



COLEGIADO DO CURSO DE MEDICINA

ALINE FERNANDES
EDSON GIMENEZ LOURENÇO JÚNIOR
LORENNNA DA SILVA MILAGRES
RODRIGO TEIXEIRA COUTO

SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL: O DESENVOLVIMENTO DA DOENÇA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E A INFLUÊNCIA DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE.

ITABUNA – BAHIA
ABRIL/2024

ALINE FERNANDES
EDSON GIMENEZ LOURENÇO JÚNIOR
LORENNNA DA SILVA MILAGRES
RODRIGO TEIXEIRA COUTO

**SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL: O
DESENVOLVIMENTO DA DOENÇA EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS E A INFLUÊNCIA DO TRANSTORNO DE
ANSIEDADE.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
como requisito parcial à obtenção do título de
médico/a pela Afya Faculdade de Ciências
Médicas de Itabuna, sob a orientação do(a)
Professor(a) Dra Erika Yuki Yvamoto.

**ITABUNA – BAHIA
ABRIL/2024**

F363s

FERNANDES, Aline.

Síndrome do intestino irritável: o desenvolvimento da doença em estudantes universitários e a influência do transtorno de ansiedade./ Aline Fernandes [*et al*], -- Itabuna: AFYA ITABUNA, 2024.1
20p.

Orientadora: Prof.º Dr.ª Erika Yuki Yvamoto.

Trabalho de Conclusão do Curso de Bacharelado em Medicina
pela Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna, BA – AFYA ITABUNA.

1.Síndrome do Intestino Irritável.2.Transtorno de ansiedade. 3. Mudanças do estilo de vida. 4.FODMAPs.

I. FERNANDES, Aline.II. YVAMOTO, Erika Yuki.

III. Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna. IV. Título.

CDU:616

FERNANDES, Aline. **SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL: O DESENVOLVIMENTO DA DOENÇA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E A INFLUÊNCIA DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE.** Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do título de médico/a pela Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna, sob a orientação do(a) Professor(a) Dra Erika Yuki Yvamoto. Itabuna: Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna, 2024.

FOLHA DE APROVAÇÃO

SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL: O DESENVOLVIMENTO DA DOENÇA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E A INFLUÊNCIA DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE.

**ALINE FERNANDES
EDSON GIMENEZ LOURENÇO JÚNIOR
LORENNNA DA SILVA MILAGRES
RODRIGO TEIXEIRA COUTO**

Aprovado em 23 de maio de 2024

BANCA EXAMINADORA



**Professor Dr. Luciano de Oliveira Souza Tourinho
Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna**



**Professor Doutor Pedro Costa Campos Filho
Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna**



**Professora Mestra Mércia Margotto
Afya Faculdade de Ciências Médicas Itabuna**

Dedicamos esse trabalho primeiramente à Deus que é essencial em nossas vidas, sempre nos socorrendo nas dificuldades e angústias, e que ao final dessa jornada, nos abençoou e glorificou com essa conquista. Dedicamos também à nossa família que sempre foi nosso porto seguro, nosso alicerce e nos proporcionou afeto, alegria e consolo nos momentos de aflições e desânimos.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus que nos deu oportunidades, força e coragem para suportar e vencer todas as dificuldades durante a nossa formação acadêmica.

A nossa família, principalmente aos nossos pais, esposa e esposo, sogro e sogra, filhos e irmãos por toda paciência, compreensão e apoio incondicional, que mesmo diante dos desafios financeiros, da distância e saudades, sempre nos incentivaram a permanecer firmes ao nosso objetivo de tornarmos excelentes médicos.

Aos orientadores, Dra Erika Yuki Yvamoto.e Dr Luciano Tourinho, que nos acompanharam pontualmente, dando o auxílio necessário para elaboração e conclusão desse trabalho.

Aos professores do curso de medicina que através de seus ensinamentos participaram da construção de todo nosso conhecimento teórico e prático necessário para atuação na saúde como médicos habilitados, críticos quanto as relações psicossociais, econômica, cultural e política que interferem na qualidade de vida dos pacientes, visando sempre a melhor prática e conduta médica, com objetivo de atingir a excelência profissional, contribuindo para construção de uma sociedade saudável.

"Ao curvar-te com a lâmina rija de teu bisturi sobre o cadáver desconhecido, lembra-te que este corpo nasceu do amor de duas almas; cresceu embalado pela fé e esperança daquela que em seu seio o agasalhou, sorriu e sonhou os mesmos sonhos das crianças e dos jovens; por certo amou e foi amado e sentiu saudades dos outros que partiram, acalentou um amanhã feliz e agora jaz na fria lousa, sem que por ele tivesse derramado uma lágrima sequer, sem que tivesse uma só prece. Seu nome só Deus o sabe; mas o destino inexorável deu-lhe o poder e a grandeza de servir a humanidade que por ele passou indiferente."

Karl Rokitansky (1876)

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

FODMAPS – Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols (Oligossacarídeos, Dissacarídeos, Monossacarídeos e Polióis fermentáveis).

TAG – Transtorno de Ansiedade Generalizada.

SII – Síndrome do Intestino Irritável.

SNC – Sistema Nervoso Central.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	05
2 MATERIAIS E MÉTODOS / METODOLOGIA	09
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	10
4 CONCLUSÃO	12
REFERÊNCIAS	13
APÊNDICE A – TCLE.....	
APÊNDICE B - Termo de autorização de acesso a documento.....	
ANEXO 1 - Parecer Consubstanciado do CEP.....	
ANEXO 2 - Análise de Plágio (CopySpider).....	0, 52%

SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL: O DESENVOLVIMENTO DA DOENÇA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E A INFLUÊNCIA DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE.

IRRITABLE BOWEL SYNDROME: THE DEVELOPMENT OF THE DISEASE IN COLLEGE STUDENTS AND THE INFLUENCE OF ANXIETY DISORDER.

FERNANDES, Aline¹

JÚNIOR, Edson Gimenez Lourenço¹

MILAGRES, Lorena da Silva¹

COUTO, Rodrigo Teixeira¹

YVAMOTO, Erika Yuki²

RESUMO

Introdução. A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é uma desordem gastrointestinal funcional com alta prevalência mundial. Essa doença afeta estudantes universitários e desencadeia impactos negativos na qualidade de vida e aprendizagem do aluno. **Objetivos.** Os objetivos incluem a análise da prevalência da SII entre estudantes universitários, a avaliação dos sintomas típicos da SII relatados por eles, além da prevalência e da gravidade do transtorno de ansiedade (TAG) nessa população. Busca, ainda os fatores psicossociais contribuintes para o desenvolvimento da SII nesta população para recomendações de prevenção e manejo da SII. **Justificativa.** A SII e o TAG são uma condição comum entre os estudantes universitários que afeta o bem-estar. **Metodologia.** Pesquisa bibliográfica, envolvendo a revisão crítica de artigos científicos e documentos técnicos. **Resultados e discussão.** Os resultados esperados incluem uma melhor compreensão da associação entre SII e TAG em estudantes universitários e a identificação de intervenções eficazes para prevenção e manejo da doença nessa população. **Conclusão.** A relação entre SII e TAG em estudantes universitários é complexa e multifacetada. Os dados revisados destacam a importância de compreender os aspectos psicossociais envolvidos na manifestação e no manejo da SII, bem como a necessidade de intervenções direcionadas para abordar tanto os sintomas físicos quanto os emocionais associados à doença.

Palavras-chave: Síndrome do Intestino Irritável, SII - Transtorno de ansiedade, TAG- Mudanças do estilo de vida - FODMAPs.

ABSTRACT

Introduction. Irritable Bowel Syndrome (IBS) is a functional gastrointestinal disorder with a high prevalence worldwide. This disease affects college students and triggers negative

¹ Graduando (a) em Medicina pela Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

² Titulação. Professor orientador. Docente do Curso de Medicina da Afya Faculdade de Ciências Médicas de Itabuna.

impacts on the student's quality of life and learning. **Goals.** The objectives include the analysis of the prevalence of IBS among university students, the evaluation of the typical IBS symptoms reported by them, and the prevalence and severity of anxiety disorder (GAD) in this population. It also seeks the psychosocial factors contributing to the development of IBS in this population for recommendations for IBS prevention and management. **Justification.** IBS and GAD are a common condition among college students that affects well-being. **Methodology.** Bibliographic research, involving the critical review of scientific articles and technical documents. **Results and discussion.** The expected outcomes include a better understanding of the association between IBS and GAD in college students and the identification of effective interventions for prevention and management of the disease in this population. **Conclusion.** The relationship between IBS and GAD in university students is complex and multifaceted. The reviewed data highlight the importance of understanding the psychosocial aspects involved in the onset and management of IBS, as well as the need for targeted interventions to address both the physical and emotional symptoms associated with the disease.

Keywords: Irritable Bowel Syndrome, IBS - Anxiety Disorder, GAD- Lifestyle Changes - FODMAPs.

1 INTRODUÇÃO

A síndrome do intestino irritável (SII) é uma desordem funcional gastrointestinal comum, no qual afeta boa parte dos habitantes saudáveis no mundo, apresentando na grande maioria um curso recidivante. Caracteriza-se por uma dor abdominal recorrente, alterações no padrão evacuatório e abdome distendido, sem evidência de anormalidades estruturais ou bioquímicas. A maior prevalência é observada por volta dos 30 aos 50 anos, com idade média de 40 anos, acometendo mais as mulheres. Os sintomas da síndrome do intestino irritável são divididos em intestinais e extraintestinais. Os intestinais apresentam quadro de distensão abdominal, diarreia/obstipação, flatulência, refluxo gastresofágico, disfagia, náuseas, vômitos, saciedade precoce, dor torácica não cardíaca. Os extraintestinais apresentam quadro de disfunção sexual, dispareunia, dismenorreia, disúria/polaciúria, lombalgia, fibromialgia, hiper-reatividade brônquica, cefaleia crônica, disfunção psicossocial (LOPES, J. C.C.,2022). Tais sintomas podem ter a gravidade e frequência influenciadas pela ansiedade. Essa interação entre os sintomas da SII e os estados emocionais, como a ansiedade, destaca-se como um aspecto crucial a ser considerado no entendimento da patofisiologia e manejo dessa condição (LOPES, J. C.C.,2022).

SII e Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

A SII é complexa e multifatorial, envolvendo interações entre fatores genéticos, ambientais, neuroendócrinos e imunológicos. Essa condição está intimamente relacionada com a ansiedade, sendo ambas as doenças relativamente comuns entre estudantes universitários. Estudos indicam que a prevalência da SII está entre 10% e 20% e que a ansiedade pode variar de 20% a 50%, dependendo da população e dos critérios diagnósticos e em estudantes universitários é significativamente maior do que na população em geral, com estimativas variando de 40% a 60% (MARTINS *et al.*, 2014).

O TAG se manifesta por meio de múltiplos sintomas como a irritabilidade, insônia, dificuldade de concentração, esquecimento, queixas somáticas e fadiga. O fato é que as alterações autonômicas como o aumento da motilidade intestinal, a hipersensibilidade visceral, somando com as mudanças de vida dos estudantes universitário, como privação do sono, excesso de cobranças, mudança de dinâmica familiar e amizades para demonstrar que isso gera TAG. São fatores que podem desencadear ou contribuir para a piora da síndrome do intestino irritável (ANDRADE *et al.*, 2014).

Outro aspecto importante se refere à percepção exagerada de estímulos no trato gastrointestinal. Pacientes tendem a apresentar uma resposta álgica aumentada a estímulos que normalmente não seriam percebidos como dolorosos. Essa hipersensibilidade pode estar relacionada a anormalidades na transmissão de sinais entre o trato gastrointestinal e o cérebro (BARBARA *et al.*, 2004).

Os mecanismos pelos quais a ansiedade provoca alterações físicas são parcialmente compreendidos. No entanto, sabe-se que o sistema nervoso autônomo desempenha um papel fundamental na resposta ao estresse. A ativação do sistema nervoso simpático durante episódios de ansiedade leva à liberação de hormônios do estresse, como o cortisol, que podem ter efeitos prejudiciais no corpo a longo prazo (MCEWEN, 2007). Embora o cortisol seja importante para a resposta ao estresse e para a regulação do sistema imunológico, níveis elevados ou desregulados desse hormônio podem contribuir para o desenvolvimento ou agravamento da SII em algumas pessoas, especialmente quando associados ao estresse crônico (MCEWEN, 2007).

Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG)

A ansiedade é uma resposta natural do corpo a situações percebidas como ameaçadoras. No entanto, quando a resposta se torna crônica ou excessiva, pode desencadear uma série de alterações que prejudicam a saúde física, resultando em mudanças na mobilidade

gastrointestinal e na secreção de ácido gástrico, causando sintomas como dor abdominal, náusea, vômito, diarreia e constipação (ENCK *et al.*, 2016).

Esse transtorno mental é um dos mais comuns em jovens, afetando sua capacidade de funcionar adequadamente em várias áreas da vida. O ensino superior é marcado por ser um momento desafiador na vida dos jovens estudantes, considerando o caráter de adaptação (ritmo de estudo, metodologia de aprendizagem, exigência de autonomia) e a inexperiência em relação ao funcionamento do ambiente acadêmico, o que exige desses estudantes um confronto com múltiplas e complexas tarefas (KESSLER *et al.*, 2015). Essa sobrecarga de demandas acadêmicas e emocionais pode desencadear ou exacerbar condições de saúde em geral, como a SII, com interação entre o estresse, ansiedade, que são comuns nesse contexto. Além de tudo, a falta de padrão na alimentação dos alunos, a irregularidade nos horários de sono e alimentação, também podem contribuir para o desenvolvimento ou agravamento da doença, devido ao impacto desses hábitos no funcionamento do sistema digestivo e na manutenção da saúde gastrointestinal (KESSLER *et al.*, 2015).

Outras causas associadas ao TAG são: a pressão social, preocupações com aceitação pelos pares, *bullying* e isolamento social. (ESSAU *et al.*, 2018), somando a problemas familiares, como divórcio dos pais, instabilidade financeira e falta de apoio emocional (MCLEOD *et al.*, 2016). Os sintomas de ansiedade em jovens estudantes podem variar em intensidade e manifestação (ALONSO *et al.*, 2018).

Entre os sintomas físicos podemos citar a cefaleia, mialgia, problemas gastrointestinais, dificuldades para dormir, e em relação aos comportamentos, destaca-se a evitar situações que desencadeiam ansiedade, como: participar de aulas, atividades extracurriculares ou eventos sociais. Associado a esses sintomas o estudante desenvolve dificuldades em manter o foco nas tarefas acadêmicas devido à preocupação constante e distrações.

Eixo cérebro-intestino

A comunicação entre o cérebro e o intestino desempenha um papel fundamental na regulação da função gastrointestinal (BARBARA *et al.*, 2004). Relatórios recentes sugerem que existem alterações na regulação das ligações entre o Sistema Nervoso Central (SNC) e o intestino (CARNEIRO *et al.*, 2013). Esse fato explica o motivo de paciente com SII apresentar uma resposta álgica aumentada a estímulos que normalmente não são percebidos como dolorosos por pessoas saudáveis. Essa hipersensibilidade pode estar relacionada a

anormalidades na transmissão de sinais do eixo cérebro – intestino (BARBARA *et al.*, 2004) e pode ser desencadeada por estímulos psicossociais, como o estresse e ansiedade, ambientais, estímulos teciduais, inflamatórios ou infecciosos (CARNEIRO *et al.*, 2013), contribuindo para os sintomas da SII (BARBARA *et al.*, 2011).

Sistema imune na SII

No paciente com SII, o eixo cérebro – intestino pode gerar uma hiperexcitabilidade dos circuitos neuroimunes do sistema nervoso e do trato gastrointestinal gerando uma ativação imunológica e inflamatória da mucosa, associando estes fatores à fisiopatologia da doença, a integração da atividade motora, sensorial e autonômica no sistema digestivo faz com que o SNC funcione de forma anormal, transmitindo informações que desencadeiam processos que podem interferir no estado de humor do estudante, contribuindo para a piora do estado de ansiedade (CARNEIRO *et al.*, 2013).

O microbioma intestinal, que consiste na comunidade de microorganismos que habitam o intestino, também desempenha um papel importante na fisiopatologia da SII. Alterações na composição e na função do microbioma do intestino, conhecidas como disbiose, têm sido associadas ao desenvolvimento e à manutenção da SII. A disbiose pode levar à ativação anormal do sistema imunológico intestinal e à produção de substâncias que afetam a motilidade e a sensibilidade visceral (SIMRÉN *et al.*, 2013).

Microbiota da SII

A estabilidade dessa microbiota é influenciada pela secreção de ácido clorídrico, motilidade intestinal, secreção de sais biliares e mecanismos da defesa imunológica. Os fatores de risco para o desenvolvimento e progressão da SII englobam: gênero, raça, alimentação, tabagismo, idade, nível socioeconômico, estado civil, escolaridade, dispepsia, condição psicológica como TAG, além do uso de medicamentos a longo prazo, como anti-inflamatórios, analgésicos, antibióticos, antiácidos estão associados (CARNEIRO *et al.*, 2013). Cumpre ressaltar, ainda, a influência de uma alimentação rica em produtos industrializados e FODMAPs (sigla em inglês, oligossacarídeos, dissacarídeos,

monossacarídeos e polióis fermentáveis), no agravamento da SII (MONTEIRO *et al*, 2020; PENSABENE *et al*, 2019).

Estudos afirmam que há uma relação e comunicação entre o trato gastrointestinal, a microbiota e o sistema nervoso central, possuindo assim, em um indivíduo saudável, uma relação de homeostasia na qual todos exercem funções e sofrem influência dos mesmos. Assim, quando há um desequilíbrio em algum dos eixos, há consequências nos demais, o que pode levar ao desenvolvimento de disfunções orgânicas, como a SII (GONÇALVES, 2014).

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Este trabalho foi desenvolvido por meio de revisão, a qual consistiu na revisão e análise crítica de artigos científicos e de revisão, livros, dissertações e documentos técnicos relacionados ao tema da síndrome do intestino irritável (SII) e seu vínculo com o transtorno de ansiedade em estudantes universitários, com foco em toda população mundial. Foram utilizados os descritores: (Síndrome do Intestino Irritável), (Transtorno Generalizado de Ansiedade), (Mudanças do estilo de vida), (FODMAPs - Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols - Oligossacarídeos, Dissacarídeos, Monossacarídeos e Polióis fermentáveis). Foi realizada revisão em diversas bases de dados, incluindo PUBMED, SCIELO, GE Jornal Português de Gastreenterologia, Journal of Physiology and Pharmacology, Brazilian Journal of Health Review, Revista Brasileira de Neurologia e livros. A seleção do conteúdo bibliográfico se baseou inicialmente na análise do título, resumo e sumário. Nesta etapa foram selecionados documentos que mencionou um ou mais descritores que foram utilizados no estudo. Foi realizada uma leitura completa dos documentos inicialmente selecionados, com o objetivo de identificar aqueles que poderia contribuir para comprovar ou refutar a hipótese proposta. Foram excluídas as referências que não estiverem relacionando direta ou indiretamente ao tema investigado e abordaram superficialmente o tema. Estudos publicados duplicados também foram descartados se encontrados em múltiplas bases de dados. Foram priorizadas às publicações mais recentes com prazo de 10 anos.

Os estudos obtidos foram avaliados quanto à relevância para o tema do trabalho e à qualidade metodológica. Foram incluídos apenas os estudos que apresentam informações

pertinentes sobre a relação entre SII, transtorno de ansiedade em estudantes universitários. Ao final da seleção dos estudos, foram selecionadas 35 referências bibliográficas para leitura completa, das quais 17 foram satisfatórios os temas apurados e incluídas no estudo.

Os dados relevantes foram extraídos e organizados de acordo com os tópicos e objetivos específicos do trabalho. Em seguida, foram analisados e sintetizados para identificar padrões, lacunas na literatura e conclusões relevantes.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados esperados incluem uma melhor compreensão da associação entre SII e TAG em estudantes universitários e a identificação de intervenções eficazes para prevenção e manuseio da SII nessa população.

Cumprir destacar que evidências indicam que a TAG pode desempenhar um papel significativo na manifestação e na gravidade dos sintomas da SII, influenciando diretamente a motilidade intestinal e na sensibilidade visceral. Pacientes que experimentam altos níveis de ansiedade podem ser mais propensos a apresentar episódios de diarreia ou constipação, refletindo as interações entre o sistema nervoso entérico e o eixo cérebro-intestino. Além disso, a ansiedade exacerbada pode aumentar a percepção de desconforto abdominal e intensificar os sintomas da SII, criando um ciclo de sintomatologia exacerbada e angústia emocional.

Os critérios de diagnóstico da síndrome do intestino irritável estão sendo desenvolvidos e atualizados. Eles foram chamados de padrões Roma I, mais tarde padrões Roma II e agora padrões Roma III (Consenso de ROMA III). Os critérios diagnósticos englobam um conjunto de sintomas relacionados a distúrbios gastrointestinais funcionais. Esses sintomas são o desconforto abdominal contínuo ou intermitente ou dor abdominal durante pelo menos 3 dias por mês, durante 12 semanas, nos últimos 6 meses, acompanhados por pelo menos 2 das 3 características seguintes: Início associado a alterações na frequência das evacuações e/ou alterações na aparência das fezes (consistência e forma) (CARNEIRO *et al.*, 2013). Portanto, a SII é considerada uma doença gastrointestinal funcional e o distúrbio é classificado de acordo com o padrão de perturbações do trânsito intestinal e seu tratamento depende da apresentação clínica (Consenso de ROMA III). Assim, devido à heterogeneidade dos sintomas, as orientações e medicações devem ser individualizadas.

O manejo terapêutico inclui categorias farmacológicas e não farmacológicas. Os medicamentos farmacológicos são diversos e incluem, por exemplo, laxantes, antiespasmódicos, bloqueadores dos canais de cálcio e drogas psicotrópicas. Porém, a primeira opção para o tratamento da SII são as medidas não farmacológicas. Além da terapia cognitivo-comportamental, os pacientes sempre recebem prescrição de mudanças no estilo de vida, incluindo exercícios e mudanças na dieta (BARBARA *et al.*, 2004).

Neste sentido, são recomendadas modificações dietéticas, como a diminuição da ingestão de *FODMAPs*, que englobam um grupo de alimentos fermentáveis, pois uma vez que entram no cólon de uma pessoa com doença intestinal, causam a produção excessiva de gases e, devido a produção de ácido lactato, há a queda do Ph na luz intestinal. Dietas com muito *FODMAPs* (*HIGH FODMAPs*) estão frequentemente associadas à hipersensibilidade visceral, ao aumento de citocinas pró-inflamatória e ao agravamento da SII (BATISTA *et al.*, 2022).

A dieta com baixo teor de *FODMAPs* (*LOW FODMAPs*) é uma estratégia nutricional amplamente utilizada por médicos e nutricionistas no tratamento de paciente com doenças intestinais, principalmente a SII, para reduzir os sintomas e restaurar o microbioma. Ela é constituída por três fases. Primeiro, elimina os alimentos ricos em *FODMAPs* e substitua-os por alimentos com teor reduzido de *FODMAPs*. Os alimentos previamente retirados são reintroduzidos gradativamente para avaliar a tolerância de cada grupo alimentar. Finalmente, a fase de manutenção na qual a ingestão é mantida em subgrupos individualmente tolerados para controlar os sintomas a longo prazo (BATISTA *et al.*, 2022).

Os estilos de vida ocidentais modernos, nos quais as pessoas procuram praticidade alimentar, que sejam baratos, rápidos de preparar e altamente agradáveis ao paladar, aumentaram significativamente o consumo de alimentos ultraprocessados, ao mesmo tempo que diminuíram o consumo de alimentos mais naturais e com maior valor biológico. Como resultado, as doenças gastrointestinais tornam-se mais prevalentes, principalmente as patologias funcionais que são invisíveis aos exames, mas que afetam tanto a qualidade de vida e saúde das pessoas (BATISTA *et al.*, 2022).

O estudo da literatura mais recente sobre o tema descreve como o condicionamento intestinal mediado por uma dieta *LOW FODMAPs* pode reduzir os sintomas causados pela SII, mostrando resultados promissores. Além disso, o uso de prebióticos, probióticos e dietas específicas são umas das diversas estratégias nutricionais utilizadas para aliviar seus sintomas e restaurar a saúde dos pacientes com SII (BATISTA *et al.*, 2022).

Por fim, é importante ressaltar que, por se tratar de uma revisão, este trabalho estava sujeito às limitações inerentes a este método, tais como a dependência da disponibilidade e

qualidade das fontes de informação selecionadas, bem como a possibilidade de viés na seleção e interpretação dos estudos incluídos.

4 CONCLUSÃO

Considerando os resultados apresentados e analisados, é possível concluir que a relação entre o TAG e a SII em estudantes universitários é complexa e multifacetada. Os dados revisados destacam a importância de compreender os aspectos psicossociais envolvidos na manifestação e no manejo da SII, bem como a necessidade de intervenções direcionadas para abordar tanto os sintomas físicos quanto os emocionais associados à doença.

Conclui-se que a SII é uma condição gastrointestinal funcional prevalente, caracterizada por dor abdominal recorrente, alterações no padrão evacuatório e distensão abdominal, afetando significativamente a qualidade de vida dos indivíduos afetados. Estudos indicam que a prevalência concomitante de ansiedade e SII em estudantes universitários é maior do que na população em geral, sugerindo uma associação significativa entre essas duas condições e sendo importante considerar a TAG não apenas como uma comorbidade psiquiátrica isolada, mas também a possibilidade de manifestações físicas coexistentes. O eixo cérebro-intestino desempenha um papel crucial na regulação da função gastrointestinal e a hiperexcitação deste eixo, associado a fatores psicossociais, como estresse e ansiedade, contribui para desencadear sintomas da SII. Além disso, a ansiedade crônica pode suprimir o sistema imunológico, tornando o corpo mais suscetível a infecções, além de contribuir para o desenvolvimento ou agravamento da SII. Diante desse contexto, intervenções terapêuticas que abordam tanto os aspectos psicológicos quanto os fisiológicos da SII, como a terapia cognitivo-comportamental e modificações dietéticas, incluindo a dieta *LOW FODMAPs*, surgem como estratégias promissoras no manejo dessa condição complexa.

REFERÊNCIAS

Martins J, Costa F, Oliveira SC, Cunha L, Velosa J. **"Relação entre a síndrome do intestino irritável e a ansiedade: revisão da literatura."** GE Jornal Português de Gastreenterologia.

2014;21(3):116-22. Disponível em: <https://doi.org/10.34119/bjhrv5n1-034>. Acesso em: 12 de março de 2024.

Barbara, G. et al. (2011). **The immune system in irritable bowel syndrome.** *J Neurogastroenterol Motil*, 17(1), 349-359. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22148103/>. Acesso em: 12 de março de 2024.

ANDRADE, V. L. A. et al. **Dieta restrita de FODMEPs como opção terapêutica na síndrome do intestino irritável: revisão sistemática.** Belo Horizonte: Unifenas – MG. *GED gastroenterol. endosc. Dig.* 2014; 34(1): 34-41.

McEwen, B. S. (2007). **Fisiopatologia do estresse crônico, da ansiedade, da depressão e dos transtornos relacionados.** *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1113(1), 321-341. Disponível em: https://eventos.set.edu.br/al_sempesq/article/view/15165/6748. Acesso em: 14 de março de 2024.

Enck, P. et al. (2016). **Estresse e função gastrointestinal.** *Journal of Physiology and Pharmacology*, 67(3), 9-17. Disponível em: https://www.jpp.krakow.pl/journal/archive/12_11/pdf/591_12_11_article.pdf. Acesso em: 14 de março de 2024.

Kessler, R. C. et al. (2015). **Prevalência vitalícia e distribuições de idade de início dos transtornos DSM-IV no National Comorbidity Survey Replication.** *Arquivos de Psiquiatria Geral*, 62(6), 593-602.

Alonso, J. et al. (2018). **Transtornos mentais entre estudantes universitários nas Pesquisas Mundiais de Saúde Mental da Organização Mundial da Saúde.** *Medicina Psicológica*, 46(14), 2955-2970. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadbto/a/CJqT6BqFdHCVQgwWQwwDnjC/?lang=pt>. Acesso em: 17 de março de 2024.

Essau, C. A. et al. (2018). **Epidemiologia, comorbidade e utilização de serviços de saúde mental.** *Psiquiatria Social e Epidemiologia Psiquiátrica*, 53(4), 417-426. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/pRXxbnzhvbrxFgCfNk9tkv/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 18 de março de 2024.

McLeod, B. D. et al. (2016). **Mecanismos de mudança em intervenções psicossociais para jovens com transtornos de ansiedade:** Avançando a ciência da prática clínica. *Revisão de Psicologia Clínica*, 50, 95-107.

Dhabhar, F. S. (2014). **Estresse, imunossupressão e saúde: Consequências para a saúde imunológica reprodutiva**. Seminários em Medicina Reprodutiva, 32(5), 337-347.

Barbara, G. et al. (2004). **Activated mast cells in proximity to colonic nerves correlate with abdominal pain in irritable bowel syndrome**. Gastroenterology, 127(2), 526-537. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/14988823/>. Acesso em 22 de março de 2024

Simrén, M. et al. (2013). **Intestinal microbiota in functional bowel disorders: a Rome foundation report**. Gut, 62(1), 159-176. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22730468/>. Acesso 22 de março de 2024

CARNEIRO, A. et al. **Prevalência de síndrome do intestino irritável em estudantes de medicina**. Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria. 2013 ago;7(2):51-53. Disponível em: <<http://www.revneuropsiq.com.br>>. Acessado em: 27 fev 2024.

LOPES, J. C.C. **Guia prático para diagnóstico e tratamento: síndrome do intestino irritável**. Maceió: Universidade Federal de Alagoas, 2022. Editora Hawking. Dinponível em:<<https://www.repositorio.ufal.br/bitstream/123456789/10586/1/Guia%20pr%C3%A1tico%20para%20diagn%C3%B3stico%20e%20tratamento%20-%20s%C3%Aadndrome%20do%20intestino%20irrit%C3%A1vel.pdf>>. Acesso em: 22 de março de 2024.

CAVALCANTE, J. P. R. et al. **Ocorrência de Ansiedade e Depressão em Pacientes com Síndrome do Intestino Irritável: Revisão Sistemática com Meta- análise**. Brazilian Journal of Health Review, v. 5, n. 1, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/42491>. Acesso em: 22 de março de 2024.

HOFMANN, Stefan G. **Lidando com a ansiedade: estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação**. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BATISTA, M. S. et al. **LOW FODMAPs: papel na síndrome do intestino irritável**. Research, Society and Development, v. 11, n. 9, e21011931803, 2022 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v11i9.31803>. Centro Universitário de Brasília, 2022.