



E-BOOK PARA PACIENTES

SIBO e Disbiose Intestinal

Guia completo para entender
sintomas, diagnóstico, tratamento,
alimentação e prevenção da recorrência.



Dr. Flavio Esmeraldo

Gastroenterologista e Endoscopista

A saúde começa pelo intestino

@gastroflavioesmeraldo • drflavioesmeraldo.com

Sintomas persistentes merecem uma investigação clara

Muitos pacientes convivem por meses ou anos com estufamento, gases, dor abdominal, diarreia, constipação, náuseas ou sensação de digestão lenta. Este e-book organiza os conceitos essenciais sobre SIBO e disbiose intestinal para facilitar uma conversa mais objetiva com o médico.



Por que investigar?

Sintomas recorrentes não devem ser interpretados de forma isolada. O caminho mais seguro é combinar história clínica, avaliação médica, exames quando indicados e tratamento individualizado.



Sobre este guia

Este material tem finalidade educativa e reúne os conceitos principais sobre SIBO e disbiose intestinal, para que você se sinta mais preparado para uma conversa clara e produtiva com o seu médico.

Bem-vindo

Se você está lendo este guia, provavelmente recebeu o diagnóstico de SIBO, foi informada(o) de que pode ter uma disbiose intestinal ou convive com sintomas como barriga estufada, gases, diarreia, constipação ou dor abdominal.

É natural que surjam dúvidas. Termos como microbiota, SIBO, IMO e Low FODMAP ainda são pouco conhecidos pela maioria das pessoas.

A boa notícia é que você não precisa entender tudo de uma vez. Este e-book foi criado para explicar, de forma simples e objetiva, os principais conceitos relacionados à saúde intestinal, ajudando você a compreender sua condição e a participar ativamente do tratamento.



O que você encontrará

Entenda o que é SIBO e disbiose intestinal. Conheça sintomas. Veja como o diagnóstico é feito. Entenda o tratamento. Aprenda o papel da dieta Low FODMAP. Tire dúvidas frequentes dos pacientes.

Leia em etapas

O conteúdo foi organizado para leitura pelo celular. Cada capítulo traz uma ideia central, exemplos práticos, alertas e resumos.

1

Entenda os conceitos

Intestino, microbiota, disbiose e SIBO.

2

Reconheça padrões

Sintomas comuns e sinais de recorrência.

3

Evite autodiagnóstico

Sintomas parecidos podem ter causas diferentes.

4

Converse com seu médico

Leve dúvidas, exames e histórico de tentativas anteriores.

Nota essencial

Este material tem finalidade educativa e não substitui consulta médica. Cada paciente possui características próprias e o tratamento deve ser individualizado.

Sumário

- 1 O intestino: muito além da digestão
- 2 O que é disbiose intestinal?
- 3 O que é SIBO?
- 4 IMO, ISO, SIFO e LIBO: entendendo as diferenças
- 5 Principais sintomas
- 6 Quando suspeitar de recorrência?
- 7 Como é feito o diagnóstico?
- 8 Como funciona o tratamento?
- 9 Dieta Low FODMAP na prática
- 10 Perguntas frequentes