



DRA. BIANCA RODRIGUES

LONGEVIDADE E EMAGRECIMENTO

SAÚDE INTESTINAL

# Seu intestino, por dentro

*Por que ele manda no humor, na pele e no metabolismo, e por que o acompanhamento começa por ele.*



Para quem está em acompanhamento

Material educativo. Ilustrações esquemáticas, não representam pacientes nem resultados.



# Um segundo cérebro

*Seu intestino conversa com a sua cabeça o dia inteiro.*



## O QUE ESTÁ ACONTECENDO

- O intestino tem mais de 100 milhões de neurônios e produz boa parte da serotonina do corpo.
- A conversa com o cérebro acontece pelo nervo vago, nas duas direções: humor, sono, apetite e ansiedade passam por essa linha.
- Intestino inflamado, cabeça inquieta. E o contrário também: estresse muda o intestino em horas.

## O QUE FAZEMOS

Por isso a fase de Ativação olha sono, estresse e intestino ao mesmo tempo. Tratar um sem o outro é enxugar gelo.

# Quem mora aí

*Trilhões de microrganismos trabalham por você. Ou deixam de trabalhar.*



## Microbiota rica

Muitas espécies, muitas formas. Digere, produz vitaminas, treina a imunidade e protege a parede.

## Microbiota empobrecida

Poucas espécies, pouca variedade. O intestino trabalha com metade da equipe.

## O QUE ESTÁ ACONTECENDO

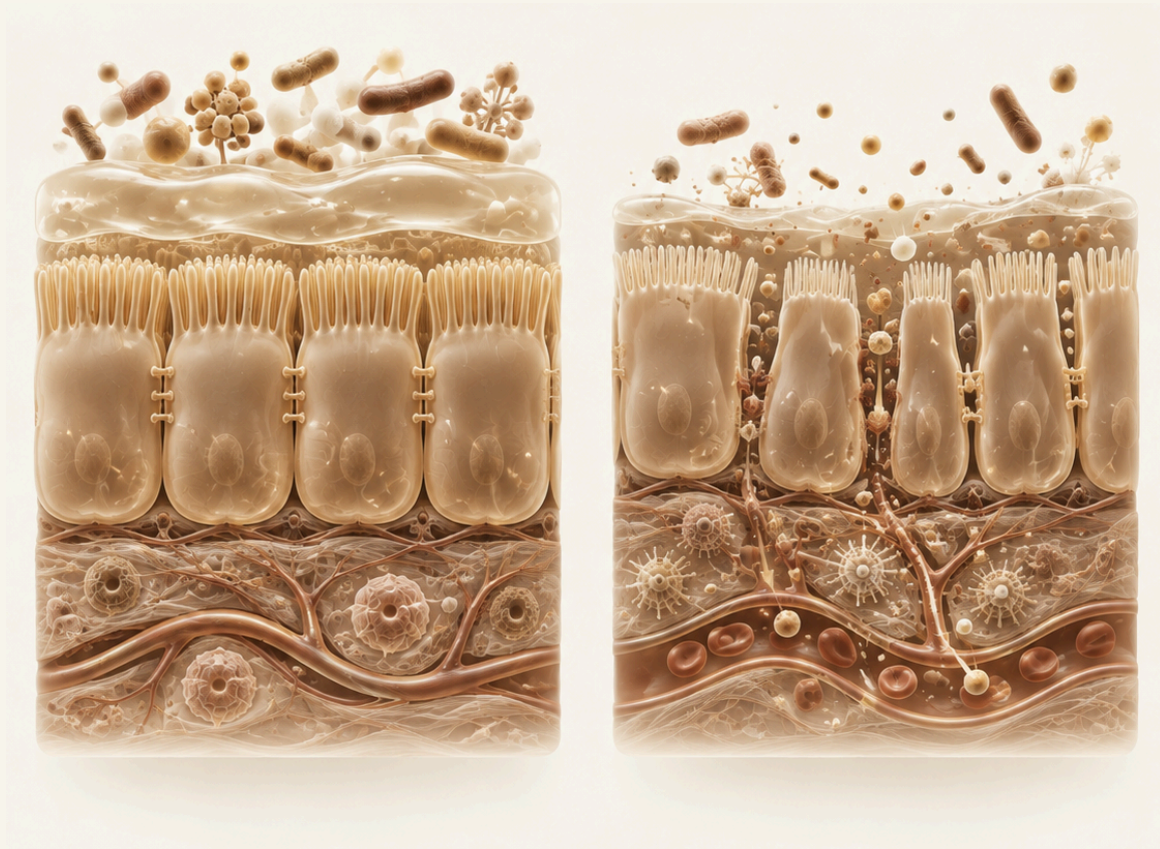
- A variedade é o que importa, mais do que a quantidade.
- Antibiótico, ultraprocessado, açúcar, estresse e pouca fibra reduzem a diversidade em semanas.
- Recuperar leva mais tempo do que perder. Por isso o cuidado é contínuo, não uma "limpeza".

## O QUE FAZEMOS

Escala de Bristol e história alimentar na consulta. Ajuste de fibra e de proteína, redução de ultraprocessado e, quando indicado, investigação específica no módulo intestinal.

# A barreira

*A parede do intestino deixa passar nutriente e segura o resto. Quando afrouxa, o corpo sente.*



## Barreira íntegra

Células bem unidas, camada de muco espessa.  
Só o que deve passar, passa.

## Barreira permeável

Junções afrouxadas, muco fino. Fragmentos escapam para o sangue e ativam a defesa.

### O QUE ESTÁ ACONTECENDO

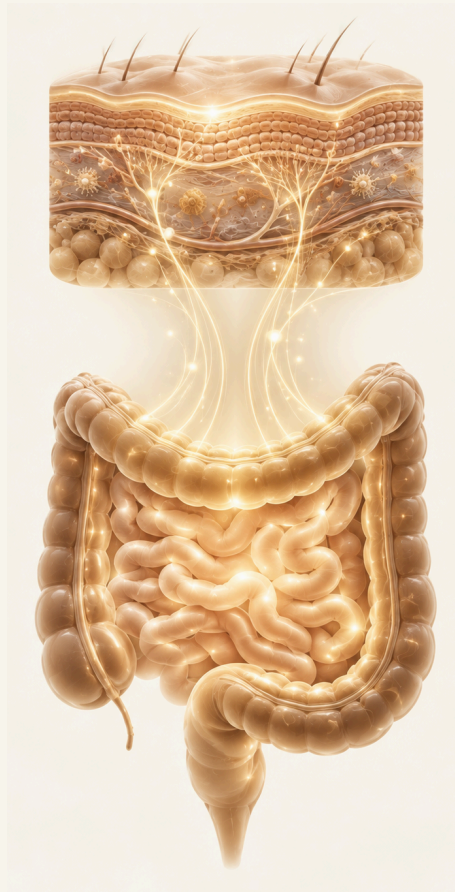
- A camada é uma fileira de células unidas por "grampos", coberta por muco. É a fronteira entre o que você comeu e o seu sangue.
- Quando a união afrouxa, fragmentos que deveriam ficar dentro do intestino chegam à circulação e o corpo responde com inflamação de baixo grau.
- Não dói. Aparece como cansaço, pele reagindo, estufamento e dificuldade de emagrecer.

### O QUE FAZEMOS

Reduzir o que agride (álcool, ultraprocessado, açúcar, estresse crônico) e alimentar o que repara: fibra, proteína, sono. Suporte específico entra conforme a avaliação.

# Intestino e pele

*Acne adulta, pele opaca, cabelo fraco: muita vez a origem está mais embaixo.*



## O QUE ESTÁ ACONTECENDO

- A inflamação que nasce no intestino viaja pelo sangue e chega à pele.
- Pele reativa, acne depois dos 25, rosácea e cabelo sem brilho costumam melhorar quando o intestino melhora.
- Tratar só a superfície resolve por um tempo. Depois volta.

## O QUE FAZEMOS

Quando a queixa é pele ou cabelo, o intestino entra na avaliação. O protocolo capilar e os cuidados de pele rendem mais com a base em ordem.

# Intestino, inflamação e metabolismo

*Sem o intestino em ordem, o metabolismo não responde direito.*



## O QUE ESTÁ ACONTECENDO

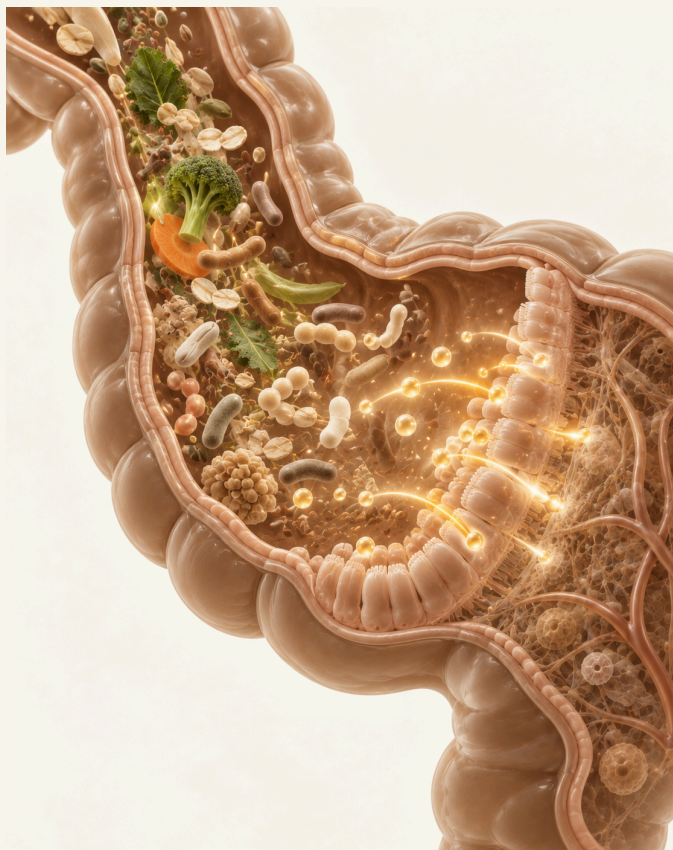
- Microbiota empobrecida e barreira frouxa mandam sinais inflamatórios para o corpo inteiro.
- Esses sinais atrapalham a insulina, favorecem o acúmulo de gordura e sobrecarregam o fígado.
- É um dos motivos de "fazer tudo certo" e a balança não mexer.

## O QUE FAZEMOS

É por isso que o intestino entra na fase de Ativação, antes da queima. Preparar o terreno é literalmente isso.

# O que alimenta a microbiota

*Fibra é o combustível. Sem ela, quem mora no intestino passa fome.*



## O QUE ESTÁ ACONTECENDO

- As bactérias fermentam a fibra que você não digere e produzem ácidos graxos de cadeia curta.
- Esses ácidos alimentam a própria parede do intestino, reduzem inflamação e ajudam a regular o apetite.
- Legumes, folhas, sementes, leguminosas e aveia. Variedade de fibra alimenta variedade de bactérias.

## O QUE FAZEMOS

Por isso o caderno de receitas tem fibra em tudo. E por isso proteína e fibra andam juntas no seu plano alimentar.

PARA FECHAR

# Sinais de que está fora do lugar

*Nenhum deles é diagnóstico. Todos merecem conversa na próxima visita.*

## O que observar

- Estufamento frequente, principalmente depois de comer.
- Gases em excesso.
- Intestino preso, solto, ou alternando os dois.
- Sensação de peso ou sono depois das refeições.
- Pele reagindo sem motivo aparente.
- Vontade de doce que não passa.
- Cansaço que não melhora com descanso.

## Como cuidamos

- Escala de Bristol e história alimentar na consulta inicial.
- Ajuste de fibra, proteína e hidratação no plano alimentar.
- Sono e estresse como parte do tratamento, não como detalhe.
- Quando indicado, o módulo intestinal do acompanhamento, com investigação e protocolo específicos.
- Reavaliação a cada fase.

Intestino não se resolve com "detox" de fim de semana. Se resolve com o que você faz todo dia, e com investigação quando o básico não basta.



**Dra. Bianca Rodrigues Neto**

CRM/SP 289179 · Nutrologia e estética corporal · Vila Olímpia, São Paulo