

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE A PRISÃO DE VENTRE NO ENVELHECIMENTO



O QUE É?

É UMA SITUAÇÃO INTESTINAL CAUSADA POR MUITOS FATORES (INTERNOS E/OU EXTERNOS) E QUE ALTERAM O HÁBITO DE IR AO BANHEIRO, PODENDO PREJUDICAR ATÉ MESMO A QUALIDADE DE VIDA DA PESSOA QUE SOFRE COM ELA.

PRINCIPAIS SINTOMAS



MUITO ESFORÇO

**SENSAÇÃO DE EVACUAÇÃO
INCOMPLETA**

**TENTATIVAS FRACASSADAS OU
PROLONGADAS DE DEFECAR**

BARRIGA INCHADA

**MENOS DE 3 EVACUAÇÕES
NA SEMANA**

**USO DE MANOBRAS QUE FACILITEM A
DEFECAÇÃO COMO: APERTAR A BARRIGA,
MOVIMENTAÇÃO DO CORPO PARA FRENTE E
AFASTAR AS NÁDEGAS**

SITUAÇÕES QUE PODEM PRENDER O INTESTINO



AUMENTO DA IDADE



SEXO FEMININO



QUADRO DEPRESSIVO



FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA



BEBER POUCA ÁGUA



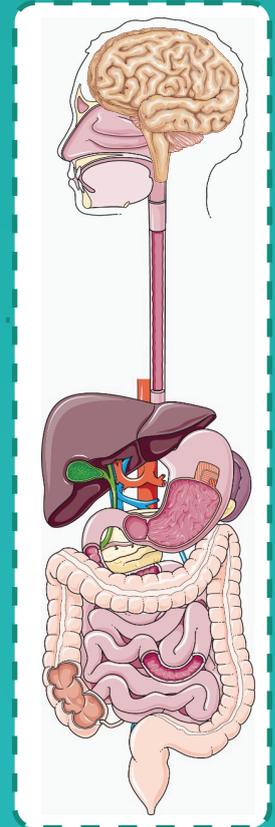
DIETA COM POUCAS FIBRAS



ALGUNS MEDICAMENTOS

COMO É O FUNCIONAMENTO NORMAL DO INTESTINO

ESTÁ DIRETAMENTE LIGADO COM O CÉREBRO E SÃO TROCADAS INFORMAÇÕES ENTRE ELES



O ALIMENTO PASSA PELO TRAJETO DA DIGESTÃO E CHEGA AO INTESTINO GROSSO, QUE FAZ MOVIMENTOS PARA EMPURRAR O BOLO FECAL ENQUANTO ABSORVE ÁGUA



QUANDO AS FEZES CHEGAM NO RETO, O CÉREBRO RECEBE ESSA INFORMAÇÃO E CAUSA O DESEJO DE EVACUAR

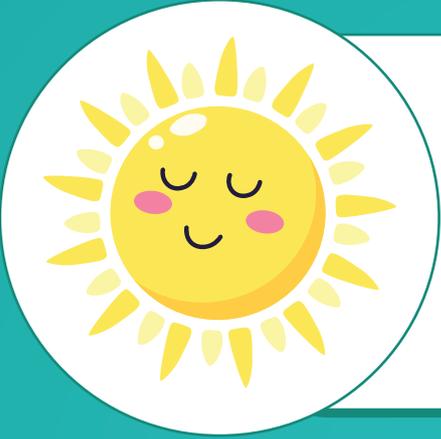


OS ESFÍNCTERES ANAL RELAXAM E AS FEZES SÃO EXPULSAS



DICAS PARA TE AJUDAR

MOMENTO CERTO PARA IR AO BANHEIRO



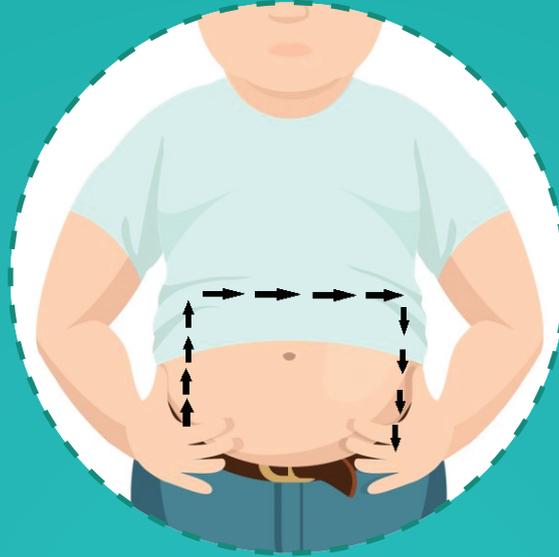
O MELHOR HORÁRIO É NA PARTE DA MANHÃ, APÓS A PRIMEIRA REFEIÇÃO. OBEDEÇA A VONTADE DE EVACUAR!

COMO SENTAR NA PRIVADA

- INCLINE SEU TRONCO UM POUCO PARA FRENTE E MANTENHA A COLUNA RETA
- APOIE OS PÉS EM UM SUPORTE BAIXO E ESTÁVEL PARA TER SEGURANÇA



DICAS



MASSAGEM ABDOMINAL

- DEITE DE BARRIGA PARA CIMA
- DOBRE UM POUCO OS JOELHOS E RELAXE A BARRIGA
- SIGA O CAMINHO DAS BORDAS DA BARRIGA, DO LADO DIREITO PARA O ESQUERDO
- USE AS PONTAS DOS DEDOS DA MÃO, FAÇA MOVIMENTOS CIRCULARES E APERTANDO UM POUCO ENQUANTO PASSA PELA BARRIGA
- FAÇA ISSO DIARIAMENTE POR 15 MINUTOS

DICAS



INGESTÃO ADEQUADA DE LÍQUIDOS

TOME ÁGUA/SUCOS NATURAIS/CHÁS
COM FREQUÊNCIA DURANTE O DIA



ATIVIDADES FÍSICAS

FAÇA EXERCÍCIOS PELO MENOS 3X
NA SEMANA



FISIOTERAPIA

A FISIOTERAPIA PODE TE AJUDAR, PROCURE
UM PROFISSIONAL HABILITADO

**NÃO DEIXE DE MANTER ACOMPANHAMENTOS COM PROFISSIONAIS
DA SAÚDE PARA SUA QUALIDADE DE VIDA!**



[f /FISIOTERAPIACHC](https://www.facebook.com/FISIOTERAPIACHC)

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

[W FISIOTERAPIACHC.COM.BR](http://www.FISIOTERAPIACHC.COM.BR)

MATERIAL ELABORADO PELA FISIOTERAPEUTA MARIA LUIZA TRIOLO RIBEIRO
APOIO: ALINE MAZZALI E RITA PAVIONE