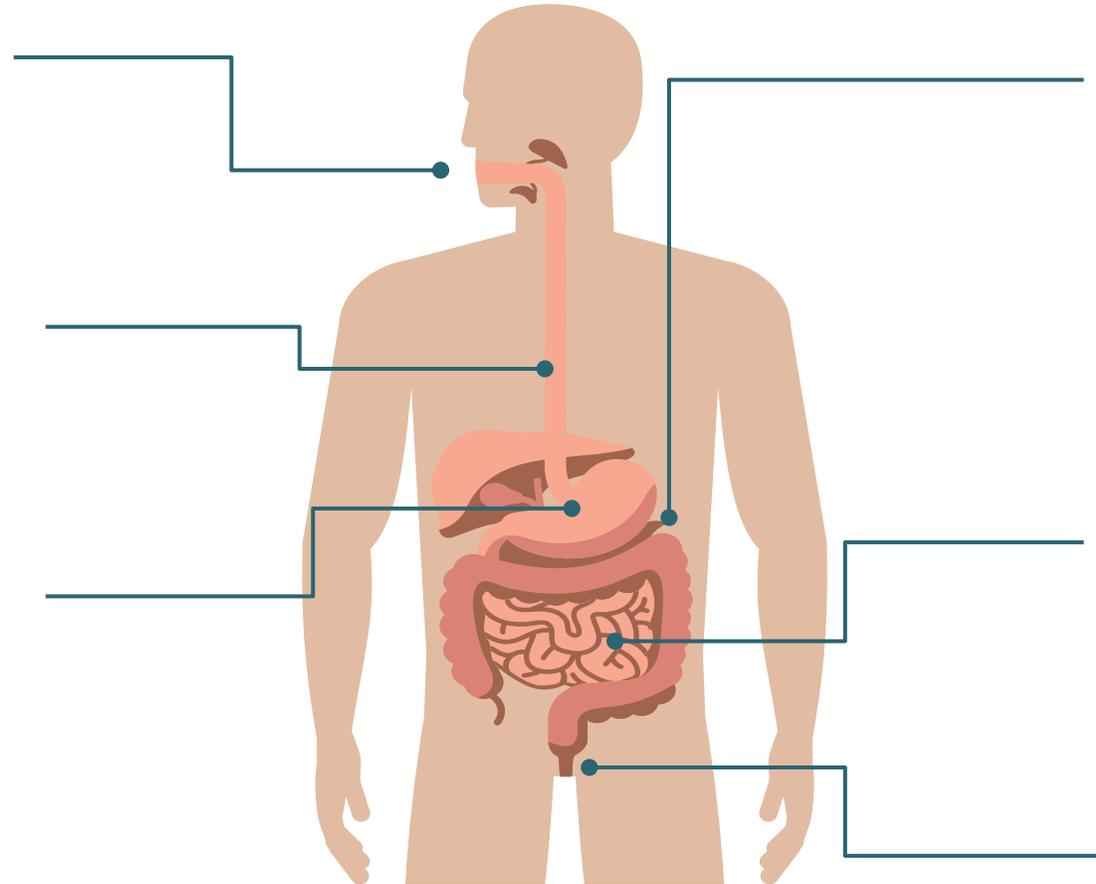
Esôfago

Estômago

Intestino
grosso

Intestino
delgado

Reto / Ânus

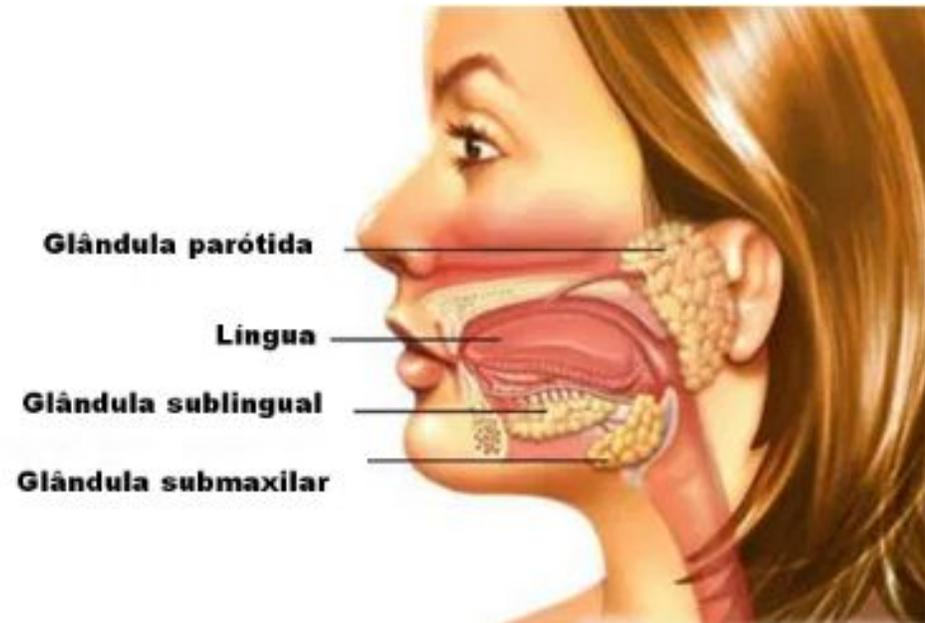


Órgãos anexos

- Glândulas salivares
- Fígado
- Pâncreas

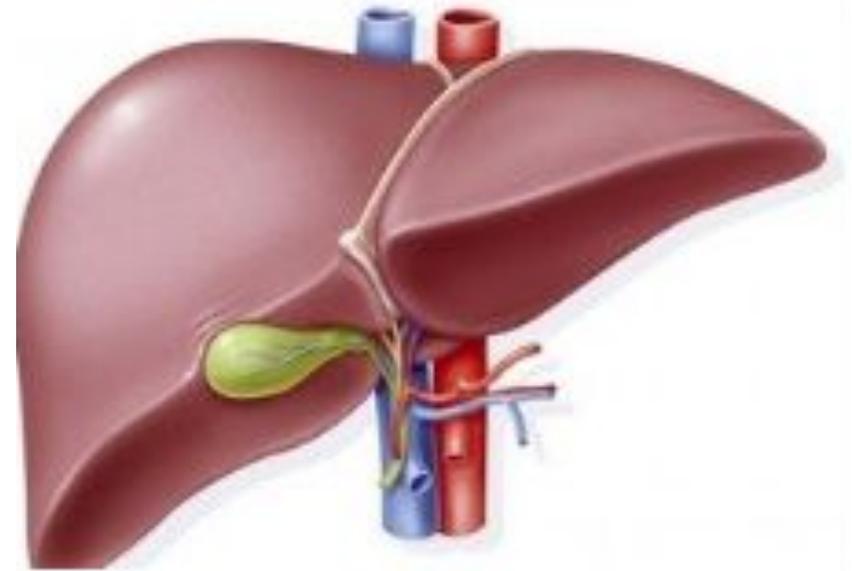
Glândulas salivares

- Produção e secreção de saliva
- Enzimas que dão início ao processo de digestão
- Anticorpos que ajudam a prevenir infecções da boca e da garganta



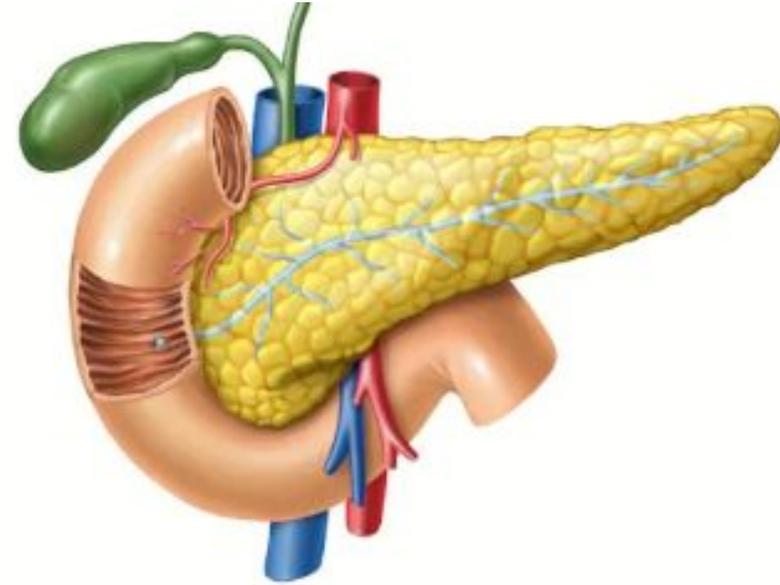
Fígado

- Secreção da bile
- Metabolismo de carboidratos, proteínas e gorduras
- Defesa



Pâncreas

- Secreção endócrina:
 - Insulina
- Secreção exócrina:
 - Suco pancreático com enzimas digestivas para duodeno



Vamos falar mais sobre dois componentes desse sistema que têm ganhado destaque especial...

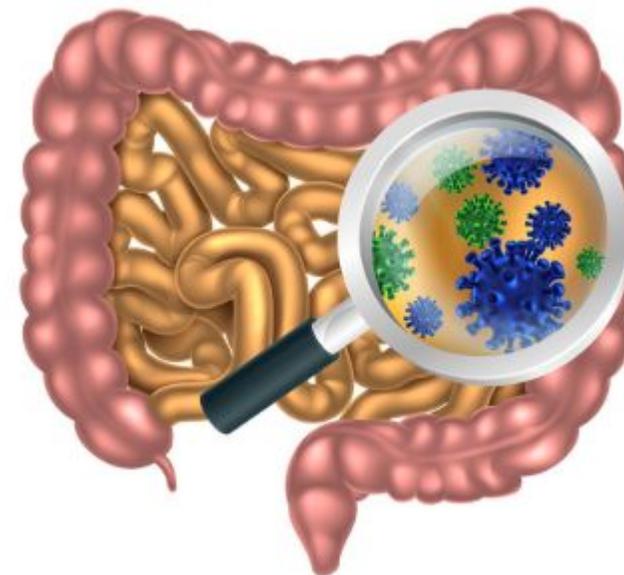
Intestino delgado

- Considerado o nosso segundo cérebro
- Possui cerca de 200 a 600 milhões de neurônios e 30 neurotransmissores
- Funciona sozinho, sem necessitar do comando do cérebro para exercer suas funções



Microbiota intestinal

- Conjunto de microorganismos que habitam o trato gastrointestinal humano, entre eles bactérias, fungos e vírus
- Microbiota saudável é composta por microorganismos que vivem em harmonia com o organismo humano
- Microbiota desregulada pode estar associada a diversas doenças, como obesidade, diabetes, doenças inflamatórias intestinais e até mesmo distúrbios emocionais



Como ocorre a digestão dos alimentos?

- Os alimentos entram pela boca e percorrem todo o sistema digestivo até serem eliminados
- Durante esse trajeto, passam por diversas ações mecânicas e químicas
- Transformados em partículas menores para que os nutrientes sejam absorvidos e aproveitados pelo corpo

Qual a importância do sistema digestivo?

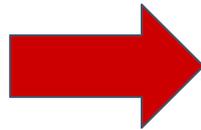
- Responsável digestão e absorção dos alimentos, que são a fonte de energia do nosso corpo
- Influencia diretamente a imunidade do organismo

O corpo da sinais!!!

**Aprenda a identificar razões para buscar
auxílio médico**

Sinais de alerta

- Anemia inexplicada
- Sangramentos
- Perda de apetite
- Dificuldade para engolir
- Perda de peso não intencional
- Vômitos
- Dor abdominal frequente
- Alterações nas fezes, como diarreia ou constipação

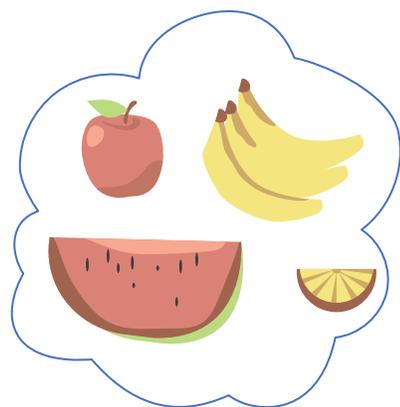


**Procure médico
especialista o mais
rápido possível**

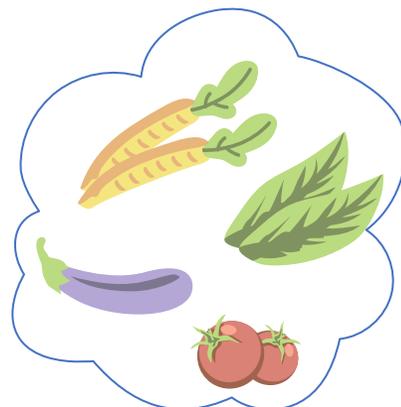
**Vida ativa, dieta e exames preventivos:
Ser saudável é uma escolha diária**

Alimentação saudável

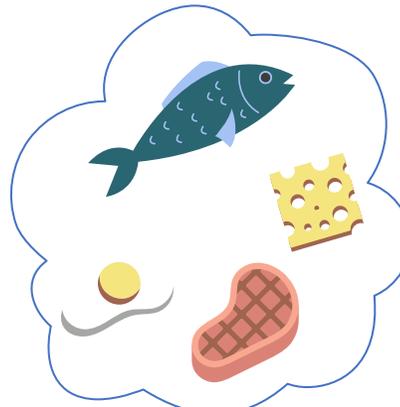
Preferir alimentos in natura ou minimamente processados e evitar os ultraprocessados



Frutas



Vegetais



Proteínas



**Carboidratos
integrais**

Fibras alimentares na dieta

O que é fibra?

Esta é uma substância encontrada em diversos alimentos que após a ingestão passa pelo seu corpo sem ser digerida, mas pode afetar a digestão de outros alimentos e também pode melhorar os movimentos intestinais

Existem 2 tipos de fibra:

- Solúvel: encontrada em frutas (maçã, abacate, banana, laranja etc), aveia, feijão, ervilha, grão-de-bico, entre outros
- Insolúvel: encontrada no trigo, centeio e outros grãos

Por que as fibras são importantes para saúde?

- Ajudar a tornar os movimentos intestinais mais suaves e regulares
- Ajudar a diminuir o colesterol e controlar o açúcar no sangue, reduzindo risco de doenças cardíacas, acidente vascular encefálico (“derrame”) e diabetes tipo 2

Qual a quantidade preciso consumir?

Nutrition Facts	
about 9 servings per container	
Serving size	1 Cup (59g)
Amount per serving	
Calories	190
<small>% Daily Value *</small>	
Total Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
<i>Trans</i> Fat 0g	
Polyunsaturated Fat 0g	
Monounsaturated Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 210mg	9%
Total Carbohydrate 46g	17%
Dietary Fiber 7g	25%
Total Sugars 18g	
Includes 9g Added Sugars	18%
Protein 5g	

- A quantidade recomendada é de 20 a 35 gramas por dia
- Ao ler o rótulo nutricional em alimentos embalados, é possível determinar o número de gramas de fibra alimentar por porção
- Para os que não gostam de alimentos ricos em fibras, existem alguns suplementos de fibras disponíveis. Ex: Psyllium

Atividade física



LIMITE
A quantidade de tempo em comportamento sedentário



SUBSTITUA
Com mais atividade física de qualquer intensidade (inclusive baixa intensidade).

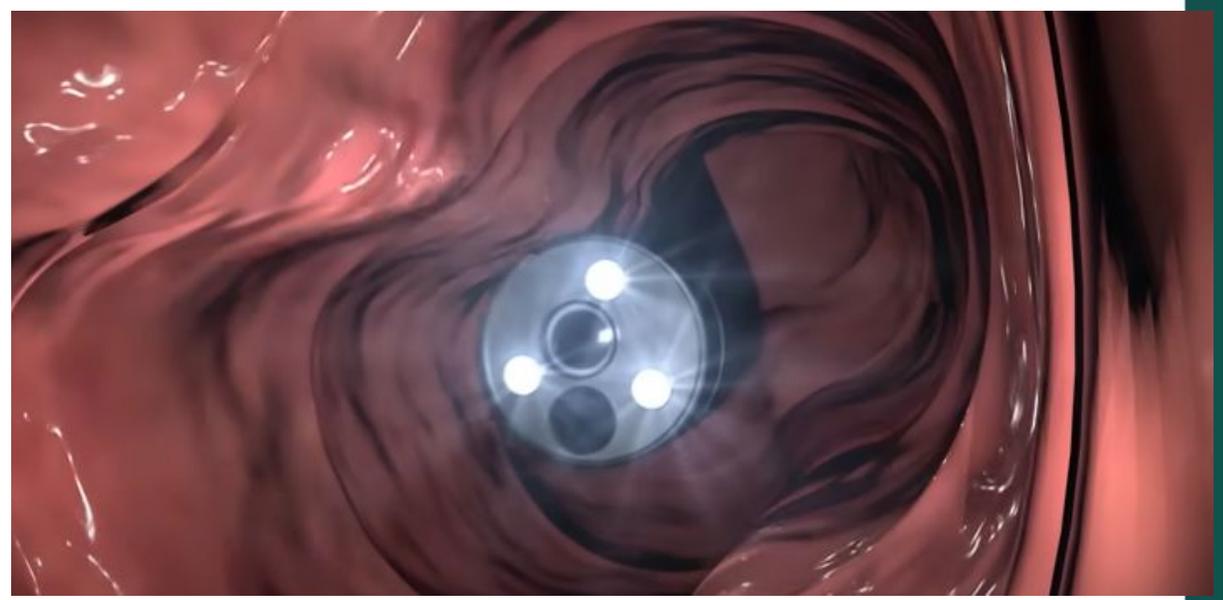
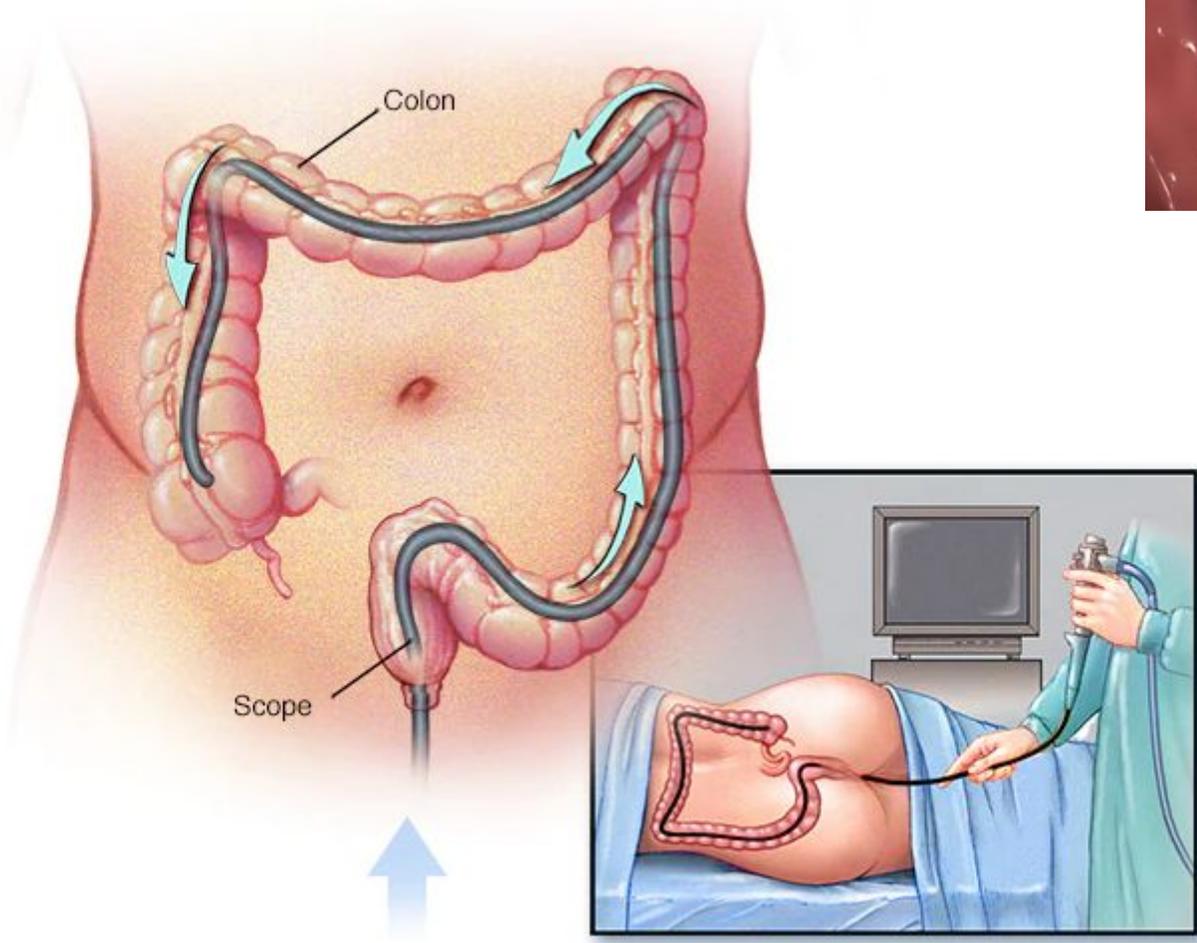


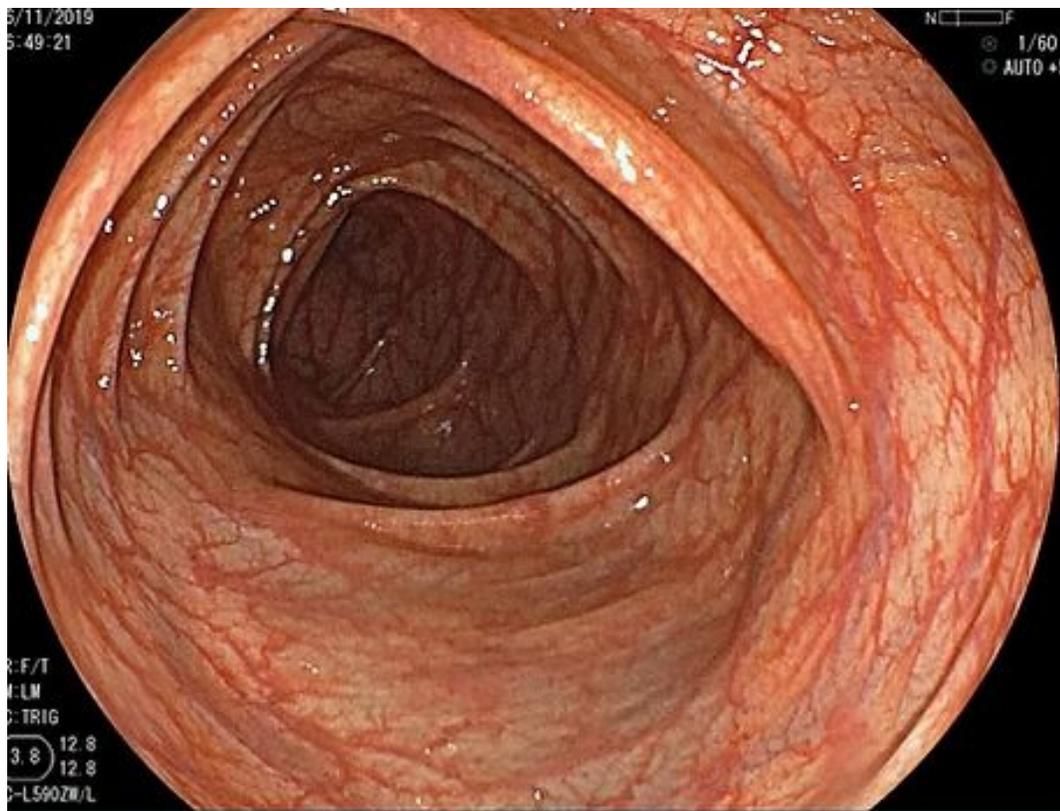
Progress indicators: A row of five grey circles with a pulse line icon to the left. Below it, a row of seven circles: the first two are orange, the next three are grey, and the last one is grey with a green arrow pointing to it from the left.

- Começar realizando pequenas quantidades de atividade física e aumentar gradualmente ao longo do tempo
- Fazer alguma atividade física é melhor do que nenhuma

Prevenção do Câncer de intestino

- O exame de escolha em geral é a Colonoscopia
- A idade de início e a frequência variam de acordo com o risco
- Paciente SEM fatores de risco devem iniciar aos 45 anos
- Na maioria dos casos é razoável interromper o rastreamento entre os 75 e 85 anos





1. Colonoscopia normal



2. Colonoscopia com lesão pré-maligna

Outros cuidados com saúde digestiva

- Não fumar
- Limitar o consumo de álcool
- Ter uma boa ingesta hídrica (cerca de 2L/dia)
- Reduzir o nível de stress
- Acompanhamento médico periódico

OBRIGADA!



Dra. Bianca Duarte Araújo Santos

- Médica Gastroenterologista

Contato:

- biancaduartesantos@hotmail.com
- (37)991330199



[biancaduarte.a](https://www.instagram.com/biancaduarte.a)

OBRIGADO!



Acesse o
QR CODE e
conheça
todas as
iniciativas.

Unimed
Belo Horizonte