

**Autor:** Rita Aguiar, Gustavo Santos

**Última atualização:** 2017/03/20

**Palavras-chave:** Obstipação intestinal, fibras na dieta, estilo de vida sedentário, defecação, hemorroidas

### Resumo

A obstipação consiste numa alteração do funcionamento do intestino, em que a digestão se torna mais lenta, as fezes mais duras e a defecação mais difícil. É um problema muito comum, que frequentemente está associado a erros na alimentação, sedentarismo e comportamentos retentivos.

A identificação deste problema é geralmente simples e podem ser implementadas estratégias básicas para o superar, como por exemplo aumentando o teor de fibra e o consumo de água na alimentação e adotando um estilo de vida mais ativo.

A maior dos casos podem ser resolvidos sem recorrer aos cuidados de saúde, no entanto, há alguns ?sinais de alarme? que devem fazer consultar o seu médico.

## O que é a obstipação?

A frequência normal de dejeções é diferente entre cada pessoa, mas a maioria dos adultos apresenta um padrão que varia entre três vezes por dia e três vezes por semana.

Fala-se em obstipação ou prisão de ventre quando há uma dificuldade em defecar, o que se reflete numa frequência de dejeções menor do que a habitual e/ou na presença de fezes duras e difíceis de expelir ou que implicam um esforço excessivo para a sua expulsão. Esta situação pode provocar mal-estar e desconforto abdominal e/ou dor com a defecação.

É um problema muito comum que afeta pessoas de todas as idades, sendo mais frequente a partir dos 65 anos.

## Porque é que tenho obstipação?

Na maioria dos casos a obstipação não é provocada por nenhuma doença do aparelho digestivo e é devida a alguns dos seguintes factores:

- **Dieta pobre em fibras:** o consumo diário de 25-30 gramas de fibras amolece as fezes e normaliza o trânsito intestinal (veja [aqui](#) a quantidade média de fibra contida em vários alimentos);
- **Baixo consumo de líquidos:** os líquidos contribuem para hidratar as fezes e facilitar a sua expulsão;
- **Sedentarismo:** o exercício físico aumenta os movimentos do intestino;
- **Medicação:** alguns fármacos causam obstipação como efeito secundário, como é o caso de alguns medicamentos para a dor, antidepressivos, antiácidos, suplementos com ferro, etc;

- **Ignorar a vontade de defecar:** adiar repetidamente a vontade de evacuar faz com que o reflexo normal que ajuda a eliminação das fezes diminua ou se perca;
- **Abuso de laxantes:** usar frequentemente laxantes pode provocar habituação e fazer com que o intestino se torne dependente destes medicamentos;
- Fatores relacionados com **viagens ou alterações das rotinas:** podem causar obstipação devido às alterações da alimentação, dos horários das refeições e/ou da limitação do acesso a uma casa de banho.

No entanto, em alguns casos, a obstipação pode ser causada por algumas **doenças intestinais** ou até por doenças que não têm origem direta neste órgão, como é o caso da diabetes, de algumas doenças da tiróide ou da medula espinhal.

Em algumas situações não se identifica a causa exata que provoca estes sintomas. O seu médico poderá ajudá-lo a identificar os fatores que podem estar a contribuir para a sua obstipação.

## Sinais de alerta

---

Na presença de alguma destas situações deve consultar o seu médico:

- Perda abundante de sangue com as fezes;
- Aparecimento ou agravamento dos sintomas durante a noite;
- Doenças intestinais na família:
  - ◆ Cancro colo-retal;
  - ◆ Doença de Crohn ou colite ulcerosa;
- Sintomas intensos que não resolvem com o tratamento;
- Alterações recentes no padrão habitual do funcionamento intestinal;
- Perda de peso involuntária.

## Complicações

---

- **Hemorróidas**

Ocorrem quando as veias que fazem parte do ânus se dilatam e inflamam. Podem sentir-se como uma tumefacção no ânus e podem causar dor, hemorragia ou comichão.

- **Fissuras anais**

São pequenas feridas localizadas no ânus que podem provocar dor intensa com a defecação, sangramento e prurido.

- **Prolapso retal**

Ocorre quando uma parte do reto sai através do ânus.

- **Impactação fecal**

Ocorre quando há uma obstrução do intestino por uma massa de fezes duras (fecaloma) que não se consegue expelir. Causa dor abdominal, vontade persistente de defecar, náuseas, vômitos, mal-estar, falta de apetite e pode necessitar tratamento urgente.

## Tratamento

---

Existem várias estratégias que podem ser tentadas:

- **Aumentar a ingestão de líquidos:** a [Autoridade Europeia para a Segurança Alimentar](#) recomenda uma ingestão mínima de 2,0 litros por dia para mulheres adultas e 2,5 litros por dia para homens adultos, em condições moderadas de actividade e de temperatura.
- **Aumentar o consumo de alimentos ricos em fibra:** vegetais (couve, feijão, grão, ervilhas, brócolos, cenoura, etc.), fruta fresca, farelo de trigo, cereais integrais.
- **Evitar os alimentos processados**, como as bolachas, que têm muita gordura e atrasam o esvaziamento dos intestinos.
- **Praticar atividade física regularmente**, começando, por exemplo, com 20 a 30 minutos de caminhada rápida por dia.
- **Evitar períodos de imobilização prolongada.**
- **Não adiar a vontade de defecar.**
- **Criar rotinas defecatórias**, assegurando diariamente pelo menos um período de cerca de 10 minutos para ir à casa de banho. Uma sugestão é que o faça todas as manhãs, após o pequeno-almoço.
- **Colocar um banco para os pés quando se senta na sanita**, simulando a posição de cócoras. Isto vai ajudar a que o músculo puborretal (um dos músculos responsável pela continência das fezes) relaxe e facilitar a evacuação.

Quando estas medidas não resultam, o seu médico poderá ajudá-lo sugerindo o melhor tratamento para si. Deve **evitar o uso de laxantes e suplementos alimentares** de venda livre sem avaliação médica pois o uso destes produtos pode causar habituação e associar-se ao aparecimento de efeitos secundários, sobretudo quando a sua utilização exceder 1 semana, se não houver melhoria dos sintomas ou mesmo se estes se agravarem, e nas crianças, nas grávidas e em mulheres a amamentar.

## Conclusão

---

A obstipação deve-se principalmente a factores associados à alimentação e estilo de vida. Aumente o consumo de fibra e água, pratique exercício e não adie as idas à casa de banho.

## Referências recomendadas

---

- [Programa Harvard Medical School Portugal](#)
- [Sociedade Portuguesa de Gastrenterologia](#)
- [National Health Service](#)

**[Voltar à página inicial](#)** **[Tem alguma dúvida? Fale connosco](#)** ·