

Se isso acontecer é necessário uma reeducação dos hábitos de evacuação, ou seja, disciplina de horário e obediência ao reflexo de evacuar.

Outra recomendação é praticar atividade física em especial caminhadas que auxiliam no bom funcionamento do intestino.



MUNICÍPIO DE  
**ITAJAÍ**

**SECRETARIA MUNICIPAL DA SAÚDE**

Diretoria de Atenção à Saúde

**Elaboração:**

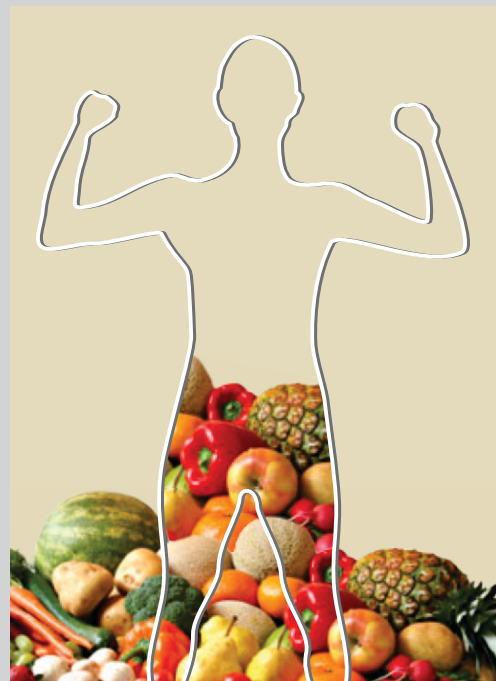
Serviço de Nutrição

Rua Leodegário Pedro da Silva, 300

Imaruí – Itajaí/SC

Fone: (47) 3249-5500

# CONSTIPAÇÃO



## O QUE É CONSTIPAÇÃO INTESTINAL?

Constipação pode ser definida como fezes endurecidas, esforço excessivo no ato de evacuar, evacuações infrequentes, sensação de evacuação incompleta e até mesmo demora excessiva no banheiro.

Considera-se normal a frequência de evacuação de no mínimo, 3 vezes por semana.

### QUAIS SÃO OS FATORES DESENCADEANTES?

- Pouca atividade física;
- Baixo consumo de fibras;
- Baixo consumo de água.

### RECOMENDAÇÕES:

- Consumir alimentos ricos em fibras como por exemplo, aveia, trigo integral, farelo de trigo, feijão, lentilha;
- Consumir de 2 a 3 porções de frutas por dia;
- As frutas, verduras e legumes, sempre que possível, devem ser consumidos crus e com casca e sementes (por exemplo a maçã, a pêra, o pêssego, a cenoura, a beterraba, couve-mineira, alface entre outros).

- Aumentar o consumo de pães integrais e grãos de cereais (milho, centeio, arroz integral).
- Consumir pelo menos de 6 a 8 copos de líquidos por dia (chás, sucos e água).

Os sucos de frutas devem ser consumidos naturais e sem coar. A ameixa e o suco de ameixa são excelentes para melhorar o trânsito intestinal.

- Evite o uso de laxantes, mesmo aqueles ditos naturais, pois uma alimentação rica em fibras é sempre a melhor opção para um bom funcionamento intestinal.

- Sempre que precisar evacuar, não deixe para depois.

É bastante comum, especialmente entre mulheres e homens por pressa, não responder ao estímulo de evacuar imediatamente, o que causa a perda progressiva deste reflexo.