

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
PRÓ-REITORIA ACADÊMICA  
CURSO DE MEDICINA**

**CÍNTIA DE TOLEDO NOGUEIRA  
LUÍSA KLOTZ FERREIRA TOMAZ**

**EFEITOS PSICOSSOMÁTICOS NA SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL:  
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

**VOLTA REDONDA  
2023**

**FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA  
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA  
PRÓ-REITORIA ACADÊMICA  
CURSO DE MEDICINA**

**EFEITOS PSICOSSOMÁTICOS NA SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL:  
UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA**

Trabalho de Conclusão de Módulo  
apresentado ao Curso de Medicina do  
UniFOA como requisito à obtenção do  
título de médico.

Alunas:

Cínthia de Toledo Nogueira

Luísa Klotz Ferreira Tomaz

Orientadora:

Rosa Maria Machado Ribeiro

**VOLTA REDONDA  
2023**

Dedicamos este trabalho, aos profissionais de saúde que dedicam suas vidas a cuidar do próximo. A nossa orientadora Prof. Rosa Maria Machado Ribeiro que contribuiu tanto para a realização e conclusão desse trabalho. Além disso, aos nossos familiares que sempre nos apoiaram ao longo dessa jornada.

Agradecemos a nossa orientadora Rosa Maria Machado Ribeiro e aos nossos pais, pela oportunidade nos dada e auxílio psicológico durante a realização do trabalho.

“O bom médico não é o que trata de  
pessoas enfermas. É aquele que trata  
enfermos como pessoas.”

Ismael Torquatto

## RESUMO

A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é uma desordem gastrointestinal prevalente que afeta a qualidade de vida dos pacientes, apresentando sintomas como dor abdominal crônica, constipação, diarreia, distensão abdominal e urgência retal. Representando cerca de 30% dos motivos de consulta em gastroenterologia, a SII é a desordem gastrointestinal mais comum. Este estudo tem como objetivo principal investigar a influência dos efeitos psicossomáticos e da microbiota intestinal na etiologia e agravamento da SII. Adicionalmente, busca-se elucidar a relação entre os aspectos psicológicos e os sintomas da SII, bem como explorar a comunicação entre o intestino, o cérebro e a microbiota na fisiopatologia da síndrome. Para realizar esta revisão de literatura, foram utilizadas bases de dados como PubMed, SciELO, e Google Acadêmico, no período de fevereiro de 2011 a 2023. Foram selecionados 14 artigos científicos que abordam a apresentação da SII, a relação dos efeitos psicossomáticos sobre o trato gastrointestinal e o manejo psicológico dos pacientes portadores dessa síndrome. A SII é uma condição complexa, onde a comunicação entre o intestino e o cérebro desempenha um papel crucial, frequentemente associada a fatores psicológicos, como estresse e ansiedade. A Terapia Cognitivo-Comportamental emerge como uma abordagem promissora para o manejo da SII, enquanto a influência da microbiota intestinal e estratégias dietéticas personalizadas também são consideradas na busca por tratamentos mais eficazes. Em última análise, esta revisão ressalta a importância da abordagem multidisciplinar para compreender e tratar a SII, visando melhorar a qualidade de vida dos pacientes e aliviar seus sintomas.

**Palavras-chave:** síndrome do intestino irritável, transtornos psicofisiológicos, ansiedade, microbiota, terapia cognitivo-comportamental.

## ABSTRACT

Irritable Bowel Syndrome (IBS) is a prevalent gastrointestinal disorder that significantly impacts patients' quality of life, presenting symptoms such as chronic abdominal pain, constipation, diarrhea, abdominal distension, and rectal urgency. Representing approximately 30% of gastroenterology consultations, IBS is the most common gastrointestinal disorder. This study aims to primarily investigate the influence of psychosomatic effects and intestinal microbiota on the etiology and exacerbation of IBS. Additionally, it seeks to elucidate the relationship between psychological aspects and IBS symptoms, as well as explore the communication between the intestine, the brain, and the microbiota in the pathophysiology of the syndrome. To conduct this literature review, databases such as PubMed, SciELO, and Google Scholar were utilized from February 2011 to 2023. Fourteen scientific articles were selected that address the presentation of IBS, the relationship of psychosomatic effects on the gastrointestinal tract, and the psychological management of patients with this syndrome. IBS is a complex condition where communication between the intestine and the brain plays a crucial role, often associated with psychological factors such as stress and anxiety. Cognitive-Behavioral Therapy emerges as a promising approach to managing IBS, while the influence of intestinal microbiota and personalized dietary strategies are also considered in the search for more effective treatments. Ultimately, this review emphasizes the importance of a multidisciplinary approach to understand and treat IBS, aiming to improve patients' quality of life and alleviate their symptoms

**Keywords:** Irritable Bowel Syndrome, psychophysiological disorders, anxiety, microbiota, cognitive-behavioral therapy.

## LISTA DE SIGLAS

SII – Síndrome do Intestino Irritável

TCC – Terapia Cognitivo Comportamental

SNC – Sistema Nervoso Central

SNE – Sistema Nervoso Entérico

OMS – Organização Mundial de Saúde

WGO – *World Gastroenterology Organisations*

## LISTA DE QUADROS

**Quadro 1 - Caracterização dos estudos seleccionados segundo autor/ano, título, local/idioma e conteúdo-----21**

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	11
1 REVISÃO DA LITERATURA .....	13
1.1 Síndrome do Intestino Irritável.....	13
1.2 Eixo microbiota-intestino-cérebro .....	14
1.3 Distúrbios psicossomáticos e SII.....	15
1.4 Terapia Cognitivo-Comportamental.....	16
1.5 Prebióticos, probióticos e SII .....	16
2 METODOLOGIA.....	18
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	19
4 CONCLUSÃO .....	23
REFERÊNCIAS .....	25

## **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).

### **Objetivo Geral:**

- Investigar e elucidar a influência dos efeitos psicossomáticos e da microbiota intestinal na etiologia e agravamento da Síndrome do Intestino Irritável.

### **Objetivos Específicos:**

- Analisar a relação entre os aspectos psicológicos e os sintomas da SII.
- Explorar a comunicação entre o intestino, o cérebro e a microbiota na fisiopatologia da SII.

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 regulares, 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 E DISCUSSÃO

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	Brasil, português	O artigo objetiva estabelecer a importância de formação de novos profissionais da saúde que valorizem uma boa relação médico-paciente a

	comunicação mais efetiva.		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

Alves e Beck (2013) ressaltam a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) como uma abordagem terapêutica valiosa no tratamento da Síndrome do Intestino Irritável (SII). A TCC, ao ser adaptada para levar em consideração as crenças e padrões de comportamento individuais de cada paciente, se revela altamente personalizada e, conseqüentemente, mais eficaz. Essa flexibilidade é um aspecto crucial, pois permite que a TCC seja aplicada a pacientes de diferentes níveis socioeconômicos, evidenciando sua versatilidade e acessibilidade como opção de tratamento para uma gama diversificada de indivíduos.

Dani e Passos (2018) oferecem uma base teórica essencial para a compreensão abrangente da SII, abordando suas definições, sintomas, sinais de alarme e métodos de diagnóstico. Essa compreensão teórica se torna vital para fundamentar abordagens clínicas e terapêuticas precisas e eficazes. Ao estabelecer um alicerce conceitual sólido, os profissionais de saúde estão mais bem preparados para criar estratégias de tratamento adaptadas a cada paciente, levando em consideração a complexidade multifacetada da SII e suas manifestações individuais.

Kim, Oh e Chang (2022) realizam uma análise sistemática que evidencia a superioridade da Terapia Cognitivo-Comportamental baseada na internet (ICBT) sobre o tratamento padrão para melhorar os sintomas da SII. Este estudo robustece a eficácia da TCC, não apenas em sua forma tradicional, mas também em formatos modernos, como intervenções online. A aplicação da TCC de forma virtual amplia sua acessibilidade, garantindo que mais pacientes possam se beneficiar dessa abordagem terapêutica eficaz, eliminando barreiras físicas e temporais que podem afetar o acesso ao tratamento.

Margolis, Cryan e Mayer (2021) enfatizam a complexidade da interação entre o cérebro e o intestino na SII. Essa interconexão é vital para compreender e tratar eficazmente a SII, uma vez que muitos distúrbios cerebrais apresentam manifestações no sistema gastrointestinal. Assim, uma abordagem holística que considere tanto os aspectos neurológicos quanto gastrointestinais se torna crucial. A Terapia Cognitivo-Comportamental, ao abordar as crenças e padrões comportamentais, pode ser um componente fundamental de uma abordagem integrada para o tratamento da SII, pois reconhece a inter-relação complexa entre a mente e o corpo.

Simon et al. (2021) oferecem informações valiosas sobre o uso de probióticos, prebióticos e simbióticos no tratamento da SII. Essas intervenções podem modular a motilidade intestinal e a microbiota, levando a uma melhora nos sintomas da SII. Considerando a relação entre a dieta e a SII, conforme discutido por Spiller et al. (2021), e a incorporação de estratégias psicológicas, como a TCC (Alves & Beck, 2013), pode-se formar um plano de tratamento mais abrangente e eficaz para a SII. Dessa forma, a dieta pode ser vista como um componente interligado na abordagem terapêutica, e as estratégias psicológicas complementam e potencializam o impacto global do tratamento.

De tal maneira evidencia-se a necessidade de uma abordagem multidisciplinar no tratamento da SII, na qual a Terapia Cognitivo-Comportamental desempenha um papel fundamental. A personalização da terapia, levando em consideração a individualidade de cada paciente, é um dos pontos fortes da TCC, conforme argumentado por Alves e Beck (2013). Compreender a base teórica da SII, conforme proposto por Dani e Passos (2018), é crucial para uma intervenção clínica precisa e eficaz. A adaptação da TCC para formatos online, como demonstrado por Kim, Oh e Chang (2022), amplia seu potencial de alcance e eficácia, contribuindo para uma maior adesão e flexibilidade do tratamento. A integração da perspectiva neurológica e gastrointestinal, conforme destacado por Margolis, Cryan e Mayer (2021), e a consideração de intervenções dietéticas e microbiota, conforme discutido por Simon et al. (2021), fortalecem a abordagem terapêutica para a SII, incorporando diferentes dimensões do quadro clínico. Em última análise, uma abordagem integrada, flexível e personalizada é essencial para melhorar a qualidade de vida dos pacientes que enfrentam os desafios da Síndrome do Intestino Irritável.

## 4 CONCLUSÃO

Durante esta pesquisa, evidenciou-se que a Síndrome do Intestino Irritável (SII) representa um desafio clínico complexo, afetando uma parcela significativa da população global e sendo responsável por cerca de 30% dos motivos de consulta em gastroenterologia. Apesar de ser a desordem gastrointestinal mais comum, sua fisiopatologia permanece em grande parte desconhecida. A comunicação desordenada entre o intestino e o cérebro se destaca como uma possível origem desse distúrbio, manifestando-se clinicamente por meio de sintomas gastrointestinais, tais como dor abdominal intensa, desconforto, alterações no hábito intestinal e outros desconfortos na região abdominal.

A crescente prevalência da SII, especialmente entre as mulheres, indivíduos com histórico de infecções anteriores e aqueles que experienciaram traumas na infância, é agravada pelo estilo de vida moderno. Distúrbios psicossomáticos, como ansiedade e depressão, estão intrinsecamente ligados à SII, considerando a forte interação entre o funcionamento do intestino, o cérebro e a microbiota intestinal. Essa inter-relação sugere que a SII pode ser enquadrada como uma manifestação de "doença do estresse", com fatores psicológicos desempenhando um papel crucial no desencadeamento e agravamento dos sintomas.

A terapia cognitivo-comportamental surge como uma abordagem promissora para gerenciar a SII, visando melhorar a qualidade de vida dos pacientes ao manejar sintomas psicológicos e aprimorar a regulação do estresse, aliviando, conseqüentemente, os sintomas gastrointestinais. A TCC oferece uma perspectiva integrada que se concentra na relação entre pensamentos, emoções e comportamentos, com o intuito de gerenciá-los de forma a influenciar positivamente a evolução da doença.

A interconexão entre a microbiota intestinal e a saúde psicológica abre novas perspectivas terapêuticas. Probióticos, prebióticos e simbióticos têm o potencial de modular a microbiota, aprimorar a integridade da barreira intestinal e, por extensão, aliviar os sintomas da SII. Ademais, a adoção de estratégias dietéticas personalizadas, que incluem a exclusão de determinados alimentos e a promoção de hábitos alimentares regulares, também pode contribuir para o manejo eficaz da doença.

Em última análise, a Síndrome do Intestino Irritável é um campo de estudo em constante evolução. À medida que a compreensão da complexa interação entre os fatores psicológicos, fisiológicos e dietéticos se aprofunda, novas abordagens terapêuticas surgem, oferecendo esperança aos pacientes que enfrentam essa condição debilitante. A abordagem multidisciplinar, que abraça aspectos físicos, psicológicos e dietéticos, emerge como essencial para o manejo eficaz da SII, contribuindo para uma 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 Gastroenterol 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.cadtecmpa.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.