

Constipação

Orientações gerais

- Realize atividades físicas regulares. Isso pode melhorar muito o hábito intestinal;
- Consuma alimentos ricos em fibras, como verduras, frutas, farinha de trigo, linhaça e aveia;
- Juntamente com as fibras, é muito importante beber bastante água;
- Tente permanecer sentado no vaso sanitário por alguns minutos todos os dias, mesmo sem sucesso na evacuação, de preferência logo ao acordar ou cerca de 30 minutos após as refeições, de maneira a “treinar” o ritmo do intestino;
- Durante a evacuação, você pode tentar elevar os joelhos, apoiando os pés em alguma superfície mais alta, de maneira a aumentar a pressão abdominal;
- Em caso de persistência da constipação, mudança do ritmo intestinal (quantidade de vezes que vai ao banheiro, características das fezes etc), ou período de alguns dias sem conseguir evacuar, procure um médico;
- A constipação, isoladamente, não é sinal de alerta para câncer.