EndoColono
ESPECIALIDADES MÉDICAS

Dr. Derival Nelmo Afonso dos Santos - CRM-MG 24432
COLOPROCTOLOGIA - COLONOSCOPIA

CUIDADOS A SEREM SEGUIDOS

Evite usar o papel higiênico. O papel não limpa completamente e solta pedaços que podem irritar.

Faça a higiene anal com ducha higiênica sob baixa pressão (pode usar sabão glicerinado neutro) e com os dedos limpe a borda do ânus (luva plástica transparente). É opção o lenço umedecido sem álcool ou papel higiênico molhado. Sempre seque com toalha ou com papel higiênico sem esfregar.

Procure ir ao banheiro todos os dias sempre no mesmo horário, mesmo que não esteja com vontade de evacuar, de preferência após o café da manhã ou após alguma refeição, quando os movimentos intestinais são melhores (reflexo gastrocólico). Deve-se ir ao banheiro sempre que der vontade.

Não fique sentado no vaso sanitário além do tempo necessário, porque esse hábito aumenta a pressão na região anal e o esforço para evacuar, portanto não use celular ou leia no banheiro.

Faça entre 5 e 6 refeições ao dia, preferencialmente nos mesmos horários. Portanto, faça pequenas refeições de 3 em 3 horas e mastigue bem os alimentos porque esse processo ajuda na digestão.

A OMS recomenda o consumo de fibras entre **25 g a 35 g** por dia. Fibras insolúveis - 70% e fibras solúveis - 30%. Veja no verso os alimentos com maiores teores de fibras totais, insolúveis e solúveis. Veja no site https://www.drderival.com/fibras-alimentares e https://www.drderival.com/sementes-graos-cereais-beneficios-como-preparar benefícios e como preparar psyllium, farelo de trigo, semente de linhaça, semente de chia, semente de gergelim, semente de girassol, semente de abóbora, quinoa, aveia, centeio, amaranto, flocos de milho, granola e muesli (mix de cereais crus).

Prefira a fruta inteira com casca e bagaço. Aumente o consumo de cereais e leguminosas. Escolha cereais integrais ou produtos com farinha ou farelo integrais. Aumente o consumo de vegetais cultivados em horta (raízes, caules, folhas, flores, frutos e sementes) no almoço e jantar. Varie os tipos no dia a dia. Limite o uso de alimentos com baixo teor de fibras, podem piorar a constipação.

Para que o organismo se adapte, o aumento do consumo de fibras deve ser gradual, um pouco a cada dia, até chegar aos níveis ideais. Assim, consegue-se amenizar ou mesmo eliminar a distensão abdominal, gases e cólicas relacionados ao aumento do consumo de fibras.

Aumente a quantidade de água e sucos naturais. Recomenda-se beber 35 ml por kg de peso corporal por dia (pessoa com 70 kg x 0,035 L= 2,45 L) distribuídas em 5 a 6 vezes e fora das refeições. Portanto, consumir o ideal de fibra sem o recomendado de líquidos pode piorar a constipação.

Evite consumir alimentos ultraprocessados que são nutricionalmente desbalanceados e contêm alto teor de açúcares, gorduras, sal e aditivos químicos para realçar o sabor e aumentar o prazo de validade e teores insuficientes de proteína, fibra, vitaminas e minerais.

Evite condimentos (picantes, vinagre, pimenta, picles, ketchup, mostarda etc.), enlatados e conservas, cigarro, carne processada e embutidos (hambúrguer, bacon, toucinho, presunto, salame e salsicha). Use com moderação doces, chocolate, frutos do mar, carne vermelha, frituras, salgados, alimentos com farinha refinada, bebidas com cafeína, bebidas gasosas e alcoólicas.

Estilo de vida ativo e saudável é difícil, mas não impossível. Envolve disciplina na alimentação e atividade física regular. O primeiro passo é estabelecer pequenas metas. Separe um tempinho de alguns dias da semana para praticar atividades físicas e colocar o corpo em movimento.

Segundo a OMS o consumo de fibras deve ser entre **25 g e 35 g** por dia.

Frutas (peso médio)	FIBRA	INSOLÚVEL	SOLÚVEL	Legumes (peso médio)	FIBRA	INSOLÚVEL	SOLÚVEL
Abacaxi - 1 xícara - cubos 155 g	2,3 g	2,23 (97%)	0,06 (3%)	Abóbora cozida - ½ xícara 100 g	2,3 g	1,8 (78%)	0,5 (22%)
Abacate - ½ xícara 76 g	5,9	4,13 (70%)	1,77 (30%)	Abobrinha crua - ½ xícara 90 g	1,3 g	1,1 (84%)	0,2 (16%)
Ameixas - 2 médias (84g)	2.4 g	1.3 (54%)	1.1 (46%)	Beterraba cozida - ½ xícara 85 g	2,5 g	1,8 (72%)	0,7 (28%)
Ameixas secas - 3 médias 20 g	1,7 g	0,7 (41%)	1 (59%)	Batata baroa cozida - 100 g	1,8 g	1,35 (75%)	0,45 (25%)
Amoras - 1 xícara 140 g	8 g	6,4 (80%)	1,6 (20%)	Batata doce cozida - 1 xícara 130 g	4 g	2 (50%)	2 (50%)
Banana - 1 média 70 g	2,8 g	2,1 (75%)	0,7 (25%)	Cará cozido - 1 xicara 150 g	3,9 g	3,86 (99%)	0,03 (1%)
Damasco seco - 4 médios 28 g	2 g	0,9 (45%)	1,1 (55%)	Cenoura crua - 1 xícara 110 g	3 g	2,16 (72%)	0,84 (28%)
Figo seco - 3 médios 60 g	5.7 g	1,9 (33%)	3,8 (67%)	Cenoura cozida - 1 xícara 120 g	2,6 g	1,71 (66%)	0,88 (34%)
Framboesas - ½ xícara 67 g	4 g	2.8 (70%)	1,2 (30%)	Ervilhas cozidas - ½ xícara 68 g	4,3 g	3,87 (90%)	0,43 (10%)
Goiaba - ½ média 85 g	7,2 g	5,9 (83%)	1,2 (17%)	Feijão carioca cozido - ½ xícara 88 g	4,9	3,57 (73%)	1,32 (27%)
Kiwi - 1 médio 75 g	1,7 g	1 (58%)	0,7 (42%)	Feijão preto cozido - ½ xícara 86 g	7,5 g	5,47 (73%)	2,03 (27%)
Laranja - 1 média 154 g	3 g	1,2 (40%)	1,8 (60%)	Grão-de-bico cozido - ½ xícara 82 g	6,3 g	4,41 (70%)	1,89 (30%)
Maçã com casca - 1 média 150 g	3,6 g	2,52 (70%)	1,08 (30%)	Inhame cozido - 1 xícara 130 g	5,3 g	2,92 (75%)	0,98 (25%)
Mamão -1 xícara - cubos 140 g	2,5 g	1,3 (52%)	1,2 (48%)	Lentilhas cozidas - ½ xícara 91 g	4,6 g	4,14 (90%)	0,46 (10%)
Morangos - 1,25 xícara 120 g	2.8 g	1.7 (60%)	1.1 (40%)	Mandioca cozida - 1 xícara 130 g	2,4 g	1,44 (60%)	0,96 (40%)
Pêra com casca - média 130 g	5,5 g	4 (71%)	1,5 (29%)	Rabanete cru - 1 xícara 116 g	1,9 g	1,52 (80%)	0,38 (20%)
Pêssego - 1 grande (120 g)	2 g	1,2 (60%)	0,8 (40%)	**Cereais (peso médio)**	**FIBRA**	**INSOLÚVEL**	**SOLÚVEL**
Hortaliças (peso médio)	**FIBRA**	**INSOLÚVEL**	**SOLÚVEL**	Amaranto cozido - 1 xícara 246 g	5,16 g	4,02 (78%)	1,14 (22%)
Agrião cru - 1 xícara 42 g	0,4 g	0,36 (92%)	0,04 (8%)	Amêndoas cruas - ¼ xícara 23 g	2,8 g	2,4 (85%)	0,4 (15%)
Alcachofra cozida - 1 média 120 g	6,4 g	1,7 (27%)	4,7 (73%)	Amendoins torrados - ½ xícara 70 g	7,67 g	6,9 (90%)	0,77 (10%)
Alface comum - 1 xícara 28 g	0,7 g	0,63 (90%)	0,07 (10%)	Arroz integral cozido -1 xícara 220 g	3,3 g	2,79 (85%)	0,15 (15%)
Alface americana - 1 xícara 55 g	1 g	0,9 (90%)	0,1 (10%)	Aveia flocos - 1 colher de sopa 15 g	1,43 g	0,78 (54%)	0,65 (46%)
Almeirão cru - 1 colher sopa 16 g	0,6 g	0,55 (92%)	0,05 (8%)	Castanha caju torrada - ½ xícara 76 g	4,92 g	4,67 (95%)	0,25 (5%)
Almeirão cozido - 1 colher sopa 20 g	0,7 g	0,64 (92%)	0,06 (8%)	Castanha do Pará torrada - ½ xícara 66 g	8,26 g	7,84 (95%)	0,42 (5%)
Aspargos cozidos - ½ xícara 90 g	1,8 g	1,35 (75%)	0,45 (25%)	Centeio farinha integral - colher sopa 20 g	3,10 g	2,72 (88%)	0,38 (12%)
Brócolis cozido - 1 xícara 100 g	3,7 g	2,9 (78%)	0,8 (22%)	Farelo de trigo - 1 colher de sopa 10 g	4,64 g	4,5 (97%)	0,14 (3%)
Cebola cozida picada - 1 xícara 168 g	2,4 g	1,41 (59%)	0,98 (41%)	Flocos de milho - 1 xícara 100 g	1,8 g	1,8 (100%)	0
Chuchu cozido - 1 xícara 150 g	3,7 g	3 (81%)	0,75 (19%)	Gronola - 1 xícara 100 g (valores médios)	8,67	6,9 (80%)	1,77 (20%)
Cogumelos, cozidos - 1 xícara	3,4 g	3,1 (91%)	0,3 (9%)	Linhaça - 1 colher sobremesa 10 g	3,3 g	2,23 (66%)	1,12 (34%)
Couve crua - 1 xícara 50 g	2,6 g	1,82 (70%)	0,78 (30%)	Nozes - ½ xícara 61 g	6,75 g	5,4 (80%)	1,35 (20%)
Couve cozida - ½ xícara 60 g	3,6 g	2,52 (70%)	1,08 (30%)	Pão forma centeio - fatia 25 g	1,6 g	0,88 (55%)	0,72 (45%)
Couve-flor cozida - 1 xícara 100 g	3,2 g	2,5(78%)	0,7(22%)	Pipoca - 3 xícaras	4 g	3,8 (95%)	0,2 (5%)
Espinafre cozido - 1 colher sopa 20 g	0,5 g	0,35 (70%)	0,15 (30%)	Psyllium - 1 colher de sopa 5 g	4 g	0,5 (13%)	3,5 (87%)
Quiabo cozido - 1 xícara 161 g	5,04 g	3,52 (70%)	1,51 (30%)	Quinoa cozida - 1 colher de sopa 25 g	0,70 g	0,42 (60%)	0,28 (40%)
Tomate fresco - ½ unidade 54 g	0,7 g	0,52 (75%)	0,18 (25%)	Semente abóbora - 1 colher de sopa 15 g	2,76 g	2,37 (86%)	0,39 (14%)
Repolho cozido - 1 colher sopa 15 g	0,4 g	0,3 (75%)	0,1 (25%)	Semente chia - 1 colher de sopa 10 g	3,44 g	2,51 (73%)	0,92 (27%)
Repolho cru - 1 colher de sopa 14 g	0,4 g	0,31 78%	0,09 (22%)	Semente gergelim - colher sopa 15 g	1,8 g	1,4 (77%)	0,4 (23%)
Vagem cozida - 1 xícara 125 g	4 g	2,4 (60%)	1,6 (40%)	Sementes girassol - colher sopa 15 g	1,7 g	1,08 (63%)	0,62 (37%)

Dr. Derival Nelmo Afonso dos Santos
CRM-MG 24432