

Plataforma promove literacia em saúde digestiva com linguagem acessível

written by O Cidadão | 4 de Julho, 2025



Num contexto em que as queixas relacionadas com o sistema digestivo são cada vez mais frequentes, surgiu em julho de 2025 o projeto **Mais Olhos na Barriga**, uma plataforma digital dedicada à promoção da **literacia em saúde digestiva**, acessível em www.maisolhosnabarriga.pt. A iniciativa, de responsabilidade social da farmacêutica Jaba Recordati, dirige-se **tanto ao público em geral como a profissionais de saúde**, com o objetivo de reforçar o conhecimento sobre o sistema digestivo e contribuir para uma maior consciencialização sobre os sinais de alerta a não ignorar.

Segundo dados da Organização Mundial de Gastroenterologia, **cerca de 20% da população mundial sofre de algum problema**

gastrointestinal, mas **90%** não procura apoio médico, optando por automedicação ou ignorando os sintomas. A plataforma foi criada para colmatar essa lacuna.

Entre os vários órgãos abordados – boca, faringe, esófago, estômago, intestino delgado, intestino grosso, reto e ânus –, destaca-se o estômago, frequentemente o primeiro a manifestar sinais de alarme.

“O estômago é uma peça-chave no sistema digestivo, funcionando como o primeiro grande centro de processamento dos alimentos. É também, frequentemente, o primeiro a dar sinais de alarme, como dor, azia ou sensação de enfartamento, que não devem ser ignorados. Sintomas persistentes, especialmente em pessoas com mais de 45 anos ou com histórico familiar de cancro digestivo, devem motivar uma avaliação médica. Um diagnóstico precoce pode fazer toda a diferença, e a atenção ao estômago é um passo essencial para garantir a saúde digestiva”, alerta o Professor Diogo Libânio, gastroenterologista.

*“Mesmo na ausência de sintomas, o acompanhamento médico é crucial, sobretudo quando falamos de doenças gástricas que podem evoluir silenciosamente. A infecção por *Helicobacter pylori*, por exemplo, é comum e muitas vezes assintomática, mas pode originar problemas mais graves se não for detetada a tempo. Por isso, plataformas como a Mais Olhos na Barriga são fundamentais: promovem literacia em saúde, desmistificam mitos e ajudam os cidadãos a compreender melhor o seu corpo, adotando comportamentos preventivos e conscientes”*, acrescenta o especialista.

A plataforma organiza os conteúdos por órgão do sistema digestivo e disponibiliza vídeos curtos, respostas a perguntas frequentes e a possibilidade de colocar dúvidas. Com **design intuitivo**, o portal promove a educação, a prevenção e a autonomia na gestão da saúde, mas sublinha que **a informação não substitui a avaliação médica**, sendo fundamental procurar um profissional em caso de sintomas persistentes.

O nome do projeto inspira-se no provérbio popular “comer com os olhos”, reinterpretado como convite a **olhar com mais atenção e responsabilidade para a saúde digestiva.**

OC/AJA