

BACTÉRIAS: INIMIGAS OU ALIADAS?

Uma bactéria é um micro-organismo vivo composto por uma única célula.

Invisível a olho nu, ela está presente em todos os lugares: no ar, na água, no solo, na nossa pele... e especialmente nos nossos intestinos.

→ Vivemos com elas constantemente.

A maioria das bactérias é benéfica

Ao contrário do que se pensa, a maioria das bactérias não é perigosa.

Muitas são até essenciais para a nossa saúde.

Algumas bactérias:

- Ajudam a digerir os alimentos
- Produzem vitaminas
- Protegem contra micróbios patogénicos
- Participam no bom funcionamento do sistema imunológico

→ Sem elas, nosso organismo funcionaria muito menos eficientemente.

Por que são mal compreendidas?

Porque uma **minoría** de bactérias pode causar infecções, como:

- Amigdalite bacteriana
- Infecção urinária
- Intoxicação alimentar

→ Essas bactérias são a exceção, não a regra.

Micro-organismos bem conhecidos e detectáveis

As bactérias são observáveis ao microscópio e facilmente identificáveis com análises clássicas (sangue, urina, fezes...).

→ A medicina dispõe de meios eficazes para identificá-las e, se necessário, tratá-las com antibióticos.

Antibióticos: úteis, mas a usar com cautela

Os antibióticos matam bactérias e são indispensáveis em certas situações, mas seu uso deve ser consciente.

No entanto:

- Também destroem bactérias benéficas
- O uso excessivo favorece a resistência bacteriana
- Não funcionam contra vírus

→ O objetivo não é eliminar todas as bactérias, mas preservar o equilíbrio.

Uma questão de equilíbrio

Costumamos falar de “bactérias boas” e “bactérias más”, mas a realidade é mais sutil. Algumas bactérias são benéficas... até certo ponto.

No nosso corpo, as bactérias coexistem em equilíbrio e interagem com o sistema imunológico.

Elas se regulam entre si.

Mas esse equilíbrio pode ser perturbado por:

- Estresse
- Alimentação desequilibrada
- Uso de antibióticos
- Baixa imunidade

→ Quando isso ocorre, algumas bactérias podem se multiplicar excessivamente e tornar-se problemáticas.

Exemplo:

Escherichia coli (E. coli) normalmente vive nos nossos intestinos e contribui para o equilíbrio digestivo.

No entanto, se migrar para o trato urinário ou proliferar em excesso, pode causar uma infecção.

→ Nem sempre o problema é a bactéria em si, mas a quantidade ou a localização.

O microbioma: nosso ecossistema invisível

O microbioma é o conjunto de micro-organismos (principalmente bactérias, mas também vírus, fungos, etc.) que vivem no nosso corpo, principalmente no intestino.

Ele ajuda a:

- Digestionar alimentos
- Produzir vitaminas
- Proteger contra micróbios perigosos
- Apoiar o sistema imunológico

→ Funciona como um ecossistema interno de bactérias boas que nos mantém saudáveis.

O microbioma intestinal é às vezes chamado de “segundo cérebro”.

Não estamos sozinhos em nosso corpo – somos um verdadeiro ecossistema vivo.

Como preservar o equilíbrio das bactérias

A saúde depende do equilíbrio, portanto devemos nutrir e proteger as bactérias benéficas.

Dicas simples:

- Consumir alimentos ricos em fibras (vegetais, frutas, leguminosas)
- Incluir alimentos fermentados (iogurte, kefir, chucrute...)
- Beber água suficiente
- Dormir bem
- Reduzir o estresse
- Evitar antibióticos desnecessários

→ Um microbioma equilibrado fortalece o sistema imunológico.

Bactérias e imunidade: uma aliança discreta

O sistema imunológico não trabalha sozinho.

As bactérias do microbioma:

- Treinam o sistema imunológico
- Ajudam a distinguir perigo de segurança
- Limitam a colonização de micróbios patogênicos

Um microbioma desequilibrado pode estar associado a:

- Infecções mais frequentes
- Inflamações
- Problemas digestivos
- Algumas doenças crônicas

O essencial a lembrar

As bactérias **não** são nossas inimigas.

Fazem parte do equilíbrio da vida e do nosso equilíbrio interior.

→ A chave não é a ausência, mas a harmonia.

Abordagem frequencial

Em uma avaliação frequencial, a pergunta correta é:

“Existe uma infecção bacteriana ativa?”

e não:

“Existe uma bactéria presente?”

Alegria, Amor e Harmonia,
Cathy