



# *Guia para Intestino Saudável*



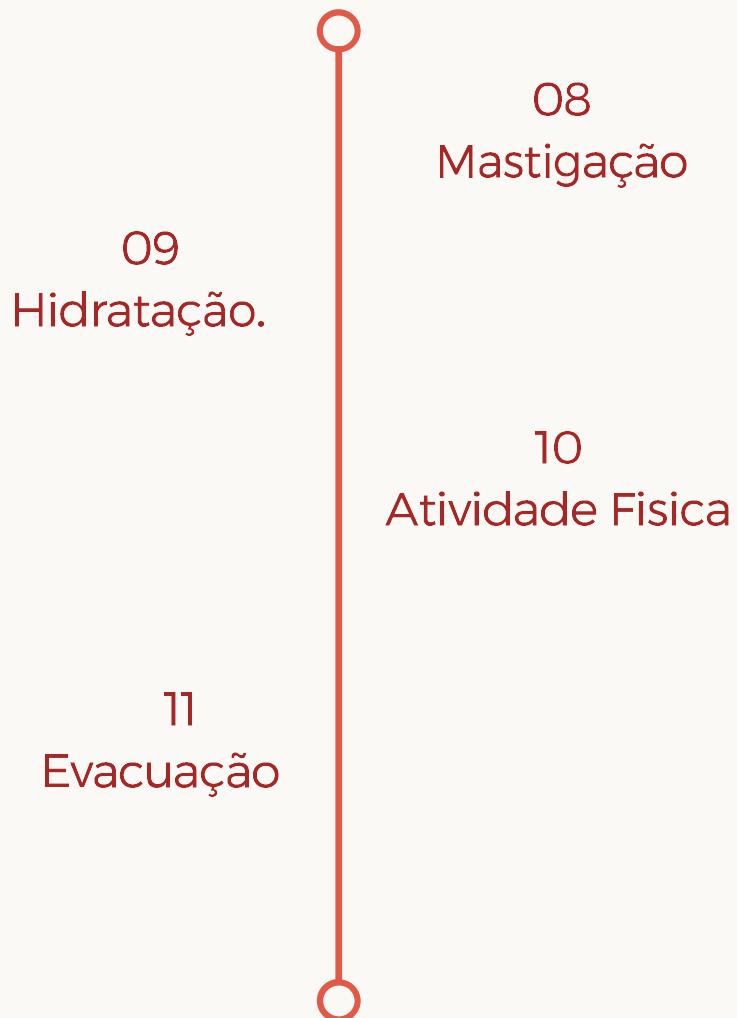
Letícea Moraes

# CONTEÚDO

- 01  
Constipação.  
Definição.
- 02  
O que aumenta o  
risco de  
constipação.  
Principais  
sintomas.
- 03  
Como saber se as  
fezes estão  
adequadas
- 04  
Orientações  
higienodietéticas.
- 06  
Fibras
- 07  
Alimentos  
flatulentos.

@draleticeamoraes

# CONTEÚDO



@draleticeamoraes

# RECEITAS



- 13 Manteiga Ghee.
- 12 Água Saborizada.
- 15 Leites sem Lactose.
- 14 Semente de Girassol Temperada.
- 17 Pão de Microondas.
- 18 Bolo de Caneca
- 19 Panqueca de Aveia
- 20 Pão de Queijo de Frigideira.

@draleticeamoraes

A constipação é um dos distúrbios gastrointestinais mais comuns, com prevalência global de 14%. É mais comum em mulheres e sua prevalência aumenta com a idade.

## Definição

A constipação é usada para descrever sintomas que se relacionam com dificuldades na defecação.

Estes incluem movimentos infrequentes do intestino, fezes duras ou irregulares, esforço excessivo, sensação de evacuação incompleta ou bloqueada e, em alguns casos, o uso de manobras manuais para facilitar evacuação.

**Você pode experimentar um ou mais destes sintomas.**

@draleticeamoraes

## O que aumenta o risco de Constipação:

2



Dieta pobre em fibras;  
Falta de exercícios físicos;  
Idade;  
Gênero feminino;  
Medicamentos (analgésicos, diuréticos, antidepressivos, anti-histamínicos, antiespasmódicos, anticonvulsivos e antiácidos de alumínio);  
Gravidez e parto;  
Diabetes e doenças neurológicas .

## Principais sintomas

- Fezes endurecidas e dificuldade para eliminar;
- Esforço para evacuar;
- Sensação de evacuação incompleta;
- Ajuda com o dedo para evacuar;
- Dor na barriga que melhora com a evacuação;
- Gases que melhoram com evacuação;
- Inchaço;
- Dores de estômago.



@draleticeamoraes

Através de uma escala, Escala de Bristol que apresenta através de imagens os diversos tipos de consistência das fezes. O escore vai do tipo 1, fezes separadas e de aspecto ressecado, ao tipo 7, fezes aquosas.

**CONSTIPAÇÃO:** Fezes 1 e 2;

**NORMAIS:** Fezes 3 e 4;

**DIARREICAS** : Fezes 5,6 e 7.

## Escala de Bristol



- 1 Pedaços separados, duros como amendoim.
- 2 Forma de salsicha, mas granuloso.
- 3 Forma de salsicha, presença de rachaduras.
- 4 Forma de salsicha ou cobra, lisa e macia.
- 5 Pedaços moles e contornos regulares.
- 6 Pedaços aerados, contornos irregulares.
- 7 Aquosas, sem pedaços sólidos.

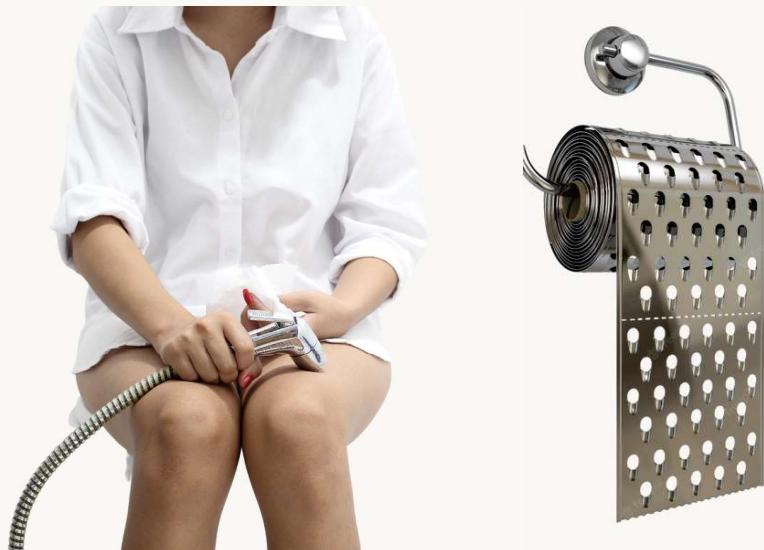
@draleticeamoraes

- Sua alimentação é fundamental para o bom funcionamento do intestino;
- Prefira alimentos ricos em fibras consumo de 04 colheres de sopa/dia;
- Evite embutidos e alimentos condimentados;
- Mastigue os alimentos;
- Hidrata-se bem;
- Pratique atividade física regularmente;



@draleticeamoraes

- Respeite o desejo evacuatório. Vá ao banheiro logo que sentir vontade;
- Seja breve ao evacuar. Não demore muito tempo sentado no vaso;
- Após evacuação, higienize com água e sabão ou use lenço umedecido;
- Uso de laxantes somente com orientações médicas.
- Prefira roupas íntimas de algodão.



@draleticeamoraes

O termo se refere a todas as partes de alimentos à base de plantas que não podem ser digeridas ou absorvidas pelo organismo.

S.



A fibra solúvel se dissolve em água e se transforma em gel quando entra no estômago, fazendo sua distensão e aumentando a saciedade e auxilia no emagrecimento.

A fibra insolúvel não se dissolve em água e permanece intacta no trato digestivo, modelando o formato das fezes.



Alimentos ricos em fibras : Aveia, chia, linhaça, amaranto, quinoa, *all bran*, psyllium, semente de abobora e semente de girassol.

Frutas: laranja, tangerina, manga, mamão, abacate, ameixa, uva, pêssego, abacaxi, caqui, morango, melancia, melão, kiwi, tamarindo.

As fibras melhoram o funcionamento do intestino; reduzem colesterol, os triglicerídeos e absorção de glicose.

**@draleticeamoraes**

- A sintomatologia está relacionada à quantidade de lactose ingerida, portanto deve-se consumir o mínimo de lactose.

## ALIMENTOS A SEREM RESTRINGIDOS:

- Leite de vaca integral, semidesnatado, desnatado, em pó;
- Soro do leite;
- Iogurte integral e desnatado;
- Ricota integral e desnatada;
- Chocolates;
- Alimentos como massas que tenham leite em seu preparo.

## ALIMENTOS PERMITIDOS:

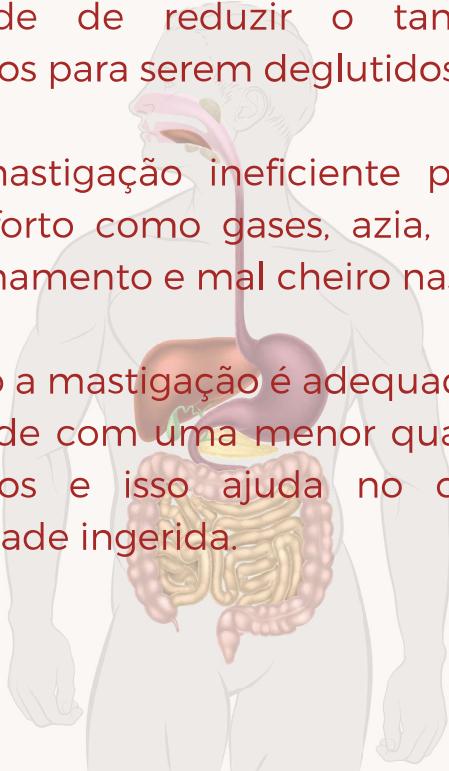
- Manteiga Ghee;
- Creme de leite sem o soro;
- Queijos: parmesão, prato, brie, requeijão.

RECEITAS página 13-15

@draleticeamoraes

- É a fase inicial do processo digestivo com a finalidade de reduzir o tamanho dos alimentos para serem deglutidos.

- Uma mastigação ineficiente pode causar desconforto como gases, azia, queimação, empachamento e mal cheiro nas fezes.
- Quando a mastigação é adequada, a ocorre saciedade com uma menor quantidade de alimentos e isso ajuda no controle da quantidade ingerida.



## DICAS DE MASTIGAÇÃO

Mastigue cada garfada 20 vezes antes de engolir.



Descanse os talheres no prato entre cada porção de alimento ingerido;



Espere 15 segundos entre cada porção de alimento e repita.

**@draleticeamoraes**

- Recomenda-se ingerir 30-50ml/kg de água por dia.
- Exemplo: Pessoa que pesa 70kg. Estima-se que a ingestão seja 2.100 a 3.500ml/dia.
- Tenha uma garrafa de água e mensure o seu consumo diariamente.
- Se você não gosta de tomar água, opte por chás, sucos sem açúcar ou água saborizada.
- Atenção ao consumo de água com gás, pois possui um pH mais ácido (5 - 6) do que a água mineral (pH 7 neutro). Pessoas portadoras de problemas como gastrites crônicas ou duodenites poderão irritar a mucosa gástrica se consumirem muita água com gás.

@draleticeamoraes

## ADULTOS

### Recomenda-se que:

Todos os adultos devem praticar atividade física regular.

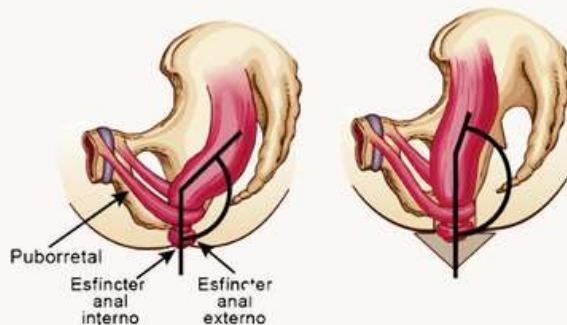
- 150 a 300 minutos por semana de atividade física aeróbica de moderada intensidade ;
- 75 a 150 minutos por semana de atividade física aeróbica de vigorosa intensidade; ou uma combinação equivalente de atividade física de moderada e vigorosa intensidade ao longo da semana para benefícios substanciais à saúde.



@draleticeamoraes

A maneira correta para fazer cocô é sentado, posição de cócoras.

Com uma angulação de 35°. Nesta posição o intestino fica livre, e as fezes saem com muito mais facilidade e menos força.



Demorar sentado no vaso aumenta a pressão no reto e canal anal e pode causar prolapso na mucosa dessa região, causando dor e sangramento anal, fissuras e doença hemorroidária.

@draleticeamoraes

## RECEITAS

---

@draleticeamoraes

## INGREDIENTES

Água

Frutas (laranja, maçã, abacaxi, melancia, morango, hortelã, limão, mirtilo, framboesa, pepino, manjericão)

Gelo a gosto

Pique as frutas e coloque na água junto com gelo mexa e dê uma leve apertada nas frutas para sair o sabor;

Sirva gelado .



@draleticeamoraes

**INGREDIENTES**

500 gramas de manteiga

1 pitada de sal (opcional)

1 pote de vidro esterilizado

1. Leve a panela ao fogo médio-baixo com a manteiga picada e deixe a manteiga derreter.

2. Enquanto a manteiga está no fogo, pouco a pouco retire a espuma que se forma à superfície usando uma colher ou escumadeira. Esse processo deverá demorar cerca de 10 minutos.

3. É necessário retirar toda a espuma para obter manteiga clarificada. Após retirar toda a espuma e observar que se formaram uns cristais dourados no fundo da panela desligue o fogo e deixe esfriar.

4. Reserve a manteiga clarificada num pote de vidro esterilizado e tampe. O ghee vai solidificar ligeiramente se a temperatura ambiente for fria.



@draleticeamoraes

## INGREDIENTES

½ de xícara de chá (cerca de 50 g) de sementes de girassol descascada;  
1 colher de chá de água;  
½ colher de chá de curry ou cúrcuma;  
1 pitada de sal;  
½ colher de chá de azeite.

1. Misturar bem as sementes de girassol com a água, o curry ou cúrcuma e o sal.

2. Aquecer uma frigideira em fogo médio, adicionar o azeite e a mistura de sementes.

3. Mexer a semente em torno de 3 a 4 minutos até ficarem bem tostadas.

4. Deixar esfriar e servir.

Para armazenar, é importante deixar esfriar completamente e colocar em um pote com fechamento hermético, consumir em até 15 dias.



@draleticeamoraes

## INGREDIENTES

7 xícaras (chá) de água  
1 xícara (chá) de amêndoas crua sem sal, castanha-de-caju sem sal ou aveia em flocos  
1 colher (chá) de essência de baunilha  
1 colher (chá) de essência de mel (opcional)  
1 xícara de chá = 250 ml

1. Deixe as amêndoas, castanhas-de-caju ou aveia, de molho de um dia para o outro por 12 horas, com 3 xícaras de água.

2. Após as 12 horas de molho, jogue a água fora e bata no liquidificador com 4 novas xícaras de água morna.

3. Passe em uma peneira, e em seguida com um pano bem fininho (tipo voil) aperte o líquido batido para que o leite escorra melhor no recipiente.

4. Finalize com a essência de baunilha.



@draleticeamoraes

### INGREDIENTES

- 4 xícaras de (chá) de água
- 1 xícara de (chá) de coco fresco
- 1 colher de (sopa) de essência de baunilha
- 1 colher de (sopa) de essência de mel (opcional).

1. Bater o coco no liquidificador com água.

2. Em um recipiente, jogue o coco batido numa peneira e com um pano bem fininho, aperte esse líquido batido para que o leite escorra melhor no recipiente.

3. Finalize com baunilha.



@draleticeamoraes

## INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher (sopa) bem cheia de farelo de aveia
- 1 colher (sopa) leite em pó (desnatado ou integral)
- 1 colher (cafê) de fermento em pó
- 1 colher (sopa) de água
- Sal e temperos a gosto

1. Em um recipiente que possa ir ao microondas, bata levemente o ovo.

2. Adicione o farelo de aveia, a água e o leite em pó, misture bem até que fique uma massa homogênea.

3. Salpique sal e temperos a gosto, misture novamente. Se preferir um pãozinho mais doce, troque o sal por adoçante ou açúcar.

4. Adicione o fermento e misture delicadamente.

5. Leve ao microondas por 90 segundos.

@draleticeamoraes

## INGREDIENTES

1 ovo  
2 colheres de sopa aveia  
1 colher de sopa farelo de trigo  
1 colher de chá adoçante  
3 colheres de sopa leite  
1 colher de sopa cacau em pó sem açúcar  
1 colher de café fermento  
3 colheres de sopa creme de leite  
Cacau em pó sem açúcar, a gosto, para a cobertura

1. Junte o ovo, o farelo de trigo, o farelo de aveia, o adoçante, o leite desnatado, uma colher de sopa de cacau e o fermento em uma caneca que possa ir ao microondas.
2. Misture tudo muito bem e levar ao microondas por quatro minutos.

Despejar o creme de leite e salpicar o cacau em pó por cima



@draleticeamoraes

## INGREDIENTES

- 1 colher (sopa) de farelo de aveia
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de água
- 1 pitada de sal

1. Bata os ingredientes com um garfo.

2. Faça a panqueca em uma frigideira antiaderente.

3. Recheie a gosto.



@draleticeamoraes

## INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de polvilho doce
- 2 colheres de sopa de queijo muçarela ralado
- 1 pitada de sal
- 2 colheres de sopa de requeijão
- Um pouquinho de azeite (ou use uma frigideira antiaderente)

1. Em uma tigela misture bem o ovo, o polvilho, o requeijão, o queijo ralado e a pitada de sal.

2. Aqueça uma frigideira, unte com um pouco de azeite e despeje a massa.

3. Cozinhe por 5 minutos no fogo baixo ou até dourar os dois lados.



@draleticeamoraes

- Bharucha AE, Lacy BE. Mechanisms, Evaluation, and Management of Chronic Constipation. *Gastroenterology*. 2020 Apr;158(5):1232-1249.e3. doi: 10.1053/j.gastro.2019.12.034. Epub 2020 Jan 13. PMID: 31945360; PMCID: PMC5976340.
- Guan ZW, Yu EZ, Feng Q. Soluble Dietary Fiber, One of the Most Important Nutrients for the Gut Microbiota. *Molecules*. 2021 Nov 11;26(22):6802. doi: 10.3390/molecules26226802. PMID: 34833893; PMCID: PMC8624670.
- Forootan M, Bagheri N, Darvishi M. Chronic constipation: A review of literature. *Medicine (Baltimore)*. 2018 May;97(20):e10631. doi: 10.1097/MD.00000000000010631. PMID: 29768326; PMCID: PMC5976340.
- Bharucha AE, Wald A. Chronic Constipation. *Mayo Clin Proc*. 2019 Nov;94(11):2340-2357. doi: 10.1016/j.mayocp.2019.01.031. Epub 2019 May 1. PMID: 31054770; PMCID: PMC6829047.
- Aziz I, Whitehead WE, Palsson OS, Törnblom H, Simrén M. An approach to the diagnosis and management of Rome IV functional disorders of chronic constipation. *Expert Rev Gastroenterol Hepatol*. 2020 Jan;14(1):39-46. doi: 10.1080/17474124.2020.1708718. Epub 2020 Jan 2. PMID: 31893959.
- Black CJ, Ford AC. Chronic idiopathic constipation in adults: epidemiology, pathophysiology, diagnosis and clinical management. *Med J Aust*. 2018 Jul 16;209(2):86-91. doi: 10.5694/mja18.00241. PMID: 29996755
- <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-por.pdf>
- EDIIB <https://gediib.org.br/pg/noticias-pg/a-importancia-damastigacao/#:~:text=%C3%89%20considerada%20uma%20das%20fun%C3%A7%C3%A5es,tamanho%20adequado%20para%20serem%20deglutidos.>
- [www.tudogostoso.com.br](http://www.tudogostoso.com.br)
- [www.receitasdukan.com.br](http://www.receitasdukan.com.br)

@draleticeamoraes



**Letícea Moraes**

Membro Titular da Sociedade Brasileira de Coloproctologia.

Residência Médica em Coloproctologia e Cirurgia Geral no Hospital de Base do Distrito Federal.

Formada em Medicina pela Universidade Estadual do Piauí.

Formada em Psicologia pela Faculdade Santo Agostinho.

[@draleticeamoraes](https://www.instagram.com/draleticeamoraes)