



## Intestino Preso (Obstipação): Como Resolver?

Orientações práticas e tratamentos baseados em evidências para o bom funcionamento intestinal

A **obstipação intestinal** (prisão de ventre) afeta até 12% da população brasileira. Caracteriza-se pela presença de **dois ou mais** destes sintomas: menos de 3 evacuações por semana, fezes endurecidas ou em bolinhas, esforço excessivo, sensação de evacuação incompleta ou de obstrução, e necessidade de manobras manuais para evacuar. O tratamento começa sempre com mudanças de hábitos.

### O Primeiro Passo: Hábitos e Alimentação

#### 1. Aumente as Fibras (25 a 30g por dia)

As fibras dão volume e maciez às fezes. Inclua na dieta diária: aveia, mamão, ameixa preta, laranja com bagaço, **kiwi**, **abacate**, vegetais folhosos (alface, couve, rúcula), leguminosas (feijão, lentilha, grão-de-bico) e **chia ou linhaça** (1 colher de sopa/dia).

#### 2. Hidratação é Fundamental

Beba **1,5 a 2 litros de água por dia**, salvo orientação médica em contrário (pacientes com insuficiência cardíaca, doença renal avançada ou em uso de diuréticos devem seguir restrição específica). A água hidrata a fibra, formando um gel que facilita o trânsito. Café tem efeito estimulante sobre o intestino em parte das pessoas — pode ser um aliado se você responder a ele.

#### 3. Atividade Física Regular

O sedentarismo deixa o intestino "preguiçoso". **150 minutos por semana de atividade aeróbica moderada** (caminhadas, natação) estimulam os movimentos naturais do intestino (peristaltismo).

### Técnicas Comportamentais

#### NUNCA iniba a vontade de evacuar!

Ignorar o reflexo de evacuação faz com que as fezes fiquem retidas no reto, onde o corpo absorve mais água, tornando-as duras. **Vá ao banheiro assim que sentir vontade.**

**Aproveite o Reflexo Gastrocólico:** O intestino se movimenta mais intensamente após as refeições, especialmente após o **café da manhã**. Tente criar o hábito de ir ao banheiro neste horário.

**A Postura Correta no Vaso:** O vaso sanitário moderno não favorece a anatomia intestinal. Use um **Squatty Potty®**, banquinhos infantis ou caixas baixas (15-20 cm de altura) para apoiar os pés, elevando os joelhos acima da linha do quadril (posição de cócoras). Isso relaxa o músculo puborretal.

**Tempo no banheiro:** Não passe muito tempo no banheiro. Mais de **5-10 minutos** sentado pode aumentar o risco de hemorroidas. Se não evacuou, levante e tente novamente mais tarde. Não use o celular no banheiro.

**Dissinergia do assoalho pélvico:** alguns pacientes têm dificuldade para **relaxar** os músculos do períneo durante a evacuação, criando uma 'porta fechada'. Este quadro pode ser tratado com **biofeedback** — uma fisioterapia especializada com taxa de sucesso de 70-80%.

### Tratamento Médico Escalonado (Diretrizes AGA/ACG 2023)

Quando a dieta, a água e os hábitos não resolvem, o médico prescreverá medicamentos em etapas progressivas:

Etapa	Classe do Medicamento	Como funciona e Exemplos
1ª Linha	Suplementos de Fibras	Dão volume e maciez às fezes. Ex: <b>Psyllium</b> (Metamucil®, Plantaben®). <i>Como tomar: 1 colher de sopa (5g) misturada em um copo cheio de água, 1 a 2 vezes/dia. Sempre com bastante líquido.</i>
2ª Linha	Laxantes Osmóticos	Puxam água para dentro do intestino. Ex: <b>PEG 3350</b> (Muvinalx®, Movicol®), <b>Hidróxido de magnésio</b> (Leite de Magnésia®), <b>Lactulose</b> (Lactulona®, Pentalac®). Seguros para uso prolongado.
3ª Linha	Laxantes Estimulantes	Estimulam a contração intestinal. Ex: Bisacodil (Dulcolax®), Picossulfato (Guttalax®), Senna (Tamarine®), Óleo mineral. <b>Uso restrito, curto prazo e sob orientação.</b>
4ª Linha	Secretagogos e Procinéticos	Aumentam a secreção de fluidos ou aceleram o trânsito. Ex: <b>Linaclotida</b> (Constella®), <b>Plecanatida</b> (Trulance®), <b>Prucaloprida</b> (Resolor®). Prescrição médica específica, com disponibilidade variável em farmácias regionais.

#### ♥ A boa notícia

A maioria das pessoas com obstipação melhora apenas com **fibras, água, exercício e mudança de hábitos**. Medicamentos são reservados para quem não responde às medidas básicas — e mesmo assim, com etapas progressivas e seguras. **Você está no controle do seu intestino — e ele responde rápido às mudanças certas.**

Referências: AGA / ACG Clinical Guidelines on Chronic Idiopathic Constipation (2023); World Gastroenterology Organisation (WGO) Guidelines (2025). Este material tem caráter

#### ⚠ Obstipação e o Coração

O esforço excessivo para evacuar (manobra de Valsalva) eleva temporariamente a pressão e pode desencadear arritmias, tonturas ou desmaios — especialmente em pacientes com **hipertensão, arritmias, pós-cirurgia cardíaca ou pós-cateterismo**. Vários **medicamentos cardiológicos podem causar obstipação**: bloqueadores de cálcio (verapamil, diltiazem), diuréticos, opioides (no pós-operatório) e suplementos de cálcio ou ferro. **Não suspenda esses medicamentos por conta própria** — converse com seu cardiologista para ajustes.

### O Perigo do Abuso de Laxantes

#### Cuidado com Laxantes Estimulantes!

Medicamentos como **Bisacodil** (Dulcolax®), **Picossulfato** (Guttalax®) e **Senna** (Tamarine®) forçam o intestino a contrair. O uso crônico pode causar cólicas, perda de potássio (risco de arritmias) e **dependência**. Devem ser usados apenas como **resgate pontual**. *Atenção: Esta restrição se aplica aos laxantes estimulantes. Os laxantes osmóticos (PEG, lactulose, leite de magnésia) podem ser usados de forma prolongada com segurança.*

#### 🚨 Sinais de Alarme — Procure investigação médica imediata:

- Sangramento retal persistente (sangue vivo ou nas fezes)
- Perda de peso não intencional
- Mudança súbita do hábito intestinal após os 50 anos
- Dor abdominal intensa ou progressiva
- Fezes muito finas ("em fita")
- Anemia ou cansaço inexplicável
- História familiar de câncer colorretal

Estes sintomas exigem investigação com **colonoscopia** para descartar causas mais sérias.

**Probióticos:** Algumas cepas específicas (especialmente Bifidobacterium lactis) podem ajudar em casos selecionados, mas a evidência é modesta. Não substituem fibras, hidratação e exercício.

