



Material gratuito para pacientes

Checklist de disbiose e problemas gastrointestinais

Organize sintomas digestivos, possíveis gatilhos alimentares e sinais que merecem avaliação médica.

Clínica Stoppa

Conteúdo educativo elaborado para orientar o primeiro contato e organizar dúvidas frequentes.



Ponto de partida

Sintomas intestinais merecem contexto, não apenas restrição alimentar.

Distensão abdominal, gases, cólicas, diarreia, constipação e desconforto após alguns alimentos podem ter causas diferentes. Por isso, o primeiro passo é organizar sintomas, duração, intensidade e relação com a alimentação.

Este checklist ajuda a observar padrões antes da avaliação médica e evita conclusões precipitadas sobre intolerâncias, disbiose ou necessidade de dietas muito restritivas.

Sintomas digestivos

Marque o que acontece com frequência.

- ☐ Distensão ou inchaço abdominal recorrente.
- ☐ Excesso de gases.
- ☐ Cólicas ou desconforto abdominal.
- ☐ Diarreia frequente.
- ☐ Constipação ou evacuação difícil.
- ☐ Alternância entre diarreia e constipação.
- ☐ Náuseas, empachamento ou digestão lenta.
- ☐ Sensação de piora após refeições específicas.

Relação com alimentos

Observe possíveis gatilhos sem retirar tudo de uma vez.

A percepção de que um alimento piora os sintomas é relevante, mas nem sempre significa alergia, intolerância definitiva ou necessidade de exclusão permanente.

Anotar alimentos, horários, sintomas e intensidade por alguns dias pode ajudar a diferenciar padrões reais de coincidências.

- ☐ Leite, queijos ou derivados.
- ☐ Trigo, massas, pães ou bolos.
- ☐ Feijão, lentilha, grão-de-bico ou ervilha.
- ☐ Cebola, alho, maçã, pera ou adoçantes.
- ☐ Alimentos gordurosos, álcool ou refeições muito volumosas.

Investigação

O que pode ser avaliado na consulta.

História dos sintomas Início, duração, frequência, intensidade e relação com rotina e alimentação.	Recordatório alimentar Ajuda a avaliar qualidade nutricional e possíveis padrões associados aos sintomas.
Exames selecionados Podem incluir exames laboratoriais, coprológico funcional, testes respiratórios ou outros, conforme indicação.	Conduta individual Orientações alimentares, suplementação ou tratamento médico são definidos conforme o caso.

Sinais de atenção

Quando não adiar a avaliação.

Alguns sinais exigem avaliação médica mais cuidadosa e não devem ser atribuídos automaticamente a disbiose ou intolerância alimentar.

- Perda de peso sem explicação.
- Sangue nas fezes ou fezes muito escuras.
- Diarreia persistente ou noturna.
- Dor intensa ou progressiva.
- Febre, anemia ou queda importante do estado geral.
- Início recente de sintomas em intensidade relevante.
- História familiar de doença inflamatória intestinal, doença celíaca ou câncer colorretal.

Estratégia alimentar

O objetivo é tratar sem restringir além do necessário.

Em alguns casos, pode ser indicada uma estratégia temporária com redução de alimentos fermentáveis, seguida de reintrodução gradual e acompanhamento da resposta clínica.

A meta é identificar o que realmente piora os sintomas, preservar qualidade nutricional e evitar restrições prolongadas sem necessidade clara.

Próximo passo

Use o checklist para chegar à consulta com informações mais claras.

Anotar sintomas, frequência, duração, alimentos suspeitos e impacto na rotina ajuda a orientar uma investigação mais responsável.

O diagnóstico e a conduta dependem da avaliação individual. Nem todo sintoma intestinal é disbiose, e nem toda queixa exige restrição alimentar ampla.

Se você percebe sintomas gastrointestinais recorrentes, fale com a recepção da Clínica Stoppa para saber mais sobre avaliação de saúde intestinal com a Dra. Alexandra Bernardelli.

Dra. Alexandra Bernardelli Stoppa - CRM-PR 48.753

Atendimento presencial na Clínica Stoppa, em Toledo-PR, e por teleconsulta.

Material informativo. A avaliação, diagnóstico e tratamento dependem de consulta médica individualizada.