

ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

16. CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

INTESTINO PRESO

1. Estabeleça uma rotina. Todos os dias, após uma grande refeição, sente-se no vaso sanitário e tente evacuar.
2. Evacue sempre que sentir vontade. Evite segurar nesses momentos.
3. Tome bastante água: 2 a 3 litros por dia ou aproximadamente 8 copos. Se tiver doenças do coração ou dos rins, ou outras doenças importantes, pergunte a seu médico se pode tomar bastante água.
4. Evite bebidas como café, chá e álcool.
5. Tente ingerir alimentos ricos em fibras como feijão, grãos, cereais, farelo de trigo, frutas frescas e vegetais. Comece devagar e vá aumentando. Discuta individualmente com seu médico ou nutricionista.
6. Evite, sempre que possível, alimentos com baixo teor de fibras, a exemplo de sorvetes, queijo, carne e outros alimentos processados. Converse com seu médico a respeito.
7. Pratique exercícios regularmente.
8. Caso esteja de cama, movimente-se nela todo dia. Converse com um fisioterapeuta para aprender exercícios específicos.
9. Alguns remédios prendem o intestino. Não tome remédios sem orientação médica, e pergunte a seu médico se algum deles pode estar prendendo o intestino.
10. Não tome laxantes sem orientação médica, principalmente os mais fortes. Tomar laxantes com frequência pode danificar o intestino e atrapalhar as evacuações.

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 16 – **Constipação intestinal** – autoria de Antônio Carlos Pereira Barreto Filho e Jonas Gordilho Souza – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site www.gerosaude.com.br/manualdeterapeuticaomedicamentosa. Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.