

# CONSTIPAÇÃO

TAMBÉM CONHECIDA  
COMO PRISÃO DE VENTRE

conheça as causas, sintomas, diagnóstico,  
tratamento, prevenção e dicas.



**DR. EDWARD OLIVEIRA**  
Gastroenterologista



# INTRODUÇÃO

É um problema gastrointestinal comum que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Caracteriza-se pela dificuldade em evacuar, fezes endurecidas ou infrequentes e uma Sensação de evacuação incompleta. a constipação pode impactar significativamente a qualidade de vida, causando desconforto e, em casos severos, complicações mais severas.

# CAUSAS

## ***Fatores dietéticos:***

- Baixa ingestão de fibras:

Alimentos ricos em fibras, como frutas, vegetais e grãos integrais, ajudam a formar fezes macias e volumosas.

- Baixa ingestão de líquidos:

A hidratação adequada - é essencial para manter as fezes macias e facilitar a passagem pelo intestino.

## ***Estilo de Vida:***

- Sedentarismo:

A falta de atividade física pode diminuir a motilidade intestinal.

- Mudanças de rotina:

Viagens, mudanças de horários e estresse podem afetar os hábitos intestinais.



## ***Condições Médicas:***

- Síndrome do intestino irritável (SII):  
Uma condição comum que pode causar constipação.
- Distúrbios hormonais:  
Problemas na tireoide e diabetes podem influenciar o funcionamento intestinal.
- Doenças neurológicas:  
Condições como Parkinson e esclerose múltipla podem afetar os nervos que controlam o intestino.

- Analgésicos opioides, antidepressivos, antiácidos contendo alumínio e cálcio, entre outros, podem causar constipação como efeito colateral.





# SINTOMAS

## ***Principais Sintomas:***

- Dificuldade para evacuar
- Fezes endurecidas e secas
- Sensação de evacuação incompleta
- Menos de três evacuações por semana
- Inchaço abdominal e desconforto



# DIAGNÓSTICO

## ***Exames e Testes:***

- Exame físico: Avaliação do histórico médico e exame abdominal.
- Colonoscopia: Exame visual do cólon para descartar obstruções ou outras condições.
- Testes de trânsito colônico: Avaliam a velocidade com que o conteúdo se move pelo intestino grosso.

# TRATAMENTOS E MANEJOS

---

## ***Mudanças na Dieta:***

- Aumento de fibras: Incluir frutas, vegetais, leguminosas e grãos integrais na dieta.
- Hidratação: Beber pelo menos 2 litros de água por dia.

## ***Exercícios Físicos:***

- Atividade física regular, como caminhar, nadar ou andar de bicicleta, pode ajudar a melhorar a motilidade intestinal.



# 30 DICAS

## **1. Aumente a ingestão de fibras:**

Consuma alimentos ricos em fibras, como frutas, legumes, grãos integrais e leguminosas.

## **2. Beba muita água:**

Manter-se bem hidratado ajuda a amolecer as fezes e facilita a evacuação.

## **3. Estabeleça uma rotina de horários:**

Tente evacuar no mesmo horário todos os dias para treinar o intestino.

## **4. Pratique exercícios regularmente:**

Atividade física estimula os músculos do intestino e ajuda a promover a regularidade



### **5. Evite alimentos processados:**

*Alimentos com baixo teor de fibras, como os processados e refinados, podem piorar a constipação.*

### **6. Considere suplementos de fibras:**

*Se a ingestão de fibras através da dieta for insuficiente, suplementos podem ser úteis.*

### **7. Não ignore o desejo de evacuar:**

*Evitar evacuar quando sentir vontade pode piorar a constipação.*

### **8. Inclua probióticos na dieta:**

*logurtes e outros alimentos fermentados podem ajudar a equilibrar a microbiota intestinal.*

### **9. Limite o consumo de laticínios:**

*Para algumas pessoas, os laticínios podem contribuir para a constipação.*

**10. Use laxantes apenas com orientação médica:**

*O uso excessivo pode causar dependência e piorar o problema a longo prazo.*

**11. Coma frutas com casca:**

*A casca de frutas como maçãs e peras é rica em fibras insolúveis, que ajudam no trânsito intestinal.*

**12. Aumente o consumo de água ao ingerir fibras:**

*Fibras sem hidratação adequada podem piorar a constipação.*

**13. Inclua sementes de chia e linhaça na dieta:**

*Essas sementes são ricas em fibras e ajudam a regular o intestino.*

**14. Evite alimentos ricos em gordura e açúcar:**

*Eles podem retardar o trânsito intestinal.*

**15. Experimente o suco de ameixa:**

*Conhecido por suas propriedades laxantes naturais.*

**16. Reduza o consumo de cafeína:**

*Embora possa estimular o intestino em algumas pessoas, em outras, pode causar desidratação e piorar a constipação.*

**17. Verifique a necessidade de ajustes em medicamentos:**

*Alguns medicamentos, como analgésicos e antidepressivos, podem causar constipação.*

**18. Evite dietas restritivas extremas:**

*Dietas muito baixas em calorias ou carboidratos podem levar à constipação.*

**19. Use o banheiro com calma:**

*Reserve tempo suficiente para evacuar sem pressa.*

**20. Tente massagem abdominal:**

*Uma leve massagem no abdômen pode ajudar a estimular o movimento intestinal.*

**21. Inclua alimentos ricos em magnésio:**

*Como vegetais de folhas verdes, nozes e sementes, que podem ajudar a relaxar os músculos intestinais.*

**22. Monitore o consumo de alimentos causadores de constipação:**

*Bananas verdes, arroz branco, e carnes podem contribuir para o problema.*

**23. Pratique a respiração profunda:**

*Reduzir o estresse pode ajudar a aliviar a constipação.*

**24. Use um banquinho para elevar os pés ao evacuar:**

*Essa posição pode facilitar a eliminação das fezes.*

**25. Verifique intolerâncias alimentares:**

*A intolerância ao glúten ou lactose pode contribuir para a constipação.*



**26. Evite álcool em excesso:**

*O álcool pode desidratar e agravar a constipação.*

**27. Inclua leguminosas na dieta:**

*Feijões, lentilhas e grão-de-bico são ricos em fibras.*

**28. Mantenha-se ativo ao longo do dia:**

*Movimentar-se regularmente ajuda a prevenir a constipação.*

**29. Considere chás laxantes naturais:**

*Como chá de sene ou cáscara sagrada, mas use com moderação e orientação médica.*

**30. Consulte um médico se a constipação persistir:**

*Pode ser um sinal de uma condição subjacente que precisa de tratamento específico.*



**DR. Edward Oliveira**  
**Gastroenterologista**  
**CRM 987 - AC**

- **Membro titular da federação brasileira de gastroenterologia.**
- **Pós-graduação em endoscopia terapêutica – hospital Sírio Libanês.**
- **Membro da sociedade brasileira de endoscopia.**
- **Mestre em nutrição (Espanha)**