

PASSAPORTE DO BEM-ESTAR – DII

Doença Inflamatória Intestinal

Guia do Paciente

O que é DII

Doença Inflamatória Intestinal – ou DII – é a denominação genérica de duas doenças bastante semelhantes: a doença de Crohn e a retocolite ulcerativa. Ambas são doenças crônicas, que não têm cura, mas podem ser mantidas sob controle; além disso, ambas alternam períodos de bem-estar com fases agudas ou de crises. A diferença entre elas é que na doença de Crohn a inflamação pode se localizar em qualquer parte do tubo digestivo, sendo mais comum na porção final do intestino delgado e cólon afetando toda a parede intestinal, e na retocolite ulcerativa apenas a mucosa do intestino grosso, chamado de cólon, fica inflamada.

A medicina ainda não descobriu a causa da DII, mas já constatou que a incidência da doença de Crohn vem aumentando em países industrializados e no Ocidente, e que algumas famílias e grupos raciais têm maior ou menor propensão à doença, indicando uma possível causa genética. Os sintomas da DII são diarreia, às vezes com sangramento, dores abdominais, podendo a febre estar presente. Perda de peso e falta de apetite podem completar o quadro.

Você e seu médico

Como a DII é uma doença crônica e ainda sem causa definida, não existe um medicamento capaz de curá-la totalmente. Os medicamentos disponíveis no mercado, no entanto, são capazes de controlar a inflamação e evitar as crises, permitindo que os pacientes levem uma vida normal. Mas para que isto seja possível é necessário que você faça o acompanhamento por um bom tempo com seu médico. Este período de acompanhamento é crucial para que seu médico conheça seus sintomas, sua rotina e as características particulares de seu caso, e seja capaz de indicar o melhor tratamento, fazendo as adequações necessárias com o passar do tempo.

Por se tratar de uma doença crônica, os pacientes enfrentam uma série de situações psicológicas: ora aceitam e toleram melhor os sintomas, ora se vêem incapazes de lutar contra o problema. Até que a cura seja descoberta, o tratamento é complexo, sim, e envolve dieta adequada, muitos medicamentos e às vezes necessidade de apoio psicológico.

Qual o melhor tratamento?

Seu médico deverá prescrever uma série de medicamentos específicos para controlar a diarreia e as cólicas. São, geralmente, remédios administrados

por via oral. Não altere a dose ou os horários prescritos sem orientação médica, já que isto poderá provocar complicações graves.

Como existem muitas opções de medicamentos, é normal que o médico mude os remédios e as dosagens até conseguir uma melhora dos sintomas. Isto faz parte do tratamento, e leva algum tempo. Alguns remédios, embora eficazes, causam sérios efeitos secundários, e por isso o médico precisa sempre ser alertado em caso de qualquer reação ou sintoma anormal.

Posso conseguir remédios de graça?

O governo disponibiliza gratuitamente, para pacientes atendidos nas redes pública e privada, diversos medicamentos utilizados no tratamento da DII.

A portaria 1318 do Ministério da Saúde determina que o Sistema Único de Saúde distribua os imunossupressores (ciclosporina, azatioprina e metotrexato), os salicilatos (sulfassalazina, mesalazina), os antibióticos (cloridrato de ciprofloxacina), o anti-TNF (infliximab). Você pode obter maiores informações nos centros de distribuição de medicamentos de alto custo da sua cidade e deve encaminhar os formulários ao seu médico para que ele preencha os pedidos. Leve ao posto de saúde a receita médica, documentos pessoais, como carteira de identidade e CPF, exames que comprovem a doença e algum comprovante de residência. Como já existe legislação obrigando as autoridades de saúde a fornecer estes medicamentos, você poderá acionar a Justiça para apressar a liberação dos remédios por meio de liminar, caso haja falta de estoques ou irregularidade no fornecimento.

Os sintomas sumiram! Preciso tomar os remédios?

A doença inflamatória intestinal não se manifesta de forma constante: ela aparece em períodos e some em outros.

Em algumas épocas o paciente pode parecer curado e levar uma vida normal, é o chamado período de remissão, em que a DII causa poucos problemas. Algum tempo depois, no entanto, pode começar uma crise aguda. Cada um desses períodos é variável de pessoa a pessoa: o período de remissão pode ser de apenas alguns dias ou meses, ou chegar a anos. Mas não se esqueça: a DII é uma doença crônica e pode reaparecer a qualquer momento. Por isso, o doente deve manter sua rotina de consultas e exames e continuar tomando os medicamentos da forma como o médico prescreveu.

Estou tomando remédios demais!

O tratamento é extenso, sim, e exige muitos remédios (geralmente necessitando de um grande número de comprimidos) porque a doença inflamatória intestinal é realmente complexa: ela pode variar em extensão, se localizar em uma ou várias porções da parede do intestino e do tubo digestivo, envolver total ou parcialmente a espessura da parede intestinal, e causar uma série de complicações, sangramento intestinal e o surgimento de fístulas e

abscessos. Além disso, ela pode acarretar problemas de nutrição, já que o intestino é responsável pela absorção dos nutrientes encontrados nos alimentos. Ou seja: a medicação cumpre uma série de funções: controlar a inflamação, corrigir eventuais problemas nutricionais e aliviar as dores abdominais, a diarreia e o sangramento intestinal. Todos esses medicamentos vão tratar os problemas específicos, e cada um deve ser tomado nos horários indicados, de acordo com sua função. Portanto, a rotina deve ser mantida até que o médico faça alterações.

Além disso, se a desnutrição for muito séria, talvez seja necessário tomar soro ou iniciar uma superalimentação, além de repor os líquidos perdidos em função da diarreia. O objetivo deste tratamento tão complexo é um só: fazer com que você recupere a qualidade de vida e supere no menor tempo possível os períodos de crise.

Dietas e boa nutrição

Pacientes com DII devem manter uma dieta variada, balanceada e saudável, rica em frutas e verduras e pobre em gorduras. Nenhum alimento piora o processo inflamatório ou desencadeia uma nova crise. No entanto, alimentos como feijão, couve-flor e repolho provocam maior formação de gases e podem piorar os sintomas, principalmente em pacientes com estenoses (estreitamento) no intestino.

Durante as crises de agudização em que o paciente já apresenta diarreia, o consumo de alimentos laxativos pode aumentar o número de evacuações e o desconforto, mas a sua redução ou mesmo suspensão não irá aliviar a crise, além de prejudicar o seu estado nutricional. Pacientes com intolerância comprovada à lactose devem restringir o uso de leite e derivados. Em resumo, a dieta deve ser equilibrada e sem restrições desnecessárias.

Dá para prevenir as recaídas?

Até 80% das pessoas que têm a doença de Crohn registram recaídas em um período que varia de um ano e meio a dois anos. É importante saber que estas recaídas podem ser provocadas pelo uso de antiinflamatórios não hormonais (AINEs), incluindo a aspirina. Estes medicamentos causam uma série de reações no intestino, como o aumento da permeabilidade intestinal, desencadeando a crise. É importante lembrar que diversos medicamentos podem conter AINEs na sua composição, como alguns antiácidos efervescentes e antigripais de uma maneira em geral.

As recaídas podem começar também quando há outras infecções que comprometam a imunidade intestinal. Além dessas causas, há o cigarro, já que o fumo predispõe a recaídas na doença de Crohn. Todo paciente com DC deve parar de fumar.

Família e estresse

Nosso estado emocional pode influir na percepção dos sintomas, mas não no desencadeamento de um ataque agudo da doença inflamatória intestinal. Algumas vezes pela necessidade de múltiplas internações, cirurgias ou mesmo pela persistência das crises, alguns pacientes ficam deprimidos ou ansiosos em relação às incertezas da própria doença e podem necessitar de um tratamento específico.

Não deixe de conversar com o seu médico sobre estes problemas. Importante também é o apoio do médico, da família e, se possível, participe das reuniões de um grupo de pacientes com DII. Nesse grupo você obterá novas informações, depoimentos e troca de experiências que vão ajudá-lo a ampliar seu convívio social e a compreender a doença inflamatória intestinal e as exigências de seu tratamento. Ao discutir sua doença com outros pacientes, você estará facilitando a convivência com as pessoas que o cercam em casa e no trabalho.

A DII no dia-a-dia

A idéia básica é: a doença inflamatória intestinal não deve impedi-lo de levar uma vida normal alternando horas de trabalho e lazer. Mas, na realidade, as crises agudas podem exigir que o paciente se afaste do trabalho por alguns dias até que os sintomas estejam controlados. A doença também pode fazer com que o paciente opte por um trabalho mais adequado às suas necessidades, e por uma atividade que exija menos esforço físico, principalmente para aquelas pessoas sujeitas a crises freqüentes. É possível praticar qualquer tipo de esporte, mas recomenda-se uma pausa nos exercícios físicos enquanto durarem as crises agudas.

Quando for ao banheiro, não use papel higiênico. Sempre que possível opte por se lavar após as evacuações para prevenir possíveis irritações locais. Uma alternativa é usar papel umedecido.

Outra questão importante: quando consultar um médico de qualquer especialidade, fale com ele de sua doença. Ele levará em consideração seu problema na hora de prescrever medicamentos ou dietas.

Não utilize medicamentos sem consultar o seu médico, especialmente os AINEs.

Viagens, lazer, sexo

Aproveite as viagens de férias ao máximo. Elas são totalmente viáveis, desde que precedidas de certo planejamento. Procure seu médico e peça algumas recomendações sobre alimentação e cuidados. Leve seus remédios em quantidade suficiente para o tempo em que estiver fora, e doses extras se ocorrer um imprevisto ou sua estadia for prolongada. Os remédios devem ser transportados em uma bolsa de mão para que estejam ao seu alcance todo o tempo. Leve também a receita médica, para o caso de precisar comprar mais ou tirar dúvidas sobre horários e dosagens. Verifique se o seu plano de saúde

cobre despesas médicas no lugar para onde vai viajar e se for de avião escolha uma poltrona perto do banheiro: isso reduz o temor de uma crise e incidentes constrangedores durante a viagem.

Evite lugares de difícil acesso, onde médicos e atendimento são escassos, e também onde normalmente a alimentação provoca problemas digestivos. Se tiver que ir para um desses lugares, prefira os alimentos bem cozidos e consuma somente água mineral engarrafada.

A doença inflamatória intestinal não deve interferir com o sexo e a gravidez, mas na doença de Crohn a fístula perianal pode atrapalhar a atividade sexual. O médico deve ser consultado neste caso.

Nas mulheres, as crises agudas de DII podem afetar a menstruação. A situação volta ao normal passada a recaída. Se a mulher tiver diarréias intensas durante as crises, a eficácia da pílula anticoncepcional pode diminuir. Por isso, deve-se utilizar outros métodos contraceptivos. Se a mulher quiser engravidar, é melhor tentar em um período de remissão da doença, ou seja, na fase em que não há sintomas, mas depois de conversar com seu médico. Nada indica que a DII se agrave durante a gravidez.

O tratamento deu certo!

O tratamento na hora certa com os remédios corretos, aliado a uma dieta equilibrada para o seu caso, normalmente produz uma melhora importante e alivia os sintomas da doença inflamatória intestinal. Lembre-se que a DII não impede as pessoas de levar uma vida normal: a maioria trabalha, faz esportes, viaja, estuda, se diverte quando consegue manter a doença sob controle. Por isso, lembre sempre que o objetivo do tratamento é combater a inflamação, e esticar pelo maior tempo possível aquele período de remissão da doença, tornando as crises cada vez mais raras.

Sem os sintomas da doença, a vida volta ao normal.

Dados sobre a minha doença

Diagnóstico:

Localização:

Data do diagnóstico:

Data da última crise:

Medicações em uso:

Principais exames:

RX contrastado: data/conclusão

Colonoscopia: data/conclusão