

DICAS PARA TRATAR E PREVENIR A CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

- Mantenha uma alimentação saudável, rica em fibras: frutas, verduras, legumes e cereais.
- Faça refeições regulares (café da manhã, almoço e jantar) e coma devagar, mastigando bem os alimentos.
- Procure fazer uma refeição completa no café da manhã com: carboidratos (pão ou torradas), proteínas e gorduras (queijo, presunto, ovo) e fibras (frutas com cereais).
- Ingerir farelo de trigo tipo grosso ou fibra de trigo tipo grossa, de preferência no café da manhã. Tomar 2 ou 3 colheres de sopa cheias misturadas em frutas (banana amassada ou mamão) ou em sucos ou vitaminas (laranja, mamão e ameixa) ou iogurtes. O farelo ou farinha de trigo são comercializados em supermercados e lojas de produtos naturais.
- Evite a ingestão em excesso de alimentos constipantes, tais como: massas com farinhas refinadas, batata, chá mate e chá preto.
- Beba líquidos em abundância. Inclua em sua dieta muita água e sucos naturais, na quantidade mínima de 1,5 a 2 litros diários. Acostume-se a tomar de 1 a 2 copos de água ao acordar.
- Tente ir ao banheiro todos os dias em horário regular. Pode ser depois do café da manhã, ou depois de um café. Tente se certificar que você terá cerca de dez minutos sem interrupção.
- Sente confortavelmente no vaso sanitário. Ter seus pés num apoio que fique entre 20 – 30 cm de altura ajuda, pois melhora o ângulo do reto com a pélvis, facilitando a passagem de massa fecal. Mantenha seus pés cerca de 45 cm distantes um do outro.
- Vá ao banheiro sempre que tiver vontade. Respeite a vontade de evacuar. Inibir a sensação natural de defecação induz à constipação intestinal. Deixando para depois as fezes podem ficar secas e endurecidas, difíceis de serem eliminadas.
- Relaxe e respire normalmente. Não segure a respiração, isso encoraja o esforço.
- O uso dos músculos do abdome é facilitado quando se mantém uma mão na parte debaixo do abdome e uma na cintura.
- Concentre-se em relaxar o ânus para permitir a passagem de massa fecal.
- Não use nenhuma posição diferente, isso não irá ajudar a longo prazo.
- Não passe muito tempo no banheiro fazendo esforço. Se seu intestino não funcionar não entre em pânico, tente novamente no dia seguinte no mesmo horário. Pode ser que não seja normal para você evacuar todos os dias.
- Evite o uso abusivo de laxantes. Utilize medicamentos apenas com orientação médica.
- Faça exercícios com regularidade. Comece caminhando, pedalando ou nadando, no mínimo 3 vezes por semana. Aumente o tempo progressivamente, respeitando o seu condicionamento físico.

