Prisão de Ventre (Constipação)

A prisão de ventre é um **problema muito comum do funcionamento do intestino.** Fala-se em constipação quando há esforço para evacuar, fezes endurecidas, evacuações pouco frequentes ou a sensação de não esvaziar por completo. **Na maioria das vezes melhora com mudanças simples no dia a dia.**

O que é Constipação

Esforço para evacuar e fezes endurecidas — dificuldade de evacuar, fezes ressecadas ou em formato de bolinhas, com dor ou desconforto ao tentar ir ao banheiro

Evacuações pouco frequentes — ir ao banheiro menos vezes que o habitual, com sensação de não esvaziar o intestino por completo após evacuar

Inchaço e desconforto abdominal — sensação de barriga pesada, acúmulo de gases e desconforto, que costumam melhorar após conseguir evacuar

O que Fazer no Dia a Dia

Aumente as fibras aos poucos e beba bastante água. Prefira frutas como ameixa, mamão e laranja com bagaço, verduras e grãos integrais. As fibras só funcionam bem com boa hidratação ao longo do dia

Faça atividade física regularmente. Movimentar o corpo ajuda o intestino a funcionar melhor. Caminhadas diárias já fazem diferença no ritmo intestinal

Crie o hábito de ir ao banheiro no mesmo horário. De preferência após as refeições, sem segurar a vontade. Ao evacuar, apoie os pés em um banquinho para que os joelhos fiquem mais altos que o quadril — isso facilita a saída das fezes

Use o laxante conforme orientado pelo médico. Alguns levam alguns dias para agir. Evite usar laxantes fortes por conta própria e por muito tempo, pois podem piorar o funcionamento do intestino

Quando Procurar Atendimento

- Sangue nas fezes
- Perda de peso sem explicação
- Dor forte na barriga ou vômitos
- Parar de eliminar fezes e gases, com a barriga inchada
- Mudança importante e recente do funcionamento do intestino

Sobre o Tratamento

Se as mudanças no dia a dia não forem suficientes, o médico pode indicar um laxante adequado ao seu caso. O tratamento é simples e os sintomas **melhoram na maioria das pessoas** com as orientações certas. Retorne para ajuste se necessário — é comum precisar de adaptações ao longo do tempo.

⚠️ **Quando voltar mesmo sem urgência:** Retorne à consulta se os sintomas não melhorarem em **4 semanas**, ou se **piorarem a qualquer momento**.