

## INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS DA VESÍCULA BILIAR: ESTUDO DE CASO E ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS

### RESUMO

A vesícula biliar é um órgão anexo ao fígado e desempenha papel fundamental no sistema digestório humano. De formato semelhante a uma pera, tem como principal função armazenar e concentrar a bile produzida pelo fígado, liberando-a posteriormente no intestino delgado. A bile, líquido de coloração verde-acastanhada, é composta principalmente por colesterol e ácidos biliares, atuando na emulsificação das gorduras ingeridas, facilitando sua digestão e absorção. Entre os principais fatores de risco para o desenvolvimento de doenças biliares destacam-se a idade, o sexo, o nível de atividade física, os hábitos alimentares e o estilo de vida, lembrando que cada condição apresenta características próprias. O consumo frequente de alimentos não saudáveis pode gerar diversos problemas à saúde e comprometer o funcionamento da vesícula biliar, órgão essencial no processo digestivo. Nesse sentido, o objetivo deste trabalho foi ampliar o conhecimento da população, promover a saúde e evidenciar que uma alimentação adequada proporciona importantes benefícios ao organismo.

**Bruna Regina de Moura Cerquinho**

e-mail: brunar.cerquinho@unifacol.edu.br

**Edjane da Silva Ferreira**

e-mail: edjanes.ferreira@unifacol.edu.br

**Lívia Elizabeth Dias de Andrade**

e-mail: liviae.andrade@unifacol.edu.br

**Isabela Catarina Leão da Costa**

02125@unifacol.edu.br

**Centro Universitário FACOL – UNIFACOL**

Vitória de Santo Antão - PE

*Submetido: novembro de 2025*

*Revisado: novembro de 2025*

*Publicado: dezembro de 2025*

### Citação:

CERQUINHO, Bruna R. Moura; FERREIR, Edjane da Silva; ANDRADE, Lívia E. Dias; COSTA, Isabela C. Leão. **INFLUÊNCIA DA ALIMENTAÇÃO NA PREVENÇÃO DE DOENÇAS DA VESÍCULA BILIAR: ESTUDO DE CASO E ESTRATÉGIAS NUTRICIONAIS.** *Gestus Multidisciplinar*, v. 1, n.2, pg. 208 - 211, 2025

<https://doi.org/10.64956/gm-unifacol.v1i3.80>

**Palavras-chave:** Hábito Alimentar; Saúde; Sistema Digestório; Alimentar.

## 1 INTRODUÇÃO

A alimentação exerce influência direta sobre a saúde da vesícula biliar, pois o consumo excessivo de gorduras, alimentos ultraprocessados e a baixa ingestão de fibras podem favorecer o surgimento de cálculos biliares. As afecções biliares correspondem a doenças que acometem a vesícula e os ductos biliares, podendo ter diferentes causas, como fatores metabólicos, alimentares e inflamatórios. Entre os principais fatores de risco destacam-se a má alimentação, deficiências nutricionais, obesidade, síndrome metabólica, baixo nível de atividade física e processos inflamatórios, como a colecistite.

Os sintomas mais comuns incluem dor abdominal, náuseas, vômitos, flatulência, sensibilidade na região superior direita do abdômen e icterícia. Durante o processo digestivo, a presença de gordura no intestino delgado estimula a contração da vesícula biliar, liberando a bile. Contudo, quando há inflamação ou presença de cálculos, essa contração torna-se dolorosa e prejudica a digestão de gorduras, podendo gerar complicações (Prolo *et al.*, 2017).

Os fatores de risco para desenvolver doenças da via biliar são multifatoriais e incluem: aumento da idade, gênero, alta ingestão calórica, baixa ingestão de fibras, alto consumo de carboidratos refinados, sedentarismo, perda rápida de peso e excesso de peso. Em alguns casos, pode ser necessária a retirada da vesícula biliar; embora apresente importantes funções, o corpo consegue se adaptar com sua ausência (Da Silva Florintino *et al.*, 2023).

O estudo teve como objetivo investigar o conhecimento das pessoas sobre a importância da vesícula biliar, suas funções e os impactos positivos da alimentação adequada.

## 2 METODOLOGIA

O presente estudo foi executado com a formação teórica sobre o tema, iniciando-se por uma pesquisa bibliográfica durante os meses de agosto e setembro de 2025, nas principais bases de dados científicas como SciELO, Google Acadêmico e PubMed, utilizando os seguintes descritores: Alimentação saudável; Sistema digestivo; Vesícula biliar.

Com o intuito de alcançar o maior número possível de pessoas acerca do conhecimento sobre a função desse órgão, bem como os benefícios e a influência da alimentação na redução do risco de doenças, realizou-se uma pesquisa com 21 participantes, de diferentes idades, entre o público jovem, adultos e idoso. Foram aplicadas questões como: “Você conhece a função da vesícula biliar em seu

organismo?”, “Você acredita que o consumo frequente de alimentos ricos em gordura (frituras, embutidos, *fast food*) aumenta o risco de problemas nesse órgão?” e “Você estaria disposto(a) a mudar seus hábitos alimentares se soubesse que isso ajudaria na prevenção dessas doenças?”.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

As respostas obtidas com a realização da pesquisa revelaram divergências no entendimento sobre a doença e suas principais formas de prevenção. No entanto, ficou evidente a consciência da importância de cuidar do corpo e manter hábitos de vida saudáveis.

O cálculo na vesícula se dá principalmente pela supersaturação do colesterol resultando na formação de cristais. Pesquisas indicam a relação da doença do cálculo biliar com níveis elevados de estresse oxidativo, acúmulo de radicais livres, que pode estar relacionado com estilo de vida, tabagismo, álcool, obesidade e atividade física (Zhang *et al.*, 2025).

A Colecistite é a inflamação da vesícula biliar. As bactérias podem provir de algumas partes do corpo, como as amígdalas e o apêndice. Os sintomas característicos são: dor, náuseas, vômitos, flatulência, sensibilidade na parte superior direita do abdômen e icterícia. A presença de gordura no intestino delgado estimula a vesícula a se contrair, liberando a biliar e quando existem cálculos ou inflamações, esta contração torna-se dolorosa (Camarneiro, 2025).

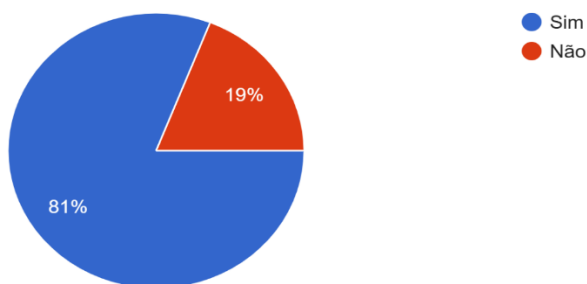
Os cálculos biliares são assintomáticos em 80% dos casos, sendo difícil prever quais os doentes assintomáticos que virão a sofrer de complicações, os que permanecem “silenciosos” podem nunca precisar de tratamento. A dor costuma ocorrer após refeições ricas em gorduras devido à necessidade de bile para a digestão do alimento, o que estimula a contração da vesícula biliar, forçando o cálculo contra a saída dela, aumentando a pressão interna do órgão (Mocelin *et al.*, 2019).

Em relação ao estilo de vida, descobriu-se que a atividade física moderada reduz os níveis de colesterol, previne a precipitação de colesterol na bile e, portanto, reduz a incidência de GSD. Finalmente, a obesidade demonstrou elevar o risco de GSD. Fumar pode influenciar a formação de cálculos biliares ao inibir a síntese de prostaglandinas e a produção de muco na vesícula biliar. Além disso, o consumo excessivo de álcool aumenta o risco de danos hepáticos crônicos e cirrose, o que por sua vez aumenta o risco de GSD (Zhang *et al.*, 2025).

Nos resultados da pesquisa, ficou evidente que alguns participantes não têm conhecimento sobre os

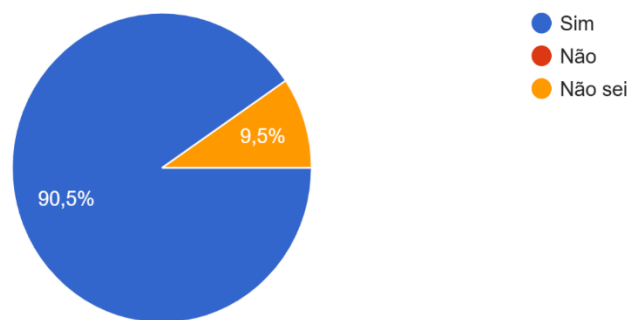
problemas que podem surgir futuramente com a manutenção do consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras saturadas, capazes de afetar negativamente o organismo. Nesse sentido, a pesquisa contribuiu para ampliar a percepção dos participantes sobre os impactos de uma alimentação inadequada e os riscos que ela representa à saúde. O objetivo de promover a conscientização e incentivar o consumo de uma dieta equilibrada, como forma de prevenir doenças, foi alcançado com êxito.

**Gráfico 1.** Pergunta 1: “Você já ouviu falar sobre doenças da vesícula biliar?”



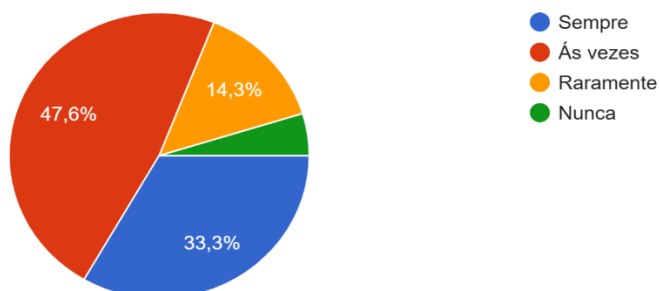
Fonte: Elaborado pelo autor (2025)

**Gráfico 2.** Pergunta 2: “Você acredita que o consumo frequente de alimentos ricos em gordura (frituras, embutidos, *fast food*) aumenta o risco de problemas na vesícula biliar?”



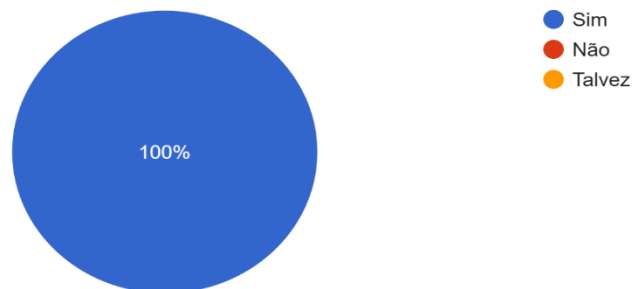
Fonte: Elaborado pelo autor (2025)

**Gráfico 3.** Você costuma incluir fibras (frutas, verduras, legumes, cereais integrais) na sua alimentação diária?”



Fonte: Elaborado pelo autor (2025)

**Gráfico 4.** Pergunta 4: “Você estaria disposto(a) a mudar seus hábitos alimentares se soubesse que isso ajudaria a prevenir doenças da vesícula biliar?”



Fonte: Elaborado pelo autor (2025)

## 4 CONCLUSÃO

Diante da extensa análise sobre a influência da alimentação na prevenção das doenças da vesícula biliar, tornou-se evidente que a falta de acesso à informação sobre os impactos do consumo excessivo de alimentos ricos em gordura, associada à baixa ingestão de frutas e fibras, pode comprometer a saúde desse órgão.

A pesquisa teve como objetivo contribuir para a mudança de percepção em relação à adoção de um estilo de vida mais saudável, promovendo hábitos que beneficiem a saúde e o bem-estar futuro do indivíduo. A análise dos gráficos evidenciou divergências nas respostas dos participantes quanto à relação entre o consumo de alimentos ultraprocessados e com elevado teor de gordura e o surgimento de problemas na vesícula biliar.

Assim, é imperativo reforçar que para manter a saúde deste órgão, torna-se essencial adotar uma alimentação baseada em alimentos integrais e ricos em fibras, como frutas, vegetais, grãos integrais e leguminosas. Devem ser incluídas fontes de proteínas magras, como peixes, frango, leguminosas, e gorduras saudáveis em quantidades moderadas. Deve evitar alimentos com alto teor de gorduras saturadas e trans, como frituras, carnes gordas, embutidos, e produtos ultraprocessados.

Por fim, o objetivo foi alcançado de conscientizar sobre a importância de hábitos saudáveis, para preservar a vesícula biliar, visto que ela é essencial para a digestão de gorduras, pois concentra e libera a bile no momento certo, facilitando a absorção de nutrientes importantes para o corpo.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DA SILVA FLORINTINO, Camila *et al.* **COMPARAÇÃO DO PERFIL ANTROPOMÉTRICO E ALIMENTAR DE PACIENTES HOSPITALIZADOS COM PANCREATITE AGUDA, DOENÇAS**

**HEPÁTICAS E TRANSTORNOS DA VESÍCULA BILIAR.**

*BRASPEN Journal*, v. 33, n. 3, p. 290-295, 2023.

CAMARNEIRO, Joyce. *Nutrição*. Rio de Janeiro: SESES, 2015. 168 p. il.

MOCELIN, Catarina Q. Mattoso; BAND, Tali Scheinkman; ALVES, Maria de Fátima Malizia. **CÁLCULO BILIAR**. *ACTA MSM – Periódico da EMSM*, v. 7, n. 2, p. 100–113, 2019.

PROLO, Thaianie *et al.* Fatores nutricionais nas afecções biliares. **Revista da Faculdade de Ciências Médicas de Sorocaba**, v. 19, n. 4, p. 167-168, 2017.

Zhu, HaoPeng *et al.* **OXIDATIVE BALANCE SCORES AND GALLSTONE DISEASE: MEDIATING EFFECTS OF OXIDATIVE STRESS**. *Nutrition Journal*, v. 24, art. 4, 2025.

