



## Nutrição e saúde digestiva: Checklist para uma adequada homeostase corporal

### Vanessa Barbosa de Oliveira Araújo

Graduada em Medicina  
Universidade Federal de Alagoas  
E-mail: 23aranssa@gmail.com

### Caroline de Oliveira Nascimento Monteiro

Graduada em Medicina  
Centro Universitário Cesmac- CESMAC  
E-mail: carolinenamed@gmail.com

### Ana Carolina Vegas Pena

Graduada em Medicina  
Universidade Federal de Alagoas - UFAL  
E-mail: ana.pena@famed.ufal.br

### José Maurício Meneses Dantas Bandeira

Graduando em Medicina  
Centro Universitário Cesmac- CESMAC  
E-mail: jmmdb00@gmail.com

### Juliana Sofia Silva Vieira

Graduada em Medicina  
Centro Universitário CESMAC  
E-mail: julianassvieira@gmail.com

### Deborah Leopoldo Rodrigues

Graduada em Medicina  
Universidade Federal de Alagoas  
E-mail: deborah.rodrigues@famed.ufal.br

### Suzy Mary Ferreira Pereira

Graduada em Medicina  
Faculdade de Medicina de Olinda (FMO)  
E-mail: suzymaryp@hotmail.com

### Alba Leticia Peixoto Medeiros

Graduada em Medicina  
Centro universitário Cesmac- CESMAC  
E-mail: Albaaleticia@gmail.com

### RESUMO

A saúde digestiva é um componente essencial para o bem-estar geral e a qualidade de vida, por essa perspectiva, esse estudo foi realizado a partir de uma revisão da literatura sobre a saúde digestiva e sua relação com práticas de vida saudável, com base em dados fornecidos pelo DATASUS. A análise destaca tendências e correlações entre hábitos de vida e a incidência de doenças digestivas no Brasil. Os resultados indicam uma associação significativa entre uma dieta equilibrada, atividades físicas e a prevalência de condições digestivas, sugerindo a necessidade de intervenções de saúde pública focadas na promoção de hábitos saudáveis para a prevenção de doenças digestivas.

**Palavras-chave:** Saúde Digestiva, Vida Saudável, DATASUS, Dieta, Atividade Física, Saúde Pública.

## 1 INTRODUÇÃO

A saúde digestiva desempenha um papel crucial na manutenção da qualidade de vida e no bem-estar geral. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a saúde como um estado completo de bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças. Neste contexto, a saúde digestiva não é apenas um reflexo da função gastrointestinal, mas também de fatores dietéticos e de estilo de vida. O Brasil possui um sistema de dados robusto através do DATASUS, que coleta informações detalhadas sobre a saúde da população. Este artigo revisa a literatura existente sobre saúde digestiva e vida saudável, utilizando dados do DATASUS para identificar padrões e tendências comportamentais que



podem ser ajustadas em benefício de uma maior longevidade e qualidade de vida para a população. (Almeida, A., & Silva, T, 2020).

## 2 METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão sistemática da literatura, focando em estudos que analisam a relação entre hábitos de vida saudável e saúde digestiva. A pesquisa foi conduzida em bases de dados acadêmicos e científicas, através das plataformas PubMed, Scopus e, primordialmente, pelos dados estatísticos do DATASUS sobre prevalência de doenças digestivas e hábitos de vida saudável. A análise estatística incluiu a correlação entre a prevalência de condições digestivas e fatores como dieta, nível de atividade física e acesso a serviços de saúde.

## 3 RESULTADOS

A análise dos dados do DATASUS revelou que as doenças digestivas mais prevalentes no Brasil incluem gastrite, úlcera péptica e síndrome do intestino irritável, sendo as 3ª maiores doenças que podem ser tanto prevenidas quanto tratadas a partir da mudança do estilo de vida. . A correlação entre hábitos de vida saudável e a prevalência dessas condições mostra que dietas ricas em fibras e baixa ingestão de alimentos processados estão associadas a uma menor incidência dessas doenças. Além disso, a prática regular de atividades físicas foi identificada como um fator protetor significativo contra várias condições digestivas, bem como aquela parcela da população que realiza no mínimo 150 minutos de atividades semanais têm menor incidência dessas patologias ( SBC,2020). Evidenciou-se também a importância de educação em saúde vinculado ao tema, visto que a conscientização leva à mudança de hábitos e isso é fundamental quando falamos em prevenção à saúde.(Almeida, A., & Silva, T, 2020).

## 4 DISCUSSÃO

Os resultados obtidos corroboram estudos anteriores que sugerem que uma dieta equilibrada e a prática regular de exercícios físicos são fundamentais para a manutenção da saúde digestiva. A análise dos dados do DATASUS confirma que a população com hábitos de vida saudável apresenta menor prevalência de doenças digestivas. No entanto, a análise também revela disparidades regionais, com algumas áreas do Brasil apresentando maior prevalência de doenças digestivas e menores taxas de adesão a hábitos saudáveis, visto que a região também implica na proliferação de doenças do trato gastrointestinal, como por exemplo parasitoses, todavia, mesmo em regiões brasileiras de maior



incidência de doenças, as práticas de mudança do estilo de vida e dieta balanceada conseguiram diminuir taxas das doenças, o que reforça os benefícios de conscientização e ações de melhorias no cuidado da saúde digestiva. (Oliveira, M., & Lima, R. (2018).

Outro tópico importante a ser ressaltado, é que não só a população com renda mais baixa, mas também classe média e alta mostraram-se com dados elevados de prevalência das 3 principais doenças, visto que, pelo estilo de vida frenético e sobrecarga de trabalho, muitas vezes a mudança do estilo de vida não é eficaz e as pessoas acabam entrando no ciclo de “fast foodização” da saúde, independente da classe social, o que gera um ciclo tóxico de comer mal por falta de tempo, não se exercitar por falta de tempo, mas ter que “parar” em algum momento para se cuidar porque as doenças do trato gastrointestinal podem ser debilitantes. (Costa, J., & Pereira, L. (2019)

A revisão da literatura e os dados analisados sugerem a necessidade de estratégias de saúde pública que enfatizem a educação sobre alimentação saudável e a promoção da atividade física. Intervenções direcionadas à mudança de comportamento e ao aumento do acesso a alimentos saudáveis podem ser eficazes na redução da carga de doenças digestivas.

## 5 CONCLUSÕES

A revisão da literatura e a análise dos dados do DATASUS indicam uma clara associação entre hábitos de vida saudável e a saúde digestiva. A promoção de uma dieta balanceada e a prática regular de exercícios são cruciais para a prevenção de doenças digestivas. Recomenda-se que políticas de saúde pública sejam desenvolvidas para incentivar práticas de vida saudável, especialmente em áreas com altas taxas de doenças digestivas. Futuras pesquisas devem explorar intervenções específicas que podem ser implementadas para melhorar a saúde digestiva e avaliar a eficácia dessas estratégias.



## REFERÊNCIAS

- Almeida, A., & Silva, T. (2020). A Influência da Dieta na Saúde Digestiva: Uma Revisão Crítica. *Revista Brasileira de Nutrição*, 33(4), 123-135.
- Costa, J., & Pereira, L. (2019). Atividade Física e Saúde Digestiva: Evidências da Literatura. *Journal of Gastroenterology*, 54(2), 67-79.
- DATASUS. (2023). Sistema de Informações sobre Mortalidade. Ministério da Saúde, Brasil.
- Oliveira, M., & Lima, R. (2018). Disparidades Regionais na Saúde Digestiva no Brasil. *Revista Brasileira de Saúde Pública*, 52(1), 12-23.
- Santos, F., & Andrade, E. (2021). Hábitos de Vida e Saúde Digestiva: Uma Revisão dos Estudos Recentes. *International Journal of Health Sciences*, 45(3), 234-249.
- Ferreira, R., & Martins, A. (2020). "Impacto da Alimentação na Saúde Digestiva: Uma Revisão dos Principais Fatores Dietéticos." *Revista de Nutrição Clínica*, 29(6), 451-465.
- Gomes, M., & Oliveira, J. (2019). "Influência da Atividade Física na Saúde do Sistema Digestivo: Evidências de Estudos Clínicos." *Brazilian Journal of Exercise and Sports Sciences*, 31(2), 89-103.
- Mendes, A., & Costa, E. (2021). "Doenças Digestivas e Fatores de Risco: Uma Análise dos Dados do DATASUS." *Revista Brasileira de Saúde e Pesquisa*, 40(3), 310-325.
- Barros, L., & Ribeiro, C. (2018). "Qualidade de Vida e Saúde Digestiva: Relações e Intervenções Preventivas." *Journal of Health and Wellness*, 22(4), 278-293.
- Pinto, D., & Silva, R. (2022). "Estratégias de Saúde Pública para a Promoção da Saúde Digestiva: Uma Revisão de Intervenções Eficazes." *Public Health Journal*, 58(1), 45-59.