



programa
**TRATAR
DE MIM**

✉ tratardemim@apifarma.pt
➔ www.apifarma.pt/tratardemim
f [www.facebook.com/
programatratardemim](https://www.facebook.com/programatratardemim)

VENCEDOR



Tratar de Mim é um programa de literacia em saúde desenvolvido pela APIFARMA - Associação Portuguesa da Indústria Farmacêutica, em parceria com a ANF - Associação Nacional das Farmácias, a DGS - Direcção-Geral da Saúde, o INFARMED - Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde, I.P., a Ordem dos Farmacêuticos, a Ordem dos Médicos e a Valormed para a consciencialização da população portuguesa para a importância da utilização responsável e segura dos medicamentos não sujeitos a receita médica para o alívio e tratamento dos sintomas de saúde de menor gravidade.

MEDICAMENTOS NÃO SUJEITOS
A RECEITA MÉDICA
PARA UMA SAÚDE RESPONSÁVEL

Obstipação

A obstipação, designada habitualmente como prisão de ventre, está normalmente associada a idas à casa de banho pouco frequentes e/ou esforço/dificuldade em evacuar ou evacuação incompleta, situação capaz de provocar mal-estar, dores fortes ou cólicas abdominais, sensação de inchaço e perda de apetite.

A prisão de ventre é muito comum, especialmente em mulheres e pessoas idosas, podendo afetar cerca de 2 em cada 10 pessoas.

As causas mais comuns da prisão de ventre incluem a ingestão reduzida de líquidos e fibras, um estilo de vida sedentário e alterações ao ritmo diário (ex.: stress). Para além disso, também o envelhecimento, a gravidez, a toma de alguns medicamentos, certas doenças, o abuso de laxantes e as viagens frequentes, podem contribuir para o aparecimento de prisão de ventre. Em algumas pessoas poderá ser também o resultado de maus hábitos intestinais diários, ou seja, quando, repetidamente, se ignora ou adia a ida à casa de banho.

O que posso esperar que aconteça?



Frequência de idas à casa de banho: somos todos diferentes quando se trata de hábitos intestinais. Algumas pessoas podem ter necessidade de evacuar a cada três ou quatro dias, enquanto outras podem ir mais do que uma vez ao dia. No entanto, considera-se obstipação quando ocorrem menos de 3 evacuações por semana. Normalmente os sintomas são facilmente identificáveis pelo próprio.



Duração: na maioria dos casos, a prisão de ventre é de curta duração, situação que pode ir de dois dias até duas semanas no máximo. Mas também há casos em que se trata de uma situação crónica.





programa
**TRATAR
DE MIM**

O que posso fazer para ficar melhor - agora e no futuro?

Medidas gerais:

- Dieta saudável: comer alimentos ricos em fibras, incluindo farelo de trigo, pão integral e certas frutas e vegetais. Para uma função intestinal normal é recomendada a ingestão de 25 a 30 gramas de fibra por dia.
- Beber muita água.
- Praticar exercício físico regularmente.
- Não adiar as idas à casa de banho nem contrariar a vontade de evacuar.
- Estabelecer uma rotina diária para a ida à casa de banho.

Opções de tratamento:

Existem vários tipos de medicamentos indicados para a prisão de ventre (laxantes) que actuam facilitando a progressão das fezes no intestino e favorecendo a sua eliminação.

1) Expansores do volume fecal (por exemplo a fibra) – laxante que absorve a água formando um gel volumoso que distende o cólon e promove o peristaltismo;

2) Emolientes - permitem a penetração de água e lípidos, amolecendo as fezes;

3) Osmóticos – são laxantes que actuam através do aumento da chamada de água ao intestino, amolecendo e aumentando o volume das fezes, o que estimula a sua progressão no intestino e facilita a sua evacuação.

4) Estimulantes – são laxantes que estimulam os movimentos do intestino, favorecendo a eliminação das fezes. Normalmente são eficazes 6 a 12 h após a toma, no caso das formas orais de apresentação, ou em cerca de 20 minutos se se usar supositórios.

5) Lubrificantes – Lubrificam e amolecem as fezes





programa
**TRATAR
DE MIM**



Conserve sempre os seus medicamentos em local seco e fresco, fora do alcance das crianças, e verifique regularmente os prazos de validade.

Nunca deite fora as embalagens e os folhetos informativos e guarde-os sempre junto do medicamento respectivo.

Não deite no lixo ou através dos esgotos as embalagens e os medicamentos fora do prazo ou que já não utiliza. Entregue-os na sua farmácia.

Em caso de dúvida sobre sintomas ou diagnóstico consulte o seu médico.

Para mais informações sobre os medicamentos não sujeitos a receita médica aconselhe-se com o seu farmacêutico.

Este folheto está disponível em www.apifarma.pt/tratardemim.

Para mais informações contacte a linha saúde 24: 808 24 24 24

🏠 Rua Pêro da Covilhã, 22,
1400-297 Lisboa Portugal

☎ T. 21 300 50 80

✉ tratardemim@apifarma.pt

🌐 www.apifarma.pt/tratardemim

📘 [www.facebook.com/
programatratardemim](https://www.facebook.com/programatratardemim)

O alívio da dor abdominal, um sintoma comum associado à obstipação, pode ser feito através da utilização de medicamentos que ajudam a diminuir estas dores.

Dado que a maioria das pessoas que sofre de obstipação sofre também de flatulência (gases), a utilização de um produto antiflatulento pode também ser útil para um alívio rápido dos sintomas, tais como dor e desconforto abdominal ou sensação de barriga inchada.

Os medicamentos para a prisão de ventre não devem ser utilizados por períodos prolongados, sem se investigar a causa da obstipação, e não devem substituir uma alimentação e um estilo de vida saudável.

Consulte o seu médico e aconselhe-se com o seu farmacêutico quanto ao modo de utilizar os medicamentos.

Quando devo consultar um médico?

- Se os sintomas persistirem por mais de 2 semanas;
- Se, após tratamento, os sintomas permanecerem por mais de 1 semana;
- Se o abdómen estiver cada vez mais inchado e sentir dor abdominal, cólicas, diarreia e/ou vômitos;
- Se tem mais de 50 anos e nunca sofreu de obstipação;
- No caso de estar a tomar um medicamento que esteja a provocar-lhe obstipação;
- Se detectar sangue nas fezes;
- Se apresentar perda de peso rápida e sem motivo aparente; cansaço; suor e febre.

Referências bibliográficas:

- Mendes AP. Aconselhamento farmacêutico na obstipação em adultos – Ficha Técnica. Revista da Ordem dos Farmacêuticos. 2013; (107): 121-2.
- Obstipação intestinal e impactação fecal. Programa Harvard Medical School Portugal. Abril 2012. Disponível em: <https://hmsportugal.wordpress.com/> (acedido a: 26/7/2016)
- Materiais informativos Self Care Forum (<http://www.selfcareforum.org/fact-sheets/>).

