

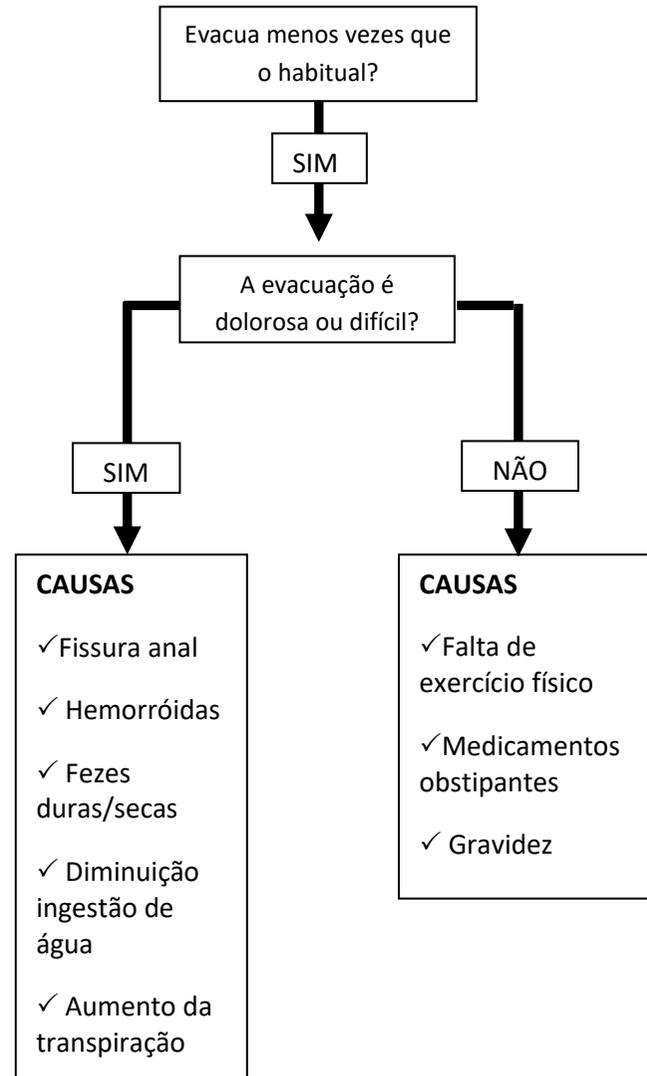
## Obstipação – O que é?

(Prisão de Ventre)

✦ A obstipação é a diminuição do número habitual de evacuações, 3 ou menos numa semana.

✦ Estar obstipado significa ter problemas para expulsar as fezes porque são muito duras, tornando a evacuação dolorosa ou difícil.

✦ Nem todas as pessoas têm os mesmos hábitos intestinais. Considera-se normal defecar desde 3 vezes por dia até 3 vezes por semana. Estas variações são absolutamente normais desde que constituam um padrão habitual.



## O que deve fazer?

✓ **Beba pelo menos 1,5L de líquidos por dia.** Água, chá, sumos de fruta, caldos de verdura.

✓ **Coma mais fibras:** verduras (cruas ou cozidas), frutas com pele (ameixas, cerejas, uvas, morangos, peras, maçãs, etc.), frutas sem pele (laranjas, figos, kiwi, papaia, manga), frutos secos, cereais integrais (pão, aveia, arroz). As ameixas e o kiwi são as melhores frutas laxantes. **Coma iogurte** todos os dias (de preferência bio).

✓ **Defina um horário regular para ir ao wc.** Não se contenha, vá ao WC quando sentir necessidade. Tente defecar sempre à mesma hora (depois do pequeno almoço pode ser mais fácil). Aguarde pelo menos 15 a 20 minutos, para tentar evacuar. Pelo contrário, se tem hemorróidas não esteja muito tempo sentado na sanita. A melhor postura é sentado na sanita com os pés levantados um palmo acima do chão; poderá colocar um caixote ou uma caixa de sapatos.

✓ **Pratique exercício físico** com frequência (caminhar, andar de bicicleta, nadar).

✓ **Não tome laxantes ou clisteres frequentemente.** Se os usou durante muito tempo terá que habituar o seu intestino a funcionar sem eles. Se for o seu caso, seja paciente, os seus intestinos poderão necessitar de muitos meses para voltar à normalidade.

✓ Não tome **medicamentos** por sua própria iniciativa. Alguns deles podem provocar obstipação.

## Quando consultar o seu médico de família?

- ✓ Se vir sangue nas fezes (perda de sangue pelo ânus).
- ✓ Se tem dor na região anal.
- ✓ Se a obstipação surgiu só agora ou é fora do que é habitual para si.
- ✓ Se se trata de lactentes, crianças ou grávidas.
- ✓ Se além de obstipação tem dores abdominais intensas, vômitos, ou febre
- ✓ Se está a perder peso e não sabe a causa

## Doente acamado:

- ✓ Reforçar a necessidade de beber líquidos de forma regular ao longo do dia
- ✓ Evitar fármacos obstipantes (consulte o seu médico acerca da relação entre a prisão de ventre e os medicamentos que está a tomar)
- ✓ Use laxantes em baixas doses (lactulose; macrogol...)

Onde encontrar mais informação?  
[medicosdeportugal.saude.sapo.pt](http://medicosdeportugal.saude.sapo.pt)



Como nos pode contactar?

- Através do telefone ou do e-mail

Telef. 261 333 373  
261 336 371

Email: [arandis.usf@gmail.com](mailto:arandis.usf@gmail.com)



# OBSTIPAÇÃO PRISÃO DE VENTRE



Elaborado por: Tânia Leandro  
Interna de MGF

Atualizado por: João Lima (Médico IFG)

2022