



Bruno Giusti Werneck  
Coloproctologista - Cirurgião  
CRM 36.980/MG

## RECOMENDAÇÕES DIETÉTICAS E COMPORTAMENTAIS

- 1) Ingerir 2 litros de líquidos por dia (cerca de 10 copos);
- 2) Alimentar a cada 3 ou 4 horas. Dieta rica em fibras (30g/dia):
  - Comer 2 frutas diariamente:
    - mamão, laranja com bagaço (principalmente a parte branca),
  - Comer legumes, verduras cruas, alimentos integrais (por exemplo, arroz, pão) diariamente
  - Complemento de fibra:
    - Farelo de trigo ou Aveia ou Farelo de aveia: 4 a 6 colheres de sopa por dia (outras opções: semente de linhaça, granola).
    - **Ou** cereais de fibra (All Bran, Fiber 1): 2 xícaras de chá/dia.
    - **Ou** fibra sintética (Fiber Mais, Planta Ben, Metamucil): 1-2 envelopes/dia.
  - O aumento do consumo de fibras deve ser gradual e sempre acompanhado do aumento da ingestão de líquidos!
- 3) Alimentos que devem ser evitados: álcool, condimentos, pimenta (principalmente a do reino). Também evitar excessos de chocolate, café, chá, massas e batatas.
- 4) Evitar o uso de papel higiênico, toalhas ásperas e sabonetes irritativos. Após evacuar, fazer a higienização da região anal com água abundante. Alternativa: lenço higiênico umedecido
- 5) Preferir roupas íntimas de algodão.
- 6) Vá ao banheiro sempre que tiver vontade! Se deixar para depois, as fezes podem ficar mais secas e duras, causando dor anal ao evacuar.
- 7) Fazer exercícios físicos (exceto se houver contra-indicação médica).

Rua Domingos Vieira, 319- Sala 708 – Santa Efigênia - BH – MG

Fone/Fax: (31)3241-4288 – Fone: (31) 3241-4911 – E-mail: colo@mkm.com.br

Website: <http://drbrunoproctologista.wix.com/cirurgia>