



# O QUE É A OBSTIPAÇÃO? UM GUIA SOBRE OBSTIPAÇÃO E COMO A ALIVIAR

Então, [o que é a obstipação](#)? Bem, não há ninguém que não tenha sofrido de obstipação alguma vez na vida. Provavelmente vai reconhecer os [sintomas clássicos de obstipação](#) – fezes duras, dificuldade em ir à casa de banho ou uma sensação de que não conseguiu fazer tudo. Para alguns, isto é uma ocorrência regular bastante dolorosa, que pode ser diariamente embaraçoso e inconveniente.

## Será que sofro de obstipação?

A obstipação afeta cada indivíduo de forma diferente, porque cada um tem hábitos intestinais diferentes – para alguns defecar duas vezes por dia é completamente normal e para outros o normal é três vezes por semana. Por isso, alterar os seus hábitos pode ser a melhor forma de detetar se está ou não obstipado. Há diversos [sintomas de obstipação](#) que são uma boa indicação para saber se está ou não obstipado. Se continuar com dúvidas depois de os ler pode obter uma indicação mais clara respondendo a algumas perguntas neste [teste online sobre obstipação](#).

## Quais são os sintomas da obstipação?

Há vários sintomas que sugerem que poderá estar obstipado. Estes incluem, entre outros:

- fezes duras mais do que três vezes por semana
- não evacuar vezes suficientes
- dificuldade em defecar, apesar de ir à casa de banho com alguma regularidade.
- ir à casa de banho com menos frequência do que o normal
- fezes que causam cortes e hemorragias no reto
- uma sensação de não ter "esvaziado" tudo depois de ir à casa de banho
- dores de estômago ou inchaço

Se está a sofrer de obstipação, não tem que se preocupar. Em primeiro lugar não está sozinho – há muitas pessoas que sofrem de obstipação em Portugal – e em segundo lugar [que ajuda imediata mesmo à mão](#)

## O que causa a obstipação?

Os alimentos, ou melhor os seus resíduos, vão sendo transformados em fezes conforme passam do estômago para o cólon. Se permanecerem demasiado tempo no cólon, podem secar e endurecer, o que resulta em fezes duras difíceis de evacuar. Isto é causado por:

- Alimentação esporádica ou em porções muito pequenas
- Não ir à casa de banho quando sente necessidade
- Exercício físico insuficiente ou problemas de saúde
- Desidratação ou ingestão insuficiente de líquidos
- Falta de alimentos ricos em fibra
- Stress

Em alguns casos, a obstipação é causada por medicação ou outros fatores. Se for este o caso, consulte o seu médico de família. Deve também consultar o seu médico de família se sofre de obstipação durante um período prolongado, se aparecer sangue nas fezes, ou se estiver com obstipação e perder peso repentinamente ou sentir dores de estômago agudas.

A saúde ou falta de saúde do seu [cólon e sistema digestivo em geral](#) também podem ter uma grande influência na obstipação. Assegure-se que tem um cólon e sistema digestivo saudáveis para reduzir o risco de obstipação.

## Como se cura a obstipação?

Se concluir que tem sintomas de obstipação, há várias formas de se tratar. Pode, por exemplo, utilizar um produto para alívio da obstipação, como o [Molaxole](#), combinado com um [tratamento natural para obstipação](#) a longo prazo, para evitar incómodos desnecessários no futuro. Isto envolve o planeamento de uma [dieta rica em fibras](#) e exercício

físico regular adequados.

Em geral, se sofre regularmente de obstipação, encontra abaixo uma lista de orientações úteis que pode seguir:

- Beber 1 a 1.5 l de líquido diariamente – água, sumos, etc.
- Comer bastante fibra – pão escuro (integral, escuro ou claro), pão de fibras, tostas, flocos de aveia, frutos secos, etc
- Comer menos carne vermelha e menos alimentos processados
- Seja ativo – caminhar, correr, nadar, andar de bicicleta, ou algo semelhante, todos os dias
- Tenha bons hábitos de casa de banho – ir à mesma hora todos os dias e sem pressas
- [Sente-se corretamente na sanita](#)

## O que é a obstipação crónica?

A obstipação crónica ou funcional pode durar meses ou anos. É muitas vezes o resultado de dietas de fraca qualidade, falta de exercício e / ou líquidos e ignorar regularmente a vontade de ir à casa de banho.

Na verdade, não há uma definição única de obstipação crónica, mas o American College of Gastroenterology (AGG) caracterizou-a como "defecação insatisfatória que resulta em evacuação pouco frequente, passagem difícil de fezes ou ambas". Uma maneira fácil de entender a definição de obstipação crónica é uma frequência de evacuação inferior a três vezes por semana que perdura vários meses. Conforme referido anteriormente, deve consultar o seu médico de família se sofre deste problema.

## Sofrer de obstipação: quem está em maior risco?

O facto é que todos nós sofremos de obstipação. Há no entanto pessoas que estão ligeiramente mais em risco do que outros, por exemplo, mulheres (cerca de 5 em 10 mulheres esforçam-se na casa de banho pelo menos um quarto do tempo, comparado com 4 em cada 10 homens) e idosos que tomem grandes doses de medicação. De facto, quanto mais velho vai ficando mais provável vai ser que sofra de obstipação, dado que com a idade temos tendência a comer e beber menos, ingerindo menos fibras na dieta diária. Por isso, para evitar fezes duras, devemos tentar seguir as orientações acima referidas durante toda a vida. Assim pode ser que consiga vencer o medo de ir à casa de banho.



## PORQUE É QUE ESTOU OBSTIPADO?

As causas podem variar, mas o resultado é sempre o mesmo. O seu cólon tem problemas em funcionar como deve.