

# Maio Roxo

## Guia Essencial para a Saúde Intestinal



### O que são Doenças Inflamatórias Intestinais (DIIs)?

As DIIs são doenças crônicas que afetam o trato digestivo, causando inflamação e diversos sintomas. As mais comuns são a doença de Crohn e a retocolite ulcerativa.

#### Sintomas das DIIs:

- ▶ Diarreia persistente
- ▶ Dor abdominal
- ▶ Sangue nas fezes
- ▶ Fadiga
- ▶ Perda de peso
- ▶ Febre

#### Prevenção das DIIs:

- ▶ Dieta saudável: Frutas, legumes, grãos integrais e proteínas magras.
- ▶ Evitar o tabagismo
- ▶ Exercícios físicos regulares
- ▶ Controle do estresse

### Suspeita de DIIs?

Consulte um médico para diagnóstico e tratamento adequados. O diagnóstico precoce é crucial!

#### Lembre-se:

- ▶ Maio Roxo: Mês de conscientização sobre as DIIs.
- ▶ Saúde intestinal: Essencial para todos.
- ▶ Dúvidas sobre DIIs? Consulte um profissional de saúde.

