



## Diarreia e constipação

### Autor(res)

Gloria Maria Guizzellini  
Geovana De Lima Chaves  
Jakeline Santana Pinto  
Paula Saraiva Alves De Sá

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE SÃO PAULO

### Resumo

Esse trabalho fala sobre a diarreia e a constipação, mostrando como e, e o que fazer para melhorar, o que consumir. Quadros de diarreia se caracterizam por evacuações diárias, com frequência de 3 vezes ou mais episódios de eliminação de fezes semi pastosas ou líquidas caracterizam a diarreia. O bom funcionamento intestinal depende de três elementos inseparáveis. São eles: a ingestão de água, o consumo de fibras e a prática de atividade física. A regularidade da atividade intestinal só é adequada quando estes três fatores são atendidos