

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS FISIOLÓGICAS
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

DAVI MATOS SILVA

**SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL: IMPACTOS DA SAÚDE MENTAL E DO
COMPORTAMENTO ALIMENTAR NOS SINTOMAS GASTROINTESTINAIS**

São Luís – MA
2026

DAVI MATOS SILVA

**SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL: IMPACTOS DA SAÚDE MENTAL E DO
COMPORTAMENTO ALIMENTAR NOS SINTOMAS GASTROINTESTINAIS**

Trabalho de conclusão de Curso
apresentado ao Curso de Nutrição
da Universidade Federal do
Maranhão para obtenção do grau
de Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Profa Msc. Yuko Ono
Co-orientadora: Nutricionista,
Bacharel em nutrição Alícia Cardoso
Lima

São Luís – MA
2026

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Matos Silva, Davi.

Síndrome do intestino irritável: : impactos da saúde
mental e do comportamento alimentar nos sintomas
gastrointestinais / Davi Matos Silva. - 2026.

26 p.

Coorientador(a) 1: Alicia Cardoso Lima. Orientador(a):

Yuko Ono.

Curso de Nutrição, Universidade Federal do Maranhão,
São Luis - Maranhão, 2026.

1. Síndrome do Intestino Irritável. 2. Saúde Mental.
3. Comportamento Alimentar. 4. Ansiedade. 5. Trato
Gastrointestinal. I. Cardoso Lima, Alicia. II. Ono,
Yuko. III. Título.

DAVI MATOS SILVA

**SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL: IMPACTOS DA SAÚDE MENTAL E DO
COMPORTAMENTO ALIMENTAR NOS SINTOMAS GASTROINTESTINAIS**

Trabalho de conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Nutrição da Universidade Federal
do Maranhão para a obtenção do grau de
Bacharel em Nutrição.

Orientadora: Profa Msc. Yuko Ono
Co-orientadora: Nutri. Mestranda Alícia
Cardoso Lima

Aprovada em: __/__/__

Nota: _____

BANCA EXAMINADORA

Profa Msc. Yuko Ono
Orientador(a)
Universidade Federal do Maranhão - UFMA

Profa Dr^a Elane Viana Horteiga Furtado
Examinador
Universidade Federal do Maranhão - UFMA

Prof Dr^a Tonicley Alexandre da Silva
Examinador
Universidade Federal do Maranhão - UFMA

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, aos meus pais, Cláudia e Ismael, por todo o apoio, incentivo e compreensão ao longo de toda a minha trajetória acadêmica. Por estarem sempre presentes, acreditando em mim e oferecendo suporte incondicional em todos os momentos, desde o início dessa caminhada até a sua conclusão.

À minha namorada, Ana Beatriz, meu sincero agradecimento pelo companheirismo, motivação e apoio constante durante toda a graduação. Sua presença foi fundamental tanto nos momentos de conquista quanto nos desafios enfrentados ao longo desse percurso.

Aos meus amigos Victor Costa, Gabriel Jouzzano, Maria Luisa e Jordson Jeiel, agradeço pelos momentos compartilhados durante a graduação, pela amizade, apoio mútuo e pelas experiências que tornaram essa jornada mais leve, acolhedora e significativa.

À minha orientadora, Yuko Ono, expresso minha profunda gratidão pela dedicação, paciência, compreensão e pelas valiosas contribuições ao longo de toda a condução deste trabalho, fundamentais para o meu crescimento acadêmico e profissional.

À minha co-orientadora, Alícia Cardoso, agradeço imensamente por todo o suporte oferecido na execução deste trabalho, pela atenção, empatia e disponibilidade, que foram essenciais para o desenvolvimento e conclusão deste estudo.

Por fim, agradeço a todo o corpo docente do curso de Nutrição, pelo excelente trabalho desempenhado, pela dedicação ao ensino e pela contribuição significativa para a minha formação acadêmica, científica e humana.

SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL: IMPACTOS DA SAÚDE MENTAL E DO COMPORTAMENTO ALIMENTAR NOS SINTOMAS GASTROINTESTINAIS

Davi Matos Silva

(<https://orcid.org/0009-0002-3484-4546>)¹

Yuko Ono

(<https://orcid.org/0000-0003-3847-8985>)²

Alícia Cardoso Lima

(<https://orcid.org/0000-0002-3910-7791>)³

¹ Bacharel em Nutrição pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA), São Luís, MA, Brasil.

² Mestre em Ciências da Nutrição pela Loma Linda University, Loma Linda, Califórnia, Estados Unidos.

³ Mestranda em Saúde e Ambiente pela Universidade Federal do Maranhão (UFMA), São Luís, MA, Brasil.

RESUMO

Introdução: A Síndrome do Intestino Irritável (SII) é um distúrbio gastrointestinal funcional crônico, caracterizado por dor abdominal recorrente, distensão e alterações do hábito intestinal, com impacto significativo na qualidade de vida. Evidências científicas demonstram que fatores psicológicos, como ansiedade, depressão e estresse, assim como o comportamento alimentar, influenciam a manifestação e a intensidade dos sintomas, destacando o papel do eixo intestino-cérebro na fisiopatologia da síndrome. **Objetivo:** Analisar os impactos da saúde mental e do comportamento alimentar sobre os sintomas gastrointestinais em indivíduos com Síndrome do Intestino Irritável. **Métodos:** Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada a partir de artigos publicados entre 2020 e 2025, nas bases SciELO, PubMed/MEDLINE e LILACS, nos idiomas português e inglês. Os estudos incluídos foram analisados de forma descritiva e crítica, considerando os principais achados relacionados à saúde mental, comportamento alimentar e sintomas gastrointestinais. **Resultados:** Foram incluídos 12 estudos. A maioria evidenciou elevada prevalência de ansiedade, depressão e estresse psicológico em indivíduos com SII, associada à maior intensidade dos sintomas gastrointestinais e à pior qualidade de vida. Observou-se também adoção frequente de padrões alimentares restritivos ou desorganizados, relacionados ao receio de exacerbação dos sintomas. Estratégias dietéticas, intervenções voltadas à modulação da microbiota intestinal e abordagens psicológicas demonstraram potencial para redução dos sintomas e melhora clínica. **Conclusão:** A saúde mental e o comportamento alimentar exercem papel relevante na manifestação e no agravamento dos sintomas da SII, reforçando a importância de uma abordagem interdisciplinar integrada no cuidado ao paciente adulto.

Palavras-chave: Síndrome do intestino irritável. Saúde mental. Comportamento alimentar. Ansiedade. Trato gastrointestinal.

IRRITABLE BOWEL SYNDROME: IMPACTS OF MENTAL HEALTH AND EATING BEHAVIOR ON GASTROINTESTINAL SYMPTOMS

ABSTRACT

Introduction: Irritable Bowel Syndrome (IBS) is a chronic functional gastrointestinal disorder characterized by recurrent abdominal pain, bloating, and changes in bowel habits, with a significant impact on quality of life. Scientific evidence indicates that psychological factors such as anxiety, depression, and stress, as well as eating behavior, directly influence the manifestation and severity of gastrointestinal symptoms, highlighting the role of the gut–brain axis in the pathophysiology of the syndrome. **Objective:** To analyze, based on the scientific literature, the impact of mental health and eating behavior on gastrointestinal symptoms in individuals with Irritable Bowel Syndrome. **Methods:** This is an integrative literature review conducted using articles published between 2020 and 2025 in the SciELO, PubMed/MEDLINE, and LILACS databases. The descriptors “Irritable Bowel Syndrome,” “Mental Health,” “Anxiety,” “Depression,” “Psychological Stress,” and “Eating Behavior” were used, along with their combinations using the Boolean operators AND and OR. After applying the predefined inclusion and exclusion criteria, studies addressing the relationship between emotional factors, eating patterns, and IBS symptoms were selected. **Results:** The analyzed studies showed a high prevalence of anxiety, depression, and psychological stress among individuals with IBS, which were associated with increased severity of gastrointestinal symptoms. Frequent adoption of restrictive and disorganized eating patterns was also observed, potentially contributing to symptom exacerbation and nutritional impairment. Additionally, dietary interventions and strategies aimed at modulating the gut microbiota demonstrated potential benefits in reducing gastrointestinal symptoms and improving psychological aspects. **Conclusion:** Mental health and eating behavior play a central role in the manifestation and worsening of IBS symptoms, reinforcing the need for an interdisciplinary approach that integrates nutritional, psychological, and clinical care.

Keywords: Irritable bowel syndrome. Mental health. Eating behavior. Anxiety. Gastrointestinal tract.

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

SII – Síndrome do Intestino Irritável

IBS – *Irritable Bowel Syndrome*

DeCS – Descritores em Ciências da Saúde

MeSH – *Medical Subject Headings*

HPA – Eixo hipotálamo–hipófise–adrenal (*Hypothalamic–Pituitary–Adrenal axis*)

FODMAPs – *Fermentable Oligosaccharides, Disaccharides, Monosaccharides and Polyols*

COVID-19 – *Coronavirus Disease 2019*

SciELO – *Scientific Electronic Library Online*

LILACS – Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde

BVS – Biblioteca Virtual em Saúde

ICMJE – *International Committee of Medical Journal Editors*

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Fluxograma do processo de seleção dos artigos incluídos na revisão.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 MÉTODOS	12
3 RESULTADOS	13
4 DISCUSSÃO	16
5 REFERÊNCIAS	19
ANEXOS	22