

PROGRAMA

Zero Prisão de Ventre



1 INTRODUÇÃO

P.3

2 PROGRAMA ZERO PRISÃO DE VENTRE

P.5

O QUE É

P.5

CAUSAS

P.8

PRINCIPAIS CAUSAS

P.9

SINTOMAS

P.14

DIAGNÓSTICO

P.16

3 OS RISCOS DO LAXANTE

P.17

4 RECEITA NATURAL

P.20

5 CONSIDERAÇÕES

P.26

6 RECOMENDAÇÕES

P.26

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO

Um dos principais problemas (e mais comum também) entre as pessoas é a prisão de ventre.

Esse incômodo existe a muito tempo, o bastante para que inúmeras receitas mirabolantes, métodos e crenças fossem criados para combater esse mal, porém, o método mais confiado é o laxante encontrado na maioria das farmácias.

O Programa Zero Prisão de Ventre foi desenvolvido para ajudar essas pessoas que sofrem com a prisão de ventre e estão cansadas de conviver com suas implicações diariamente.

Aqui você vai entender melhor tudo relacionado a prisão de ventre de uma maneira fácil e rápida, vai saber quais são suas possíveis causas, sintomas e como é feito seu diagnóstico.

Também falaremos sobre os problemas que o consumo do laxante pode trazer e um tratamento natural para substituir o seu uso de maneira saudável e correta.

No final terminaremos com recomendações para que você saiba como evitar e/ou acelerar o tratamento da prisão de ventre.

Leia todo o conteúdo sem pular nenhuma etapa, o conhecimento faz parte do tratamento tornando-o muito mais eficaz.

PROGRAMA ZERO

PRISÃO DE VENTRE

O QUE É



Prisão de ventre e intestino preso são os nomes populares pelos quais é conhecida a constipação (ou obstipação) intestinal, um distúrbio comum caracterizado pela dificuldade persistente para evacuar.

É preciso considerar, entretanto, que não existe um padrão rígido para classificar a frequência normal de funcionamento dos intestinos, que pode variar de 3 a 12 vezes por semana.

Só se considera um quadro típico de constipação, quando ocorrem duas ou menos evacuações por semana e/ou o esforço para evacuar é grande demais e pouco produtivo.

Algumas pessoas se queixam de que o intestino não funciona regularmente em ambientes estranhos, ou quando quebram a rotina, como ocorre durante as viagens, por exemplo.

Essa alteração, porém, costuma desaparecer tão logo a pessoa retoma suas atividades habituais.

A constipação é um transtorno mais comum nas mulheres, especialmente durante a gravidez, nas crianças e nos idosos.

As pessoas que sofrem com esse mal, podem chegar a ficar dias e até mesmo semanas sem ir ao banheiro.

Além das dores e desconfortos no abdômen, a prisão de ventre pode causar vários outros danos ao organismo. A pessoa fica mais irritada e as toxinas das fezes que ficam retidas prejudicam o corpo.

Quando nos alimentamos, o alimento consumido passa pelo sistema digestivo, os nutrientes e água presentes nele são absorvidos pelo organismo e o resto vai para o intestino.

Tudo aquilo que não é aproveitado forma o bolo fecal.

O próprio organismo elimina tudo que é tóxico, de forma natural, por meio das contrações musculares na parede intestinal.

Quando ocorre algum problema com esses movimentos, fica o acúmulo desses resíduos fecais no intestino, o organismo reabsorve o resto da água e acontece o endurecimento dos resíduos.

CAUSAS

As causas mais comuns da prisão de ventre costumam ser a dieta pobre em fibras, a pequena ingestão de líquidos, o sedentarismo, assim como o consumo excessivo de proteína animal e de alimentos industrializados.

Não atender à urgência para evacuar, quando ela se manifesta, também pode comprometer o funcionamento regular dos intestinos.

A prisão de ventre pode, ainda, estar associada a doenças do cólon e do reto, como diverticulose, hemorróidas, fissuras anais e câncer colorretal.

Pode, igualmente, ser provocada pelo uso de certos medicamentos e por alterações neurológicas e do metabolismo.

Estresse, depressão e ansiedade são outras ocorrências capazes de interferir nos hábitos intestinais.

A complicação mais comum da constipação é o fecaloma, massa compacta de fezes endurecidas, que se deposita no reto ou no cólon-sigmóide, e interrompe o trânsito intestinal.

A tendência é o feecaloma aparecer mais nas pessoas com dificuldade de locomoção, como os idosos acamados e os cadeirantes.

A seguir veja de forma detalhada as principais causas.

PRINCIPAIS CAUSAS

FALTA DE FIBRAS



Pessoas que consomem alimentos ricos em fibras, são menos propensas a sofrer de constipação.

Assim, é importante consumir alimentos ricos em fibras, como frutas, legumes e grãos integrais. Pois a fibra facilita as evacuações e previne a constipação.

Alimentos pobres em fibras são alimentos ricos em gordura, como por exemplo: queijo, carne e ovos.

SEDENTARISMO



Uma das causas da constipação intestinal é a falta de atividade física, assim, pessoas acamadas ou idosas, têm mais propensão a sofrer com a prisão de ventre.

A atividade física mantém o metabolismo alto, fazendo com que os processos naturais no corpo aconteçam rapidamente.

MUDANÇAS NA ROTINA



Quando uma pessoa viaja, sua rotina normal muda. Por isso pode afetar o sistema digestivo, o que às vezes resulta em constipação.

Os horários de alimentação podem mudar, ou se pode ir para a cama, levantar-se e ir ao banheiro em horários diferentes.

Todas essas mudanças aumentam o risco de constipação.

NÃO EVACUAR PROPOSITAMENTE



Algumas pessoas adiam ou ignoram a vontade de evacuar.

O desejo pode ir gradualmente reduzindo até que a vontade passe.

Mas, quanto mais tempo adiar, as fezes se tornam mais secas e mais duras.

NÃO BEBER ÁGUA O SUFICIENTE



Beber mais líquidos, quando já está constipado, pode não resolver o problema, mas o consumo regular de água, reduz o risco de constipação intestinal.

Muitos refrigerantes e bebidas contêm cafeína que pode causar desidratação e agravar a constipação intestinal.

MUDANÇA HORMONAL



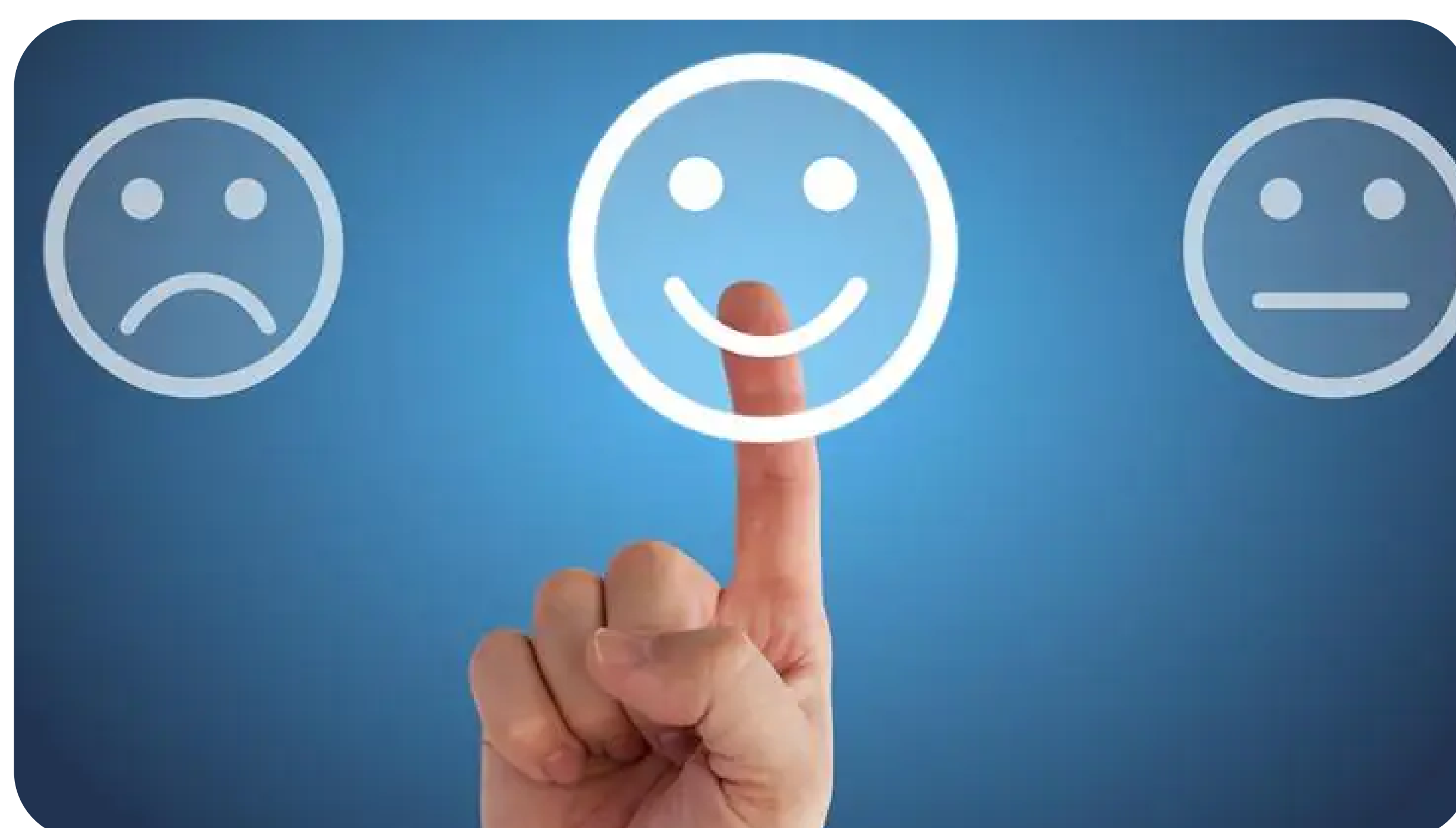
O desequilíbrio hormonal é mais comum entre as mulheres e pode causar a constipação intestinal devido às mudanças que ocorrem no organismo durante essa fase.

ESTRESSE



Assim como ocorre na mudança hormonal, o estresse provoca mudanças no funcionamento do organismo e também pode ser uma das causas da constipação intestinal.

ESTADO EMOCIONAL



As emoções não afetam somente o psicológico mas também o físico, nosso metabolismo tende a funcionar diferente de acordo com o nosso estado emocional.

Com o metabolismo mais lento, durante um momento de tristeza, o bolo fecal passa mais tempo no intestino se tornando mais seco e rígido causando a constipação intestinal.

SINTOMAS

Os sintomas da prisão de ventre podem variar de uma pessoa para outra ou na mesma pessoa em diferentes crises.

Os mais característicos são:

- Redução no número de evacuações;
- Dificuldade para evacuar;
- Fezes ressecadas, duras e pouco volumosas;
- Sensação de esvaziamento incompleto dos intestinos após a evacuação;
- Evacuação incompleta;
- Distensão e inchaço abdominal;
- Desconforto e mal-estar abdominal;
- Gases, irritabilidade e distúrbios digestivos.

O sintoma mais importante é a falta regular de evacuação.

O ser humano saudável evacua pelo menos uma vez por dia, podendo ficar até um dia ou outro sem, passando disso, já é um sinal de constipação intestinal.

É possível que a pessoa evacue todos os dias e ainda assim tenha o transtorno, porém, é considerado constipação intestinal, se a pessoa evacua menos de 3 vezes por semana.

DIAGNÓSTICO

Para um diagnóstico clínico é feito o levantamento da história do paciente, seguido de um exame clínico minucioso, é o passo fundamental para o diagnóstico da constipação.

Exames de laboratório, como hemograma e sangue oculto nas fezes, e de imagem – enema opaco, colonoscopia e tempo de trânsito das fezes – são importantes para determinar as causas do distúrbio, estabelecer o diagnóstico diferencial e conduzir o tratamento.

Porém, para um diagnóstico próprio, basta identificar a ocorrência de pelo menos duas das causas citadas anteriormente, como por exemplo a redução no número de evacuações e a dificuldade para evacuar.

OS RISCOS DO LAXANTE



Por serem vendidos sem receita, os laxantes são muito populares entre quem sofre com a constipação.

Afinal, eles aliviam rapidamente a sensação de desconforto e inchaço causada pela prisão de ventre.

O principal problema em recorrer ao laxante com tanta frequência é que ele não resolve o problema da constipação.

O paciente percebe que precisa evacuar, não consegue e recorre ao laxante, para repetir esse ciclo novamente depois de alguns dias.

Com o tempo, o intestino pode se tornar dependente do remédio, passando a funcionar apenas depois dos estímulos do laxativo.

A pessoa passa a ter que tomar doses cada vez maiores, o que pode levar a problemas cardíacos ou renais devido à eliminação de eletrólitos importantes, como o cálcio, além de vitaminas e nutrientes.

Essa dependência ocorre porque o laxante irrita a mucosa intestinal.

Com o tempo, essa irritação constante leva ao alisamento das estruturas chamadas haustrações, pequenas dobrinhas que ajudam a moldar as fezes e facilitam as contrações que ajudam na movimentação do bolo fecal pelo intestino.

A flora intestinal também sofre com o uso excessivo de laxantes.

No intestino humano vivem milhões de bactérias que são grandes aliadas da digestão e que vivem em um delicado equilíbrio.

Quando grande parte delas é eliminada na diarreia causada pelos laxantes, a digestão fica comprometida.

E, por fim, esse hábito pode impedir que o paciente descubra o que de fato está causando a constipação, mascarando, por exemplo, doenças como a diverticulose e o câncer colorretal.

Vale ressaltar que o bom funcionamento intestinal é fundamental para prevenir o surgimento de pólipos pré-cancerosos e muitos outros problemas intestinais como hemorroidas, fístulas e fissuras anais.

Exceto em situações específicas, como idosos acamados ou pessoas com hemorróidas graves que sentem muita dor para evacuar, por exemplo, o uso de laxante não pode ser considerado tratamento para constipação.

Ou seja, esse tipo de medicamento só deve ser utilizado com indicação médica!

RECEITA NATURAL

Se você constatar que realmente está passando por uma prisão de ventre e não uma doença, segue essa receita natural que vai te ajudar a resolver esse problema de forma saudável e saborosa.

Ingredientes:

- 150 g de abacaxi com miolo e sem casca (equivalente a uma rodela grossa);
- 1 kiwi inteiro sem casca;
- Folhas de 2 talos de hortelã;
- $\frac{1}{3}$ (um terço) de pepino sem casca;
- 1 limão inteiro sem casca;
- 1 colher de sopa de semente de linhaça moída;
- 1 colher de sopa de farinha de banana verde;
- 100 ml de água.

Utensílios para o preparo:

- Liquidificador;
- Faca (tuambém pode ter um descascador);
- Moedor o algo para moer como uma colher de madeira;
- Copo ou dosador.

Modo de preparo:

- Separe as folhas de hortelã;
- Separe a farinha de banana verde
- Com o moedor, moer a semente de linhaça (não compre moída);
- Descasque e corte o abacaxi;
- Descasque o kiwi;
- Descasque o limão;
- Com os ingredientes prontos, insira-os no liquidificador;
- Utilize o copo para pegar a quantidade certa de água e adicione no liquidificador;
- Bata até não restar resíduos grandes;
- Sem coar, adicione a solução em um copo ou recipiente desejado e consuma na hora (caso preferir pode adicionar gelo).

Faça o consumo dessa bebida diariamente de preferência pela manhã, ela não possui contraindicações a menos que você ou quem consumir seja alérgico a algum dos ingredientes.

FUNÇÃO DE CADA INGREDIENTE

Abacaxi



O abacaxi é rico em água, fibras, vitamina C e uma enzima chamada bromelina, tudo isso colabora na melhora do processo digestivo e, especialmente a enzima, ajuda a acordar o intestino preguiçoso.

Kiwi



Rico em pectina, uma fibra que age moldando e hidratando o bolo fecal, facilitando a passagem pelo intestino, e também em actinia, um tipo de enzima que ajuda a estimular o funcionamento do intestino.

Hortelã



A hortelã também é rica em fibras, aumenta ainda mais esse item essencial para o intestino, e possui óleos essenciais que ajudam o intestino a reduzir qualquer possível inflamação.

Pepino



Um dos alimentos mais ricos em água, o pepino ajuda na hidratação do bolo fecal, deixando molinho o que acarreta numa agilidade no processo de digestão e facilidade na hora da evacuação.

Limão



Na parte da digestão em si o limão não colabora como os outros ingredientes, porém, ele é rico em vitaminas e é um poderoso anti-ácido natural.

Outro excelente fator para colaborar na receita é o seu sabor.

Linhaça



Seguindo a receita e moendo a linhaça em casa ela vai proporcionar toda a integridade dos óleos essenciais que possui (inclusive ômega 3), auxiliando no aumento do peristaltismo que é o movimento que o intestino faz para levar as fezes até a evacuação, ou seja, é excelente para intestino preguiçoso.

Farinha de banana verde



Em questão de sabor a banana verde não muda em nada, porém, ela tem o importante papel de alimentar.

As bactérias que fazem parte do trato digestivo e são responsáveis por auxiliar na digestão, colaborando tanto no funcionamento do intestino quanto na textura do bolo fecal.

CONSIDERAÇÕES

É possível que logo assim que ingerido (cerca de 20 minutos depois) você sinta a diferença e até venha a vontade de evacuar, porém, o tratamento com base nessa bebida estipula três a vinte e um dias para o aparecimento dos primeiros resultados com base em diferentes tipos e níveis de casos.

RECOMENDAÇÕES

Para ter uma vida mais saudável e principalmente um intestino mais saudável, além da receita que passamos anteriormente, temos recomendações importantes que vão ajudar a evitar o retorno ou agilizar o tratamento da prisão de ventre além de possuir benefícios além do trato digestivo:

Siga uma dieta equilibrada em fibras naturais (gérmen de trigo, cevada, farinha integral de cevada e trigo, frutas frescas, pão multi grãos, frutas secas, vegetais e legumes, entre outros alimentos).

- Aumentar a ingestão de fibras (cerca de 25g em uma dieta de 1800 calorias diárias), veja os exemplos abaixo:
 - Maçã com casca - 3g;
 - Banana - 2g;
 - Laranja média - 3g;
 - 1/2 xícara de brócolis - 2g;
 - Cenoura média - 2g;
 - Tomate médio - 2g;
 - 1 xícara de alface - 1g;
 - 1 fatia de pão integral - 2g;
 - 1/2 xícara de arroz integral - 2g.
- Ingerir maior quantidade de água, ao menos dois litros por dia (pode variar com sucos, sopas, chás ou outros líquidos).
- Evitar o sedentarismo. É fundamental fazer atividades físicas ao menos três vezes na semana, por um período mínimo de 30 minutos.

- Evitar o stress. Talvez seja a tarefa “menos controlável”. Nervos e ansiedade acentuam a prisão de ventre.
- Seguir as funções naturais do corpo. Não deixar de ir ao banheiro sempre que houver necessidade.
- Evitar certos alimentos, como por exemplo, aqueles contendo gorduras e açúcares em excesso. Tampouco os laticínios são indicados, especialmente para crianças.
- Não ingerir laxantes em excesso. O uso indevido pode causar o efeito contrário.
- Consultar um profissional médico para analisar se a prisão de ventre não é produto de algum medicamento sendo ingerido.

- Potencializar as prevenções antes de uma viagem, já que a mudança de rotina pode causar constipação.
- Consulte seu médico em caso de dúvida, especialmente se o sintoma persistir.