



PERGUNTAS & RESPOSTAS

Se não tem a certeza sobre o que quer saber acerca do Molaxole® ou obstipação, talvez ler perguntas & respostas de outras pessoas possa ajudar. Aqui as tem. Esperamos que ajudem.

O que é a obstipação?

A obstipação é uma perceção extremamente individual se os intestinos estão a funcionar bem ou não. Não é apenas uma questão de ir menos vezes à casa de banho, mas também do esforço e tempo que o movimento intestinal requer ou a sensação de não ter esvaziado os intestinos.

[Leia mais sobre obstipação](#) e [Faça o teste!](#)

O que causa a obstipação?

Há várias razões para sofrer de obstipação ocasional, como viajar para o estrangeiro ou sofrer de stress. A obstipação crónica está muitas vezes relacionada com alimentos que contêm poucos líquidos e fibras. Exercício deficiente e trabalho extremamente sedentário podem também estar por de trás do problema. Em alguns casos, simplesmente não se encontra uma explicação fácil.

[Leia mais aqui sobre as causas da obstipação](#)

Como é tratada a obstipação?

Um produto com fibra pode ser suficiente para tratar problemas ocasionais. Normalmente, recomenda-se agentes osmóticos como o Molaxole® ou lactulose para obstipação crónica.

Leia mais sobre [medicamentos para a obstipação](#) e [tratamentos naturais da obstipação](#).

Porque é que estou tão inchado?

Um dos [sintomas de obstipação](#) é ter o estômago inchado. É claro que isto não quer dizer que está obstipado só porque está inchado. No entanto, se está obstipado ou não, estar inchado é desconfortável e muitas vezes doloroso.

A causa mais comum para o inchaço é comer demais do tipo de alimento errado, ou comer em demasia. Alimentos gordurosos, por exemplo, podem fazê-lo sentir-se "cheio" e podem levar muito tempo a digerir. Comer demasiado depressa também pode causar inchaço. Ter gases é também outra causa comum de inchaço. Se sofre de inchaços regularmente, deve evitar comer demasiado ao mesmo tempo, os seguintes alimentos:

- sementes e leguminosas
- ervilhas, feijão ou outras leguminosas
- repolho ou legumes crus
- fruta ácida como maçãs e laranjas
- cebola e alho
- açúcar e bebidas açucaradas
- bebidas gasosas, álcool, vinho ou cerveja
- laticínios (para quem é intolerante a lactose)

É igualmente importante não os eliminar totalmente da sua dieta. Se sofre de [obstipação](#), muitos destes grupos alimentares contêm fibras, que são [alimentos essenciais para](#) aliviar ou evitar obstipação. Se continuar a sentir-se inchado mesmo depois de ingerir apenas pequenas quantidades destes alimentos, deve tentar obter fibras de outra forma.

O inchaço também pode ocorrer devido a falta de exercício físico ou falta de líquidos. Estas são também causas normais de obstipação. Fazer exercício físico e beber líquidos suficientes ajuda não apenas a evitar inchaços, mas também a obstipação.

Independentemente da razão do inchaço, mudar os seus hábitos e estilo de vida pode ajudar. No que se refere a alimentos, pode também tentar descobrir quais são os que lhe causam problemas e eliminá-los, um por um durante uma semana ou duas para verificar se faz alguma diferença. Se está inchado por causa de obstipação, pode obter alívio com um laxante osmótico como o [Molaxole®](#).

Inchaço também pode ser um sintoma de IBS, Síndrome de cólon irritável, onde a obstipação é um de vários sintomas. Exatamente como a obstipação, o IBS não tem cura, mas pode tomar medidas para aliviar os sintomas. Os sintomas de IBS incluem diarreia ou obstipação frequentes, dores abdominais e alterações nos seus hábitos intestinais. Se pensa que tem IBS, deve consultar o seu médico de família.

Tem dores ou sangue quando evacua fezes?

Se está obstipado, não é fora do normal sentir dores a evacuar. O seu ânus foi concebido para passar fezes macias, sempre que tem vontade. Não foi feito para evacuar fezes que são consistentemente duras e ásperas, resistir a esforços contínuos devido a entupimentos ou volumes excessivos de fezes. As dores também podem ter origem em:

- **Hemorróides**

As hemorróides são veias inchadas no interior do ânus, muitas vezes causadas por longos períodos de esforço para evacuar, durante muito tempo. Para além de dolorosas, as hemorróides podem também fazer comichão e sangrar.

- **Impacto fecal,**

Isto ocorre quando fezes duras, difíceis de evacuar, se acumulam no reto. Sem recorrer a medicação, como os [laxantes osmóticos](#), pode ser muito difícil e extremamente doloroso evacuar.

- **Fissuras anais**

Fissuras anais podem ocorrer ao evacuar fezes duras. Fissuras anais são basicamente um corte ou úlcera no ânus. São bastante dolorosas, e podem também sangrar.

- **Prolapso retal**

Um prolapso retal ocorre quando uma secção do intestino inferior se move e fica saliente no ânus. Isto é obviamente muito doloroso, e como fica a obstruir o ânus, é ainda mais difícil evacuar. Casos graves de prolapso retal podem necessitar de uma intervenção cirúrgica. No entanto, qualquer caso de prolapso retal

requer a atenção de médicos especializados.

- **Inflamação / infecção nos intestinos**

Uma inflamação ou infecção nos intestinos causada por pressão contínua das fezes nas paredes e músculos dos intestinos. Ocorre quando está obstipado e se acumulam fezes duras no cólon. Se não forem evacuadas, pode ser muito doloroso e resultar em complicações graves.

Consultar sempre o seu médico de família se detetar sangue nas fezes. Pode ser causado por qualquer coisa, desde fissuras anais a úlcera no estômago a polípos - um tumor benigno que pode crescer e ficar cancerígeno.

Truques para facilitar a evacuação de fezes?

Para além de alterações no estilo de vida, como exercitar e alterar a sua dieta para ajudar a evitar obstipação, e laxantes como o [Molaxole®](#), que ajudam a aliviar a obstipação, há vários truques que pode usar para que seja mais fácil evacuar. Se os tentar incluir na sua rotina diária, em vez de ser sempre uma solução para "emergências", evacuar em geral, quer sejam fezes duras ou macias, deve passar a ser um processo mais fácil.

- **Desenvolva uma rotina**

Quer vá três vezes por dia ou três vezes por semana, se for sempre por volta da mesma hora cada dia, o seu [sistema digestivo](#) vai-se habituar. Pode ser difícil manter se estiver a viajar, mas lembre-se que os intestinos sofrem sempre de jet lag, como você. Conforme entra num novo fuso horário, o seu organismo também entra. Se a rotina baseada em horas não funcionar, pode ligar a algum evento, como depois do pequeno-almoço ou mesmo antes do almoço, etc.

- **Sem stress, demore o tempo que for preciso;**

Quanto menos stressar na sanita, mais fácil se torna. Pode ser difícil avaliar quando está "entupido", mas pode ir praticando quando não está obstipado, vai aprender a avaliar quando estiver. Não stressar também significa demorar o tempo que for preciso. Considere isto como uma pausa do trabalho diário - mas não muito longa claro! Se tem problemas de falta de privacidade para ir à casa de banho, tente ir antes de sair de casa ou do trabalho.

- **Sente-se de forma correcta.**

Pode parecer estranho, mas há uma maneira certa e uma maneira errada de estar sentado na sanita. De facto, em muitos países, estar sentado numa sanita é que é estranho. No entanto, nas culturas que utilizam sanita para defecar, deve sentar-se da seguinte forma:

1. Sente-se no centro da sanita
2. Incline-se ligeiramente para a frente
3. Se a sanita for muito alta, coloque os pés em cima de um banquinho para os elevar ligeiramente.



Como funciona o Molaxole®?

O Molaxole® é um chamado [laxante de ação osmótica](#) que age retendo água nos intestinos. Água é o componente natural que mantém o volume das fezes e uma consistência macia. Quando está obstipado, o tempo que leva às fezes a transitarem através dos intestinos aumenta, sendo absorvida demasiada água pelo intestino fazendo com que as fezes fiquem duras e mais difíceis de evacuar.

Como devo usar o Molaxole®?

1-3 saquetas de Molaxole® por dia. A primeira dose deve ser tomada de manhã, e as outras duas durante o resto do dia. Assim que tenha obtido o efeito desejado, pode reduzir a dose para uma vez por dia, de manhã. O período normal de tratamento com Molaxole® é de duas semanas. Caso os sintomas se mantenham após duas semanas de tratamento, deve consultar o seu médico de família.

Qual a rapidez de ação do Molaxole®?

A maioria nota um efeito dentro de 12-24 horas. O Molaxole® age localmente no intestino grosso. Leva algum tempo até a preparação chegar à área visada; assim, o tempo de tratamento varia de pessoa para pessoa. Se continuar obstipado 2 dias depois de iniciar o tratamento, pode ter que aumentar a dose para 2 ou 3 saquetas por dia.

Durante quanto tempo posso usar o Molaxole®?

O período normal de tratamento é de duas semanas, mas por vezes o tratamento tem que ser prolongado. Caso os sintomas se mantenham após duas semanas de tratamento, deve consultar o seu médico de família.

Qual é a diferença do Molaxole® de outros grupos de laxantes?

A substância ativa do Molaxole® é Macrogol 3350, que retém água e aumenta o volume das fezes, normalizando assim os movimentos intestinais. Numa revisão sistemática¹ de estudos relevantes, o Macrogol obteve a pontuação mais alta e recebeu o maior apoio no uso para tratamento de obstipação crónica.

Outra revisão sistemática de estudos disponíveis de macrogol e lactulose, revelou que o macrogol é mais fiável a oferece um aumento de frequência de evacuações, fezes mais macias e alívio de dores abdominais do que a lactulose.²

Porque é que o Molaxole® contém eletrólitos (cloreto de sódio, bicarbonato de sódio e cloreto de potássio)?

O organismo mantém um bom equilíbrio de eletrólitos. Uma perturbação neste equilíbrio pode afetar negativamente o organismo. Especialmente se estiver enfraquecido e idoso, ou se sofrer de doenças cardiovasculares. A quantidade de eletrólitos de uma dose de Molaxole® é exatamente o suficiente para contrariar qualquer perda de eletrólitos do organismo, como resultado de retenção de líquidos nas fezes.

O Molaxole® pode ser usado durante a gravidez ou amamentação?

A maior parte dos laxantes tem informações muito limitadas sobre a sua utilização durante a gravidez ou amamentação. O Molaxole® não é exceção, não sendo recomendada a sua utilização durante a gravidez sem primeiro consultar o seu médico.

O Molaxole® pode ser utilizado por crianças?

Não se recomenda Molaxole® para crianças menores de 12 anos devido a dados insuficientes sobre o seu efeito e segurança.

Os meus intestinos podem desenvolver tolerância laxante se usar Molaxole?

Não há informações que sugiram que o macrogol induz tolerância.

Como devo guardar o Molaxole®?

Guardar o Molaxole® na sua embalagem de origem, a temperatura ambiente. O pó é sensível à humidade.

**COMO CONSEGUIR AJUDA?**

Os tratamentos naturais de obstipação são suficientes ou necessita de medicação?

**O SEU SISTEMA DIGESTIVO**

Siga o percurso interessante da sua alimentação, desde a ingestão à evacuação.

**SENTE-SE CORRETAMENTE NA SANITA!**

E aprenda alguns truques para facilitar a evacuação de fezes.