

CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

Causas da Constipação Intestinal

A constipação intestinal pode ter muitas causas, e somente o médico poderá determinar qual é o seu problema. Portanto, é fundamental consultar o pediatra para obter a orientação adequada, pois às vezes a constipação é apenas sintoma de um problema mais grave.

A Importância dos Alimentos

Na maioria dos casos, a constipação se deve a uma alimentação errada, com pouco conteúdo de fibras vegetais. Grande parte dos alimentos industrializados (farinhas refinadas, grãos e vegetais sem casca, etc.) quase não contém fibras vegetais e isso pode prejudicar o funcionamento normal dos intestinos. Procure incluir legumes (principalmente beterraba), verduras, farelo de trigo e frutas (ameixa, mamão) na sua alimentação diária. Às vezes o leite pode dar constipação.

Não Esqueça os Líquidos!

A alimentação deve incluir ingestão de uma quantidade suficiente de líquidos.

Uma pessoa normal necessita de 1,5 a 2 litros por dia, mas uma parte desses líquidos já vem com o alimento “sólido”.

A falta de líquido na alimentação pode provocar muitos problemas, por exemplo, o endurecimento das fezes e a conseqüente constipação intestinal. Portanto, é importante ingerir muita água, chá de senne, entre outros.

Movimentação e Exercícios

O bom funcionamento dos intestinos também depende de exercícios físicos.

Andar um pouco todos os dias já é um exercício salutar, principalmente para as pessoas cujo trabalho as obriga a ficar sentada.

Exercício abdominal também é aconselhável, pois reforça os músculos envolvidos na defecação.

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779

Educação Intestinal

É muito importante criar o hábito de evacuar o intestino em intervalos regulares, estabelecendo um horário certo todos os dias. Para algumas pessoas a melhor hora é pela manhã, para outras é após alguma refeição. O horário não importa desde que seja o mais conveniente. Lembre-se de que cada pessoa tem um ritmo diferente e o número de evacuações diárias é variável. Mas tem que haver disciplina diária.

Laxativos e Outros Medicamentos

O uso de laxativos sem orientação médica pode inicialmente melhorar a constipação, mas com o tempo o uso repetitivo prejudica o funcionamento do intestino. Além disso, há outros tipos de remédio que podem provocar constipação intestinal, tais como alguns analgésicos, antiácidos, sais de ferro, etc. Avise seu médico sobre os medicamentos que você está tomando!

Mastigar é Importante

A boa mastigação dos alimentos é o início de uma boa digestão. As refeições devem ser feitas com calma e não apressadamente.

Mantenha o mesmo horário das refeições todos os dias, sempre que possível. Pratique o hábito de mastigar bem os alimentos (30 vezes no mínimo) e evite ansiedade durante as refeições.

TELEFONES

(48) 3211-5582
(48) 9945-8096
(48) 3211-5562 (Vacinas)

ENDEREÇO

Vila Tenente Sapucaia, 66
Centro, Florianópolis, SC
CEP: 88015-280

RESPONSÁVEL TÉCNICO

Dr. Cecim El Achkar
CRM/SC 2239
RQE 1779