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 e 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.

Dr. Derival Nelmo A. dos Santos
CRM MG 24432
CONTROLE 7481706

E-mail: derival.santos@gmail.com Site: drderival.com Instagram: drderivalafonso
Responsável Técnico: Derival Nelmo Afonso dos Santos. CRM-MG 24432
Av. dos Andradas, 3323/813 (esquina com Av. do Contorno). Santa Tereza. Celular: (31) 99217-3218
BH / MG / CEP 31010-560 / Tel. (31) 2510-3311 / WhatsApp (31) 98299-1128

EndoColono
ESPECIALIDADES MÉDICAS

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

Segundo a OMS o consumo de fibras deve ser entre **25 e 35 g** por dia (Insolúveis - 70%/Solúveis - 30%) - TBCA

Frutas (peso aproximado)	FIBRA	INSOLÚVEL	SOLÚVEL	Kcal	Legumes (peso aproximado)	FIBRA	INSOLÚVEL	SOLÚVEL	Kcal
Abacaxi polpa - 1 unidade/fatia 75 g	0,84 g	0,80 (97%)	0,04 (3%)	37	Abóbora moranga cozida - 1 colher sopa 35 g	0,87 g	0,67 (78%)	0,2 (22%)	6
Abacate polpa - 1 colher sopa 45 g	1,81 g	1,26 (70%)	0,55 (30%)	34	Abobrinha cozida casca - 1 colher sopa 30 g	0,47 g	0,4 (84%)	0,07 (16%)	4
Ameixa c/casca fresca - 1 média 45 g	1,10 g	0,6 (54%)	0,5 (46%)	24	Beterraba cozida - 1 colher sopa 22 g	0,41 g	0,3 (72%)	0,11(28%)	5
Ameixa seca - 1 porção média 30 g	2,13 g	0,87 (41%)	1,26 (59%)	76	Batata baroa cozida - 1 colher sopa 35 g	0,62 g	0,46 (75%)	0,16 (25%)	27
Amora preta - 1 xícara chá 100 g	0,49 g	0,4 (80%)	0,09 (20%)	35	Batata doce cozida - 1 colher sopa 42 g	1,16 g	0,58 (50%)	0,58 (50%)	38
Banana prata - 1 média 40 g	0,78 g	0,58 (75%)	0,2 (25%)	42	Cará cozido - 1 colher sopa 27 g	0,71 g	0,70 (99%)	0,01 (1%)	20
Damasco seco - 1 porção média 40 g	2,92 g	1,31 (45%)	1,61 (55%)	101	Cenoura crua - 1 colher sopa 17 g	0,51 g	0,36 (72%)	0,15 (28%)	5
Figo seco - 1 porção média 40 g	3,92 g	1,3 (33%)	2,62 (67%)	102	Cenoura cozida - 1 colher sopa 25 g	0,54 g	0,35 (66%)	0,19 (34%)	4
Framboesa fresca - 1 unidade 50 g	3,25 g	2,27 (70%)	0,98 (30%)	22	Ervilha cozida - 1 colher sopa 24 g	1,74 g	1,56 (90%)	0,18 (10%)	21
Goiaba c/casca - 1 média 100 g	5,98 g	4,96 (83%)	1,02 (17%)	45	Feijão carioca cozido - 1 colher sopa 17 g	1,2 g	0,87 (73%)	0,33 (27%)	12
Kiwi fresco - 1 unidade média 90 g	2,63 g	1,52 (58%)	1,11 (42%)	53	Feijão preto cozido -1 colher sopa 17 g	1,43 g	1,04 (73%)	0,39 (27%)	10
Laranja pera - 1 unidade média 140 g	1,91g	0,76 (40%)	1,15 (60%)	52	Grão-de-bico salada/azeite - ½ xícara 90 g	3,4 g	2,38 (70%)	1,02 (30%)	68
Maçã Fiji c/casca - 1 média 130 g	1,75 g	1,22 (70%)	0,53 (30%)	76	Inhame cozido - 1 colher sopa 35 g	0,56 g	0,42 (75%)	0,14 (25%)	31
Mamão papaia - ½ unidade 155 g	3,2 g	1,66 (52%)	1,54 (48%)	66	Lentilha cozida - 1 colher sopa 27 g	1,74 g	1,56 (90%)	0,18 (10%)	26
Mamão formosa - 1 fatia 170 g	3,08 g	1,60 (52%)	1,48 (48%)	79	Mandioca cozida -1 colher sopa 37 g	0,66 g	0,40 (60%)	0,26 (40%)	44
Manga Tommy - 1 porção média 50 g	1,05 g	0,63 (60%)	0,42 (40%)	26	Mandioca frita s/sal -1 colher sopa 25 g	0,47 g	0,28 (60%)	0,19 (40%)	75
Morango fresco - 1 unidade 120 g	2 g	1,56 (60%)	0,44 (40%)	36	**Cereais (peso aproximado)**	**FIBRA**	**INSOLÚVEL**	**SOLÚVEL**	**Kcal**
Pera Willians - 1 unidade média 110 g	3,31 g	2,32 (70%)	0,99 (30%)	58	Amaranto cozido - 1 colher sopa 25 g	0,52 g	0,40 (78%)	0,12 (22%)	25
Pêssego fresco - 1 unidade 60 g	1,13 g	0,67 (60%)	0,46 (40%)	25	Amêndoa crua s/sal - 1 porção média 30 g	3,75 g	3,18 (85%)	0,57 (15%)	189
Hortaliças (peso aproximado)	**FIBRA**	**INSOLÚVEL**	**SOLÚVEL**	**Kcal**	Amendoim cru - 1 colher sopa 19 g	1,18 g	1,06 (90%)	0,12 (10%)	111
Agrião cozido - 1 colher sopa 7 g	0,14 g	0,13 (92%)	0,01 (8%)	1	Amendoim torrado - 1 colher sopa 19 g	1,26 g	1,13 (90%)	0,13 (10%)	87
Alcachofra cozida - 1 média 50 g	2,85 g	0,77 (27%)	2,08 (73%)	25	Arroz integral cozido - 1 colher sopa 20 g	0,42 g	0,35 (85%)	0,07 (15%)	21
Alface crua - 1 colher arroz 22 g	0,41 g	0,37 (90%)	0,04 (10%)	8	Aveia flocos - 1 colher de sopa 15 g	1,46 g	0,78 (54%)	0,68 (46%)	57
Alface americana - 1 colher sopa 8 g	0,10 g	0,09 (90%)	0,01 (10%)	0,5	Castanha caju crua - 1 colher sopa cheia 9,5 g	0,31 g	0,29 (95%)	0,02 (5%)	55
Almeirão cru - 1 colher sopa 6 g	0,2 g	0,18 (92%)	0,02 (8%)	3,5	Castanha do Pará crua - 1 colher sopa cheia 8,5 g	0,67 g	0,63 (95%)	0,04 (5%)	57
Almeirão cozido - 1 colher sopa 25 g	0,8 g	0,73 (92%)	0,07 (8%)	5	Centeio farinha integral - 1 colher sopa 20 g	3,10 g	2,73 (88%)	0,37 (12%)	65
Aspargos cozidos - 2 brotos 40 g	0,7 g	0,52 (75%)	0,18 (25%)	18	Farelo de trigo - 1 colher de sopa rasa 10 g	4,64 g	4,5 (97%)	0,14 (3%)	27
Brócolis cozido - 1 colher sopa 15 g	0,5 g	0,39 (78%)	0,11 (22%)	4	Milho cereal matinal - 1 colher sopa cheia 7 g	0,21 g	0,21 (100%)	0	18
Cebola cozida - 1 colher sopa 15 g	0,3 g	0,17 (59%)	0,13 (41%)	6	Granola simples - 1 colher sopa cheia 7 g	0,60 g	0,48 (80%)	0,12 (20%)	27
Chuchu cozido - 1 colher arroz 50 g	1,2 g	0,97 (81%)	0,23 (19%)	10	Linhaça semente - 1 colher sobremesa 10 g	3,3 g	2,23 (66%)	1,12 (34%)	45
Couve crua - 1 colher sopa 22 g	0,7 g	0,49 (70%)	0,29 (30%)	6	Linhaça farinha - 1 colher sobremesa 6 g	1,74 g	1,4 (80%)	0,34 (20%)	30
Couve cozida -1 colher sopa 20 g	0,6 g	0,42 (70%)	0,18 (30%)	5	Pão forma centeio preto - fatia 25 g	1,35 g	0,74 (55%)	0,61 (45%)	62
Couve-flor cozida - 1 colher sopa 25 g	0,5 g	0,39 (78%)	0,11 (22%)	5	Pipoca micro-ondas natural - 1 colher sopa 15g	1,65 g	1,56 (95%)	0,09 (5%)	63
Espinafre cozido - 1 colher sopa 25 g	0,47 g	0,33 (70%)	0,14 (30%)	4	Psyllium - 1 colher de sopa 5 g	4 g	0,5 (13%)	3,5 (87%)	10
Quiabo cozido - 1 colher sopa 20 g	0,63 g	0,44 (70%)	0,19 (30%)	4	Quinoa cozida - 1 colher de sopa 25 g	0,70 g	0,42 (60%)	0,28 (40%)	28
Tomate cru - 1 colher sopa 23 g	0,37 g	0,19 (75%)	0,18 (25%)	4	Semente abóbora - 1 colher de sopa 15 g	2,76 g	2,37 (86%)	0,39 (14%)	64
Repolho cozido - 1 colher sopa 20 g	0,26 g	0,2 (75%)	0,06 (25%)	4	Semente chia seca - 1 colher de sopa 15 g	4,3 g	3,14 (73%)	1,16 (27%)	58
Repolho cru - 1 colher de sopa 10 g	0,2 g	0,15 (78%)	0,05 (22%)	1	Semente gergelim crua - 1 colher sopa 15 g	1,8 g	1,4 (77%)	0,4 (23%)	90
Vagem cozida - 1 colher sopa 20 g	0,47 g	0,28 (60%)	0,19 (40%)	4	Semente girassol torrada - 1 colher sopa 15 g	1,7 g	1,08 (63%)	0,62 (37%)	95

Dr. Derival Nelmo A. dos Santos
CRM MG 24432
CONTROLE 7481706

E-mail: derival.santos@gmail.com Site: drderival.com Instagram: drderivalafonso
Responsável Técnico: Derival Nelmo Afonso dos Santos. CRM-MG 24432
Av. dos Andradas, 3323/813 (esquina com Av. do Contorno). Santa Tereza. Celular: (31) 99217-3218
BH / MG / CEP 31010-560 / Tel. (31) 2510-3311 / WhatsApp (31) 98299-1128