

DIARRÉIA E CONSTIPAÇÃO

- A DIARREIA (consiste em três ou mais evacuações por dia, de conteúdo amolecido ou líquido), aumente a ingestão hídrica e mantenha uma ingestão calórica adequada (BONASSA;GATO; RODRIGUES,2022).
- Tenha controle da frequência e volumes de evacuações, procure atendimento médico e informe sobre os episódios, pois pode ser necessário tomar antidiarreicos e realizar hidratação (BONASSA;GATO; RODRIGUES,2022).
- Mantenha-se em períodos maiores de repouso, descanso e relaxamento; Fique calmo (BONASSA;GATO; RODRIGUES,2022).

CUIDADOS QUE DE SER REALIZADOS:

Higiene na região perianal após as evacuações, com papel macio ou compressas de água morna, evitar o uso de soluções antissépticas comerciais ou sabonetes com odor forte, água morna e sabonetes neutros são os mais indicados para higienização(BONASSA;GATO; RODRIGUES,2022).

Se houver irritação perianal aplicar pomadas que promovam a cicatrização e o alívio da dor local (compostos com vitaminas A e D e até mesmo anestésicos tópicos) (BONASSA;GATO; RODRIGUES,2022).



(FREEPIK,2023)

É importante procurar o auxílio do profissional nutricionista da equipe para adequar a alimentação.

- CONSTIPAÇÃO (estado que a fezes são evacuadas com dificuldade ou longos intervalos) pode causar desconforto, dor, inchaço abdominal, náuseas e vômitos (BONASSA;GATO; RODRIGUES,2022).

Aumente a quantidade de fibras na dieta, algumas dicas podem ser utilizadas:

- Vegetais, frutas, cereais, integrais, nozes, castanhas, amêndoas, uvas-passas, farelo de trigo (BONASSA;GATO; RODRIGUES,2022).
- Ingerir de 2 a 3l de líquido por dia (adultos); Você pode acrescentar ameixa ou suco de ameixa na dieta (BONASSA;GATO; RODRIGUES,2022).
- Faça exercícios físico que pode ser uma caminhada; planeje um horário regular, diariamente, cerca de 20min, para dedicar-se exclusivamente á evacuação, com total privacidade, dependendo do caso poderá ser utilizado medicamentos para auxiliar na evacuação (BONASSA;GATO; RODRIGUES,2022).

Dar preferência aos líquidos quentes, pois promovem mais estímulo e peristaltismo (BONASSA;GATO; RODRIGUES,2022).



(FREEPIK,2023)

REFERÊNCIAS

MATERIAL DE SUPORTE PARA ELABORAÇÃO DA LINGUAGEM E CONTEÚDO

BONASSA, A.M.E; GATO, R.I.M; RODRIGUES, A.L. **Terapêutica Oncológica para Enfermeiros e Farmacêuticos**. 5° ed. Rio de Janeiro: Artheneu,2022.

SITE DE SUPORTE DE IMAGENS, VÍDEOS E LAYOUT

CANVA, 2023. Disponível em :

https://www.canva.com/design/DAF3eFs3o5g/PpQyRxt56_QnjuQ9aAMMbw/edit. Acesso em: 01\01\2024

FREEPIK,2023. Disponível em: <<https://br.freepik.com/>>. Acesso em:01\01\2024

ELABORAÇÃO

Ana Carla Ramos Borges; Eda Schwartz e Débora Eduarda Duarte do Amaral Pantoni

CRÉDITOS DA IMAGEM DO FREEPIK

Imagem de Freepik

Imagem de gpointstudio no Freepik

UNIVERSIDADE FEDERAL DE PELOTAS, 2024