

Durante seu tratamento, é possível que seu hábito intestinal se altere. O mais comum é que as suas fezes fiquem mais endurecidas e/ou você passe a evacuar com menor frequência do que antes. Nos primeiros dias após a quimioterapia a constipação pode ser mais frequente devido aos remédios utilizados. Eventuais mudanças nos hábitos alimentares e redução na atividade física também podem piorar a constipação.

Lembre-se sempre de que intestino preso pode acentuar a sensação de náuseas, e por isso, você deve estar sempre atento para manter seu intestino funcionando.

Cuidados para melhor lidar com a constipação:

- ✓ Tente se alimentar com regularidade, sempre nos mesmos horários.
- ✓ Dê preferência alimentos que contenham fibras e sejam laxativos, como o mamão, manga, ameixa, legumes e aveia.
- ✓ Procure tomar bastante líquido todos os dias, especialmente fora das refeições.
- ✓ Mantenha a rotina de exercícios físicos, com caminhadas ou outro de sua preferência.

Lembre-se:

- ✓ É muito frequente precisar de algum tipo de medicamento (fibras ou laxativos), principalmente se você já for constipado (a). Caso você já faça uso de algumas dessas medicações pode mantê-la durante o tratamento.
- ✓ No caso de constipação que não melhora com as medidas orientadas entre em contato com nossa equipe.