

MANUAL DO INTESTINO CONSTIPADO

@dra.patisens



MANUAL DO INTESTINO CONSTIPADO

Dra. Patrícia Caroline Sens - crn 10 5843
Nutricionista Clínica Ortomolecular

@dra.patisens

www.patisens.com.br

O que é a constipação?

Habitualmente, define-se com um transtorno do intestino que pode resultar em sensação de evacuação incompleta, fezes pouco frequentes, fezes endurecidas, dificuldade para evacuar com dor e rigidez.

Como saber se meu intestino é constipado?

Primeiramente, analise a **frequência e o formato** de suas evacuações e compare conforme a **escala de Bristol**.

TIPO 01		Caroços duros e separados, como nozes (difícil de passar).
TIPO 02		Forma de salsicha, mas granuloso.
TIPO 03		Forma de salsicha, mas com fissuras em sua superfície.
TIPO 04		Forma de salsicha lisa. Suave e macio.
TIPO 05		Em pedaços. Suaves com bordas nítidas (que passa facilmente).
TIPO 06		Fezes moles, com bordas em pedaços.
TIPO 07		Fezes aquosas, sem partes sólidas, inteiramente líquido.
TIPO 08		Fezes pálidas, que boiam na água.
TIPO 09		Fezes moles, com vestígios de alimentos mal digeridos.

Além dos formatos das fezes, alguns **sinais e sintomas**: Enjôos, gases presos, distensão abdominal, dores abdominais.

Porque eu sofro de constipação?

As causas da constipação são variadas e podem ser multifatoriais, para facilitar, foram separadas em causas em primárias e secundárias.



As **causas primárias** são problemas nas funções ou anormalidades estruturais do intestino grosso e as **causas secundárias** estão relacionadas a doenças orgânicas, sistêmicas e medicamentos.

Contudo, as **razões mais comuns** são uma **alimentação inadequada**, ingestão insuficiente de água, sedentarismo, não ter inserido na rotina o habito para eliminação de fezes (ex: não tirar um momento para este evento, com ou sem vontade ou não ir ao banheiro quando sente necessidade de evacuar) e os **efeitos colaterais de medicamentos**.

As **causas menos comuns**, mas não menos importantes têm como exemplo; a pré-disposição genética, distúrbios hormonais, toxinas, desequilíbrio das bactérias intestinais, hipotireoidismo, estresse, ansiedade, depressão, síndrome do intestino irritável, abuso físico e sexual, anatomia do próprio corpo, entre outros...

O que devo fazer para reeducar meu intestino?

Primeiramente é importante investigar a causa, para então traçar a melhor estratégia de tratamento.

Segundo, regular os pontos básicos:

01. Alimentação saudável e funcional, rica em fibras.

02. Ingestão hídrica adequada.

03. Ter hábito de evacuar, criar uma rotina.

(Como? Todos os dias tire 5min para ir no banheiro e se sentar no vaso, sempre no mesmo horário, de preferência de manhã cedo, com ou sem vontade de evacuar.)

04. Utilizas as posições corretas para evacuação

05. Realizar massagens abdominais

06. Atividade física regular.

07. Ler a bula dos medicamentos.

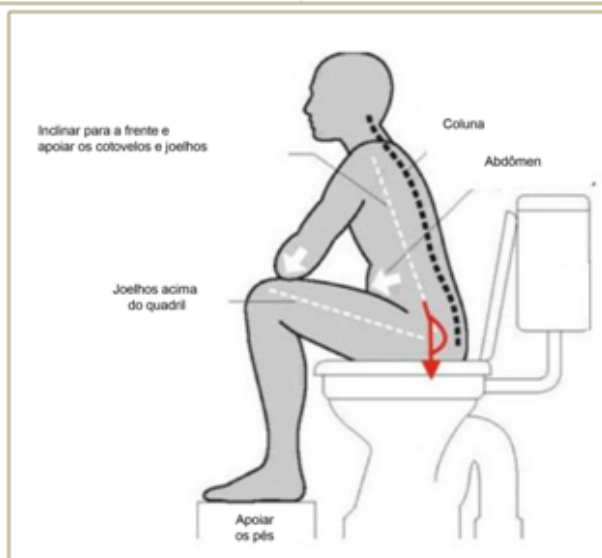
08. Fugir de laxantes!!



POSIÇÃO CORRETA PARA EVACUAÇÃO

Você sabia que existe uma posição correta para evacuar?

<p>Fomos desenhados para agachar</p>  <p>O ser humano defecava agachado por milênios, até o advento do banheiro moderno, feito pelo inglês John Harrington</p>	<p>Este é o cólon</p>  <p>1,5 a 1,8 metro de comprimento</p> <p>Músculo puborretal</p> <p>O cólon move os resíduos para o reto para serem eliminados. Ele tem uma torção natural que mantém a continência</p>
<p>Sentar interrompe o fluxo</p>  <p>Cólon torcido</p> <p>Músculo puborretal</p> <p>O músculo puborretal relaxa parcialmente, mantendo o cólon dobrado, impedindo o fluxo de resíduos</p>	<p>O uso do aparelho abre o cólon</p>  <p>Cólon aberto</p> <p>Músculo puborretal</p> <p>O músculo puborretal relaxa completamente permitindo que o cólon esvazie rápida e completamente</p>



MASSAGEM ESTIMULADORA

Quando nosso intestino está "preguiçoso", significa que ele não está trabalhando, ou seja, não está conduzindo os movimentos peristálticos. Para ajudá-lo, podemos realizar um apoio na movimentação, com uma massagem de "empurra-empurra".

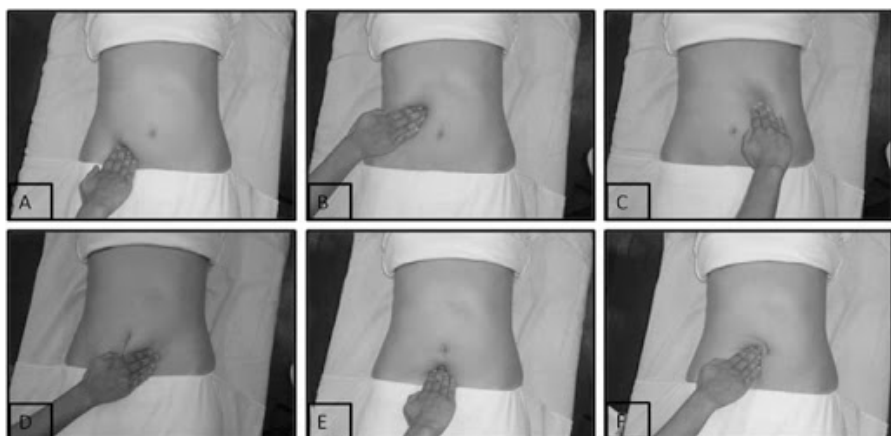


Figura 1 – Sequência de movimentos da técnica.

A- Ceco sentido cólon ascendente; B- Flexura direita sentido cólon transverso; C- Flexura esquerda sentido cólon descendente; D- Cólon descendente sentido sigmóide; E, F- Final da sequência, finalizando no sigmóide/reto.

Respire fundo, usando o diafragma, encolhendo e expandindo a musculatura abdominal. Com as duas mãos faça movimentos circulares na parte inferior do abdômen, sempre no sentido horário, para ativar o fluxo intestinal.



Dra. Patrícia Caroline Sens - CRN 10 5843

Nutricionista Clínica Ortomolecular

@dra.patisens

www.patisens.com.br