



# SERÁ QUE SOFRO DE OBSTIPAÇÃO? SAIBA NESTE GUIA QUAIS SÃO OS SINTOMAS DA OBSTIPAÇÃO

Todos os dias, milhões de pessoas perguntam-se "Será que estou com prisão de ventre?" E muitas vezes a resposta a esta pergunta será sim. Isto é porque a obstipação é algo extremamente comum, que afeta a maioria das pessoas em alguma altura das suas vidas. As mulheres têm mais probabilidade de sofrerem de obstipação (em particular quando estão grávidas), mas afeta também os homens, bebés, crianças, adolescentes, qualquer um.

Algumas pessoas sofrem de obstipação de vez em quando, outras sofrem durante longos períodos de tempo. Isto é frequentemente chamado obstipação funcional ou crónica. Se sofre de obstipação prolongada, há uma grande probabilidade de reconhecer alguns dos sintomas abaixo. No entanto, se sofrer de obstipação de vez em quando, pode até nem reconhecer nenhum destes sintomas, pode ser simplesmente uma alteração dos seus hábitos intestinais. De qualquer forma, é um estado desagradável mas que pode ser remediado naturalmente ao longo do tempo ou mais rapidamente com [laxantes osmóticos](#).

## Porquê é que uma alteração dos hábitos intestinais poderá significar obstipação?

Cada um tem hábitos intestinais muito variados. Para alguns, evacuar duas vezes por dia é normal, ao passo que para outros é mais provável ser apenas três vezes por semana. É por esta razão que definir a obstipação e os seus sintomas é muito difícil. Os sintomas de obstipação referidos abaixo, são apenas exemplos do que pode sentir.

## Se os meus hábitos intestinais se alterarem, quer dizer que sofro de obstipação?

Não necessariamente, pode ter alterado a sua rotina ou dieta alimentar. Em geral, se evacuar menos do que o normal e se as suas fezes são duras - fezes normais devem ser macias e fáceis de evacuar, sem esforço - então a resposta mais provável à sua pergunta "Será que estou a sofrer de prisão de ventre?" será sim. Pode obter uma melhor indicação sobre esta questão no [teste online de obstipação](#).

## Quais são os sintomas da obstipação?

Os sintomas de obstipação podem ser agrupados em duas áreas. Uns ligados diretamente ao trânsito intestinal e como funciona o seu [sistema digestivo](#), sendo estes mais gerais. A primeira categoria inclui:

- fezes duras mais do que três vezes por semana
- fezes duras pequenas
- não evacuar vezes suficientes
- dificuldade em defecar, apesar de ir à casa de banho com alguma regularidade
- vai à casa de banho com menos frequência do que o normal
- fezes que causam cortes e hemorragias no reto
- uma sensação de não ter ficado "esvaziado" depois de ir à casa de banho
- dores de estômago ou inchaço
- sintomas de pressão no abdómen e intestinos
- esforço excessivo para evacuar
- sensação de náuseas

Se notar que sofre de algum destes sintomas, e se sente "enchouraçado", pode tratar a obstipação alterando a sua dieta e tomando [laxantes osmóticos](#). Pode ler mais sobre [tratamentos para a obstipação](#) e também fazer o [teste online de obstipação](#). 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.

Os sintomas mais gerais que podem estar, ou não, ligados à obstipação são:

- Falta de energia
- Mau hálito
- Língua esbranquiçada
- Dores de cabeça/enxaquecas
- Problemas de pele
- Problemas de concentração
- Varizes dolorosas
- Depressão

Se considerar que está a sofrer de obstipação e reconhecer algum destes sintomas mais gerais, deve consultar o seu médico de família.



## PORQUE É QUE ESTOU INCHADO?

A resposta para esta questão e muitas outras, sobre obstipação e Molaxole.