

Que situações e comportamentos predispõem à obstipação?

- Ter uma alimentação rica em gorduras e pobre em fibras.
- Ignorar a vontade de evacuar e evitar (provocando uma falta de estímulo de defecar).
- Ingestão inadequada de líquidos.
- Não praticar exercício físico.
- A ansiedade e o nervosismo.
- Alterações hormonais (gravidez e aleitamento).
- Viagens.
- Alguns medicamentos como os analgésicos, antidepressivos, tranquilizantes, suplementos de ferro, diuréticos, anti hipertensores, etc...
- O uso exagerado de laxantes, principalmente os de contacto.



Quando devo consultar o meu Médico?

- Se tiver sangue nas fezes.
- Se tem perda de peso sem uma causa explicável.
- Se a obstipação surgiu só agora ou é fora do que é habitual para si.
- Se além da obstipação tem dores abdominais intensas, vómitos ou febre.
- Se é lactente, criança ou grávida.
- Se tem dor na região anal.
- Se não melhorou apesar de seguir as recomendações do seu médico.

Rua Dr. Domingos Machado Pereira
2640-475 MAFRA
Telefone Geral: 261818100
Fax: 261814853

R. das Figueiras n.º 4 Livramento
2665 015 AZUEIRA
Telf.: 261 961 368
Fax.: 261 962138

Mail: usf.andreas@csmafra.min.saude-pt

Elaborado por:
Ana Sofia Magalhães
Interna de 1º Ano de Medicina Geral e Familiar
Unidade de Saúde Familiar ANDREAS

USF Andreas



Folheto informativo

PRISÃO DE VENTRE OBSTIPAÇÃO



Agosto 2015

Revisão Anual

PRISÃO DE VENTRE

OBSTIPAÇÃO, o que é?

A obstipação é a diminuição do número habitual de evacuações (3 ou menos por semana).

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



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. Estas variações são absolutamente normais desde que constituam um padrão habitual.

É mais comum nas mulheres e idosos.

A obstipação pode ser acompanhada por náuseas, inchaço, irritabilidade, hemorroidas e hemorragias.

Existe alguma coisa que eu possa fazer para minimizar os sintomas? Sim!

- Faça uma dieta com mais fibras, comendo mais **fruta** (com pele e sem pele, ameixa, cerejas, uvas, morangos, peras, maçãs, laranjas, figos, kiwis,), **legumes**, frutos secos, pão, aveia, arroz e **farelo**.
- Beba pelo menos **1,5L de líquidos** por dia (água, chã, sumos de fruta, caldos de verduras).
- Coma mais lentamente.
- Nunca deixe de tomar o pequeno-almoço.
- Coma um **iogurte** por dia (de preferência bio).
- Pratique **exercício físico** com frequência (caminhar, andar de bicicleta, nadar).
- **Eduque o seu intestino**. Não se contenha, vá ao WC quando sentir necessidade. Tente defecar sempre à mesma hora (depois do pequeno-almoço). Aguarde, no WC, pelo menos 15 a 20 minutos para tentar evacuar. Se tiver hemorroidas não deve estar muito tempo sentado, deve colocar um caixote para elevar os pés.
- Não tome laxantes ou clisteres frequentemente. Os de **lactulose** são os melhores e podem ser tomados por diabéticos, grávidas e durante o aleitamento.
- Não tome medicamentos por sua própria iniciativa. Alguns deles podem provocar obstipação.

