


## Orientações Gerais

- 1- Evite usar o papel higiênico.
- 2- Faça a higiene anal com água (ducha ou bidê) e se possível lave com sabão neutro de glicerina e seque com toalha (de preferência) ou com papel higiênico.
- 3- Faça as refeições em horários regulares.
- 4- Procure criar o hábito de “estar na hora de evacuar” no lugar de “estar com vontade” e caso tenha vontade tente atendê-la. O ideal seria 20 minutos após o café da manhã com frutas.
- 5- O ato evacuatório não deve ser demorado. Evite o esforço desnecessário e a leitura.
- 6- A alimentação não deve conter excesso de alimentos com poucas fibras (constipantes) como as massas, farinhas, arroz branco, doces, gelatinas e maçãs (sem a casca).
- 7- Respeite a necessidade diária de fibras - 20 a 30g.  
Fibras Insolúveis - 70%: farelos de cereais (trigo, milho, granola, All Bran); grãos integrais (pão, cracker, cereais instantâneos); frutas (pera, maçã com casca) e hortaliças (folhas).  
Fibras Solúveis - 30%: leguminosas (feijão, lentilhas, ervilhas); farelos (aveia, cevada e arroz); frutas (polpa da maçã, laranja, banana, mamão, abacaxi) e hortaliças (raízes).
- 8- Suplementos de fibras
  - Farelo de trigo, granola, All Bran e outros cereais (compre-os nos supermercados). Misture em qualquer alimento ou líquido (sopas, mingaus, leite de soja, arroz, feijão, bolo, cuscuz, pão, suco de frutas como manga, laranja, uva, pêsego, etc.).
  - Semente de Linhaça (encontrado em supermercados). Bata em liquidificador por alguns minutos, mas não deixe virar pó, guarde na geladeira em um vidro limpo e seco bem fechado e consuma em uma semana.  
*Inicie com 2 colheres de sopa ao dia e vá aumentando 1 colher por semana, devendo chegar até a 6 colheres por dia. Faça vitaminas variando as frutas.*
- 9- Inclua em sua dieta água e sucos naturais, na quantidade mínima de 1,5 litros por dia, distribuídas em 5 a 6 vezes e de preferência longe das refeições.
- 10- Evite ou use com moderação: condimentos (molhos picantes, vinagre, pimenta, pimentão, picles, ketchup, mostarda, etc.), frutos do mar, cafés, enlatados e conservas, carnes processadas e embutidos (hambúrgueres, bacon, toucinho, presunto, salsicha, linguiça e salame), tomates e derivados, bebidas gasosas e alcoólicas fermentadas (champanhe e vinho do porto principalmente), carne e gordura de porco. Doce e chocolate.
- 11- Faça exercícios não extenuantes. Comece andando ou nadando durante 30 a 40 minutos, no mínimo 3 vezes por semana.



Dr. Derival Nelmo Afonso dos Santos  
CRM-MG 24432

## Ingerir em média 25 g por dia.

### HORTALIÇAS

Agrião cru - 1 pires de chá = 0,4g  
Alface - 3 folhas = 0,9g  
Almeirão cru/cozido - 1 xícara de chá = 1,5g  
Brócolis cozido - 3 ramos = 1,5g  
Chuchu cozido - ½ xícara de chá = 0,5g  
Couve cozida - ½ xícara de chá = 1,0g  
Couve crua - 1 xícara de chá = 1,01g  
Couve-flor cozida - 3 colheres sopa = 1,0g  
Espinafre cozido - ½ xícara de chá = 0,4g  
Palmito em conserva - ½ xícara de chá = 0,6g  
Pepino - 5 rodela = 0,4g  
Repolho cozido - ½ xícara chá = 1,1g  
Repolho cru - ½ xícara chá = 0,8g  
Tomate cru - 1 unid média = 1,0g  
Vagem cozida - ½ xícara de chá = 1,1g

### LEGUMINOSAS

Abóbora cozida - 1 pires chá = 2,24g  
Abobrinha cozida - 1 unid pequena = 0,8g  
Beterraba cozida - 1 unid média = 1,4g  
Cenoura crua - 1 unid = 0,9g  
Cará - 1 unid = 3,9g  
Cenoura cozida - 1 unidade = 1,2g  
Inhame cozido - 1 unidade = 1,2g  
Mandioca cozida - ½ xícara chá = 2,2g  
Mandioquinha - 1 unidade = 2,51g  
Rabanete cozido - 2 unidades = 0,35g  
Broto de feijão - ½ xícara de chá = 0,3g  
Ervilha seca - ½ xícara de chá = 2,0g  
Ervilha enlatada - 2 colheres sopa = 1,8g  
Feijão carioca cozido - 1 concha = 7,22g  
Feijão mulatino cozido - 1 concha = 3,9g  
Feijão branco cozido - ½ xícara de chá = 2,8g  
Feijão roxinho cozido - 1 concha = 4,79g  
Feijão fradinho - 1 concha = 3,44g  
Feijão preto cozido - 1 concha = 5,38g  
Grão de bico - ½ xícara de chá = 2,6g

### CEREAIS

Amido de milho cru - 2 colheres sopa = 1,3g  
Arroz branco cozido - ½ xícara de chá = 1,15g  
Arroz integral cozido - ½ xícara de chá = 1,7g  
Aveias flocos crua - 2 colheres sopa = 1,9g  
Aveia flocos cozida - 2 colheres sopa = 0,6g  
Biscoito de polvilho - 1 xícara de chá = 0,92g  
Bolacha água e sal - 4 unidades = 2,4g  
Farelo de aveia cru - 2 colheres sopa = 1,4g  
Farelo de aveia cozida - 2 colheres sopa = 0,9g  
Farinha de aveia crua - 2 colheres sopa = 2,0g  
Farinha de aveia cozida - 2 colheres sopa = 0,8g  
Farinha de centeio crua - 2 colheres sopa = 5,5g  
Farinha de milho crua - 2 colheres sopa = 0,7g  
Farinha de trigo - 2 colheres sopa = 0,12g  
Farinha de trigo integral - 2 colheres sopa = 0,8g  
Farinha mandioca crua - 2 colheres sopa = 3,1g  
Fécula de batata cozida - 2 colheres sopa = 0,6g  
Farinha de soja - 2 colheres sopa = 1,6g  
Flocos de arroz - 2 colheres sopa = 2,1g  
Flocos de milho - 1 xícara de chá = 2,1g  
Fubá de milho cozido - 2 colheres sopa = 1,18g  
Germe de trigo - 2 colheres sopa = 4,9g  
Macarrão - 1 prato raso = 2,0g  
Macarrão integral - 1 prato raso = 2,2g  
Milho de canjica - ½ xícara de chá = 3,7g  
Milho verde enlatado - ½ xícara de chá = 2,0g  
Pão francês - 1 unidade = 3,1g  
Pão de forma - 1 fatia = 0,9g  
Pão italiano - 1 fatia grande = 0,13g  
Pão centeio - 1 fatia = 1,8g  
Pão integral - 1 fatia = 1,8g  
Pão diet - 1 fatia = 1,9g  
Pão de milho - 1 fatia = 1,4g  
Pipoca - 1 xícara de chá = 2,0g  
Pinhão - ½ xícara de chá = 3,49g  
Trigo de quibe - 2 colheres sopa = 5,2g  
Soja cozida - 1 colher de sopa = 1,4g

### FRUTAS com a casca e sem a semente

Abacaxi - 2 colheres sopa = 0,1g  
Ameixa fresca - 1 fatia média = 1,1g  
Ameixa preta fresca - 1 unidade média = 0,2g  
Banana - 4 unidades = 0,51g  
Caqui - 1 unid média = 2,49g  
Coco ralado fresco - 1 unid média = 2,49g  
Figo - 2 colheres sopa = 1,11g  
Figo seco - 1 unid média = 0,72g  
Goiaba com casca - 4 unidades = 2,4g  
Laranja - bagaço - 1 unid média = 5,04g  
Maçã com casca - 1 unid média = 2,6g  
Mamão papaya - 1 unid média = 3,5g  
Manga - ½ unidade = 0,85g  
Pera - 1 unid média = 0,7g  
Pêssego - 1 unid média = 2,5g  
Tangerina - 1 unid média = 0,56g  
Morango - 1 xícara de chá = 3,0g  
Melão - ¼ unid = 1,0g  
Melancia - 1 xícara chá = 0,4g  
Suco de mamão - ½ xícara chá = 0,8g  
Suco de laranja - ½ xícara chá = 0,5g  
Uva comum - 1 cacho pequeno = 0,61g  
Uva passa - 2 colheres sopa = 3,0g

### OLEAGINOSAS

Amêndoa torrada - ½ xícara de chá = 2,85g  
Amendoim salgado - ½ xícara de chá = 3,0g  
Castanha de caju - 15 unidades = 0,16g  
Castanha do Pará - 10 unidades = 0,69g  
Noz - 15g = 0,24g  
Semente de abóbora - 20g = 7,18g