



## O que é a prisão de ventre?

Estar obstipado significa ter problemas para expulsar as fezes porque são muito duras. O intestino tem que fazer um grande esforço para conseguir expulsá-las.

Nem todas as pessoas têm as mesmas rotinas de defecar. Considera-se normal fazê-lo desde 3 vezes por dia até 3 vezes por semana.

A obstipação ocasional é frequente, principalmente nos adultos, seniores e grávidas.

## Quais são as causas mais frequentes?

- Refeições irregulares e com pouca fibra.
- Falta de atividade física (especialmente nos idosos).
- Alterações na vida ou nas rotinas, como gravidez, envelhecimento ou viagens.
- Abuso de laxantes.
- Ignorar a vontade de evacuar.
- Desidratação.
- Doenças ou condições específicas como acidente vascular cerebral - AVC (mais comum).
- Problemas do cólon e recto.
- Problemas da função intestinal (obstipação idiopática crónica).
- Entre outros...

Quase todas as pessoas têm obstipação a dada altura da sua vida. Perceber as causas, a forma de prevenir e tratar a obstipação ajudará a maioria das pessoas a alcançar alívio.

## O que deve fazer?

- Coma mais fibras: verduras (cruas ou cozidas), legumes, frutas com pele (ameixas, cerejas, uvas, morangos, pêras, maçãs, etc.), frutas sem pele (laranjas, figos, kiwi), frutos secos, cereais integrais (pão, aveia, arroz). A ameixa e o kiwi são as frutas mais laxantes.



- Acrescente um pouco de farelo de trigo à comida, sendo mais eficaz se o acrescentar à verdura que ao iogurte ou ao leite. A quantidade de farelo a usar dependerá da sua prisão de ventre. Inicie polvilhando pouca quantidade sobre a comida e, se não melhorar, vá acrescentando até 4 colheres de sopa por dia.

## O que deve fazer?

- Eduque o seu intestino. 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.
- Faça exercício físico com frequência (caminhar, andar de bicicleta, nadar).
- Não tome laxantes frequentemente.
- Não tome medicamentos por sua própria iniciativa. Alguns deles podem provocar obstipação.
- Para evitar a desidratação e ajudar a evitar a obstipação, beber 1,5 a 2l de água ou outros líquidos como sumos de fruta/vegetais todos os dias.

## Procure ajuda médica:

- Se a prisão de ventre só se manifestou agora ou é fora do que é habitual para si.
- Se não melhorou apesar de seguir as medidas recomendadas pelo seu médico.
- Se além da prisão de ventre tem dores abdominais intensas, vômitos ou febre.
- Se está a perder peso e não sabe a causa.
- Se vir sangue nas fezes.

## Aconselhe-se com o seu médico!

Setembro 2018

[www.espacosenior.pt](http://www.espacosenior.pt)

Bibliografia: Guia prático de saúde (sem FYC), Guia de obstipação (IUGA Office)



## PRISÃO DE VENTRE

**Aconselhe-se com o seu médico!**