



UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO (UNIRIO)  
HOSPITAL UNIVERSITÁRIO GAFFRÉE E GUINLE (HUGG)

## **ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS À GESTANTES DE RISCO: CONTROLE DA CONSTIPAÇÃO INTESTINAL**

A constipação intestinal (“prisão de ventre”) na gravidez é um problema comum que afeta boa parte das gestantes; e se caracteriza por movimentos intestinais irregulares (mais lentos), com fezes endurecidas, dificuldade e/ou dor para evacuar., sensação de inchaço e desconforto abdominal. **Mudanças em hábitos alimentares (com aumento no consumo de fibras e de água) e de vida (prática de atividade física), contribuem para a melhora da constipação intestinal.**

**PARA MELHORA DA CONSTIPAÇÃO INTESTINAL:**

### **EVITAR:**

- Pão branco, massas não integrais, farinhas brancas (mandioca); bolos e biscoitos com muita gordura e açúcar refinado (açúcar branco);
- Frutas como banana prata, caju, goiaba, maçã sem a casca;
- Batata e cenoura cozidas (consumir a cenoura ralada), maisena, creme de arroz;
- Alimentos fritos, ricos em gordura e do tipo “fast-food” (difíceis de digerir e têm poucas fibras);
- Bebidas alcoólicas (podem desidratar o corpo e piorar a constipação intestinal);
- Refrigerantes e os seguintes chás (preto, camomila e chá de folha de goiabeira).

### **PREFERIR CONSUMIR:**

- Alimentos integrais (pães, arroz, macarrão, biscoitos e farinhas) e Alimentos Ricos em fibras:
  - \* frutas laxativas (mamão, ameixa, tangerina, caqui, manga, figo) e com bagaço (laranja), de preferência com cascas, quando possível;
  - \* legumes como (abóbora, quiabo, vagem, maxixe, berinjela, cenoura crua ralada);
  - \* vegetais folhosos (couve, espinafre, agrião, alface, brócolis);
  - \* leguminosas (feijão com caroço, lentilha, ervilha);
- Aumentar a ingestão de água entre as refeições (consumir ao menos de 2 litros de água por dia);
- Consumir 2 colheres de sopa/dia de farelo de trigo ou aveia ou linhaça: distribuir nas refeições: café da manhã, colação ou lanche (adicionar a frutas picadas, iogurtes ou no preparo de vitaminas).

### **RECOMENDAÇÕES GERAIS:**

- Fazer 6 refeições por dia, mastigando bem os alimentos;
- Observar a tolerância a alimentos flatulentos (que aumentam a produção de gases), tais como: batata-doce, brócolis, cebola, couve, couve-flor, ervilha, feijão, milho, ovo, rabanete, repolho). Não é para excluir estes alimentos da dieta, e sim para evitar o consumo de muitos destes alimentos ao longo de um mesmo dia, o que pode aumentar a produção de gases e o desconforto abdominal;
- Não inibir o reflexo da defecação (sempre que tiver vontade, ir ao banheiro);
- Criar hábito sanitário diário
- Evitar utilizar laxantes medicamentosos sem prescrição médica.

**AUTORES: Valéria Cristina Soares Furtado Botelho<sup>1</sup>, Regina Rocco<sup>2</sup>, Jéssica Govea Camilo<sup>3</sup>, Júlia Silva<sup>3</sup>, Rebecca Caetano dos Santos<sup>3</sup>.**

<sup>1</sup>Coordenadora/Orientadora do Projeto de Atendimento Nutricional à Gestantes de Risco do Ambulatório de Obstetrícia do HUGG, Profa Dra da Escola de Nutrição da UNIRIO/HUGG, <sup>2</sup>Vice-coordenadora do Projeto, Profa. Dra da Escola de Medicina e Cirurgia da UNIRIO/HUGG, <sup>3</sup>Graduandas da Escola de Nutrição da UNIRIO. Ano: 2022.