



transferir

O QUE É A DISPEPSIA FUNCIONAL?

qual é a sua relação com a minha microbiota?



A dispepsia funcional (DF) é um **distúrbio crónico da interação intestino-cérebro (DGBI)** caracterizado por **sintomas abdominais** com origem na **região gastrointestinal superior**. É muitas vezes associada a **fatores psicológicos** e pode estar relacionada com desequilíbrios da **microbiota intestinal** ^{1,2}.

A DF é diagnosticada com base nos critérios Roma V

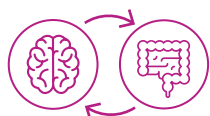


JÁ SABIA? ^{1, 2, 3, 4, 5}

uma das patologias digestivas mais habituais



1 em cada 10
adultos, subdiagnosticada



Perturbação da interação
intestino-cérebro



Doença crónica
que frequentemente se
sobrepõe a sintomas
de gastroparesia, refluxo,
inchaço e síndrome
do intestino irritável

SINTOMAS E SUBTIPOS

Ausência de danos teciduais.



Saciedade precoce
"Sinto-me cheio, mesmo
sem comer muito".



Sensação de enfiamento
após as refeições
"Sinto-me como se tivesse
uma pedra no estômago".

_____ pelo menos 2 vezes por semana* _____



Epigastralgia
"É como se estivessem
a esfaquear-me por dentro".



Ardor epigástrico
"Estou com o estômago
em chamas".

_____ pelo menos uma vez por semana* _____

Síndrome de desconforto
pós-prandial (PDS)
→ a forma mais habitual



Os sintomas surgem/agravam-se
até 2 horas após as refeições e
podem incluir dor, ardor, náuseas,
inchaço e eructação excessiva.

Síndrome de dor epigástrica (EPS)

Os critérios de PDS devem
estar ausentes. Pode ou não ser
relacionado com refeições.

*Critérios cumpridos nos últimos 3 meses
com início dos sintomas há pelo
menos 6 meses

⚠ FATORES DE RISCO: infeção por *Helicobacter pylori*, sexo feminino, usar certos analgésicos (aspirina, ibuprofeno), tabagismo, ansiedade ou depressão, historial de abusos físicos ou sexuais na infância. ⁴

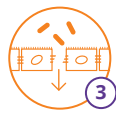
MECANISMOS BIOLÓGICOS ^{1, 2, 4}



Fatores psicológicos
como stress, ansiedade
ou depressão



Hipersensibilidade gástrica
Relaxamento anormal,
hipersensibilidade visceral,
esvaziamento lento,
disfunção neuronal



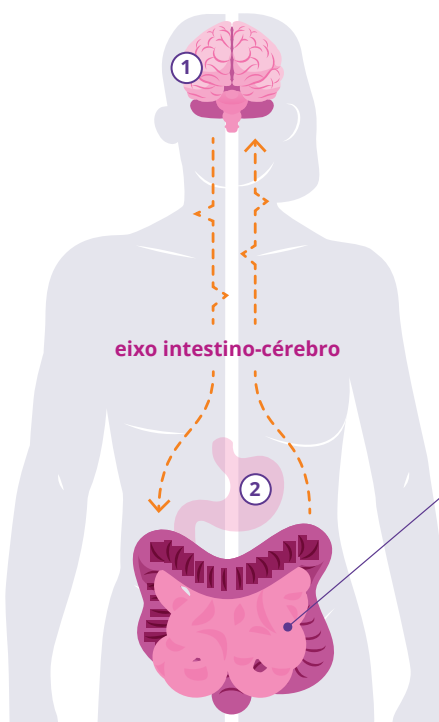
Perturbação da barreira intestinal
Maior permeabilidade intestinal



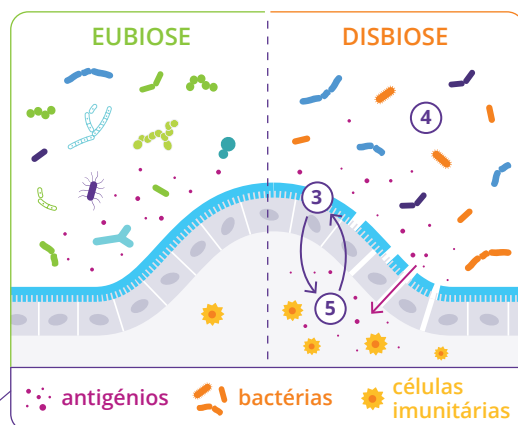
Microbiota intestinal alterada
Alteração da composição
e função da microbiota,
sobretudo no duodeno



Ativação imunitária intestinal
Resposta excessiva c/ infiltração
de células imunitárias



IMPACTO DA MICROBIOTA INTESTINAL NA DF ^{1, 2, 4}



→ Restabelecimento da **microbiota intestinal**
→ Restabelecimento da **permeabilidade da barreira intestinal**
→ Redução da **hipersensibilidade visceral**
→ Ação **anti-inflamatória**
→ Regulação da **motilidade gastrointestinal** ⁸

COMO ALIVIAR OS SINTOMAS E MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA? ^{2, 4, 6, 7}



alimentação
saudável



estilo de vida
saudável



medicação
específica



intervenções psicoterapêuticas
Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC),
hipnose, psicodinâmica, relaxamento...



probióticos

prebióticos



Infográfico, fontes

O que é a dispepsia funcional? Qual é a sua relação com a minha microbiota?

1. [Vanuytsel T, Bercik P, Boeckxstaens G. Understanding neuroimmune interactions in disorders of gut–brain interaction: from functional to immune-mediated disorders. Gut. 2023. 72:787–798.](#)
2. [Törnblom H, Carbone F, Hasler WL, et al. Gastroduodenal Disorders. Gastroenterology. 2026;170\(6\):1240-1260.](#)
3. [Drossman DA, Chang L, Tack J, et al. Disorders of Gut–Brain Interaction and the Rome V Process. Gastroenterology. 2026;170\(6\):1083-1098.](#)
4. [Black CJ, Paine PA, Agrawal A et al. British Society of Gastroenterology guidelines on the management of functional dyspepsia. Gut. 2022 Sep;71\(9\):1697-1723.](#)
5. [Lee K, Kwong C, Yeniova AO, et al. Global prevalence of Functional Dyspepsia according to Rome criteria, 1990–2020: a systematic review and meta-analysis. Scientific Reports 2024; 14:4172.](#)
6. [Wauters L, Dickman R, Drug V, et al. United European Gastroenterology \(UEG\) and European Society for Neurogastroenterology and Motility \(ESNM\) consensus on functional dyspepsia. United European Gastroenterol J. 2021 Apr;9\(3\):307-331.](#)
7. [Corsetti M, Fox M. The management of functional dyspepsia in clinical practice: what lessons can be learnt from recent literature? F1000Research. 2017, 6\(F1000 Faculty Rev\):1778](#)
8. [Tziatzios G, Gkolfakis P, Leite G, Mathur R, Damoraki G, Giamarellos-Bourboulis EJ, Triantafyllou K. Probiotics in Functional Dyspepsia. Microorganisms. 2023; 11\(2\):351.](#)