

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Mar 17, 2023

Constipação em adultos

Estar constipado pode fazer você se sentir desconfortável. Comer mais fibras, beber mais líquidos e fazer exercícios leves pode ajudar. Se isso não ajudar, pode haver outra coisa causando seus sintomas.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico ou farmacêutico e decidir quais tratamentos são adequados para você.

Um sinal de outra coisa?

A constipação é muito comum e geralmente não é grave. Mas às vezes pode ser um sinal de outra condição, às vezes mais séria. Se você tiver sintomas repentinos ou se tiver outras características preocupantes, seu médico pode querer fazer alguns exames para descartar outras causas, como câncer de cólon.

Você deve consultar seu médico se tiver algum dos seguintes sintomas ao lado da constipação, ou se tiver constipação e tiver mais de 50 anos de idade:

- Sangramento retal. O sangue nas fezes geralmente é causado por hemorróidas (hemorroidas). Mas às vezes pode ser um sinal de uma condição mais séria.
- Perda repentina de peso
- Constipação que surgiu repentinamente
- A sensação de que algo está bloqueando ou obstruindo suas fezes
- Prolapso retal (ocorre quando parte do reto se projeta pelo ânus)
- Mudança na espessura e na forma das fezes.

O que é constipação?

Se você tem constipação, tem dificuldade em evacuar, ou não defeca com muita frequência, ou suas fezes estão muito duras. É muito comum.

Na maioria das pessoas, a constipação não é um sinal de nada sério e geralmente pode ser tratada com algumas mudanças simples no estilo de vida. Esta informação é sobre constipação não relacionada a outra condição.

Quais são os sintomas?

É difícil dizer exatamente quando alguém está constipado. Os hábitos intestinais variam muito e as pessoas têm ideias diferentes sobre o que é normal. Seus movimentos intestinais se tornando menos frequentes costumam ser a melhor maneira de saber se você está constipado.

A constipação geralmente está associada a não comer fibras suficientes, não beber líquidos suficientes e não fazer exercícios suficientes. Às vezes, medicamentos e suplementos podem causar constipação, portanto, informe seu médico se estiver tomando algum.

Se você tem constipação:

- você acha difícil ou desconfortável evacuar, mesmo indo ao banheiro com bastante regularidade, ou
- você não esbanja com frequência suficiente.

Você também pode descobrir que suas fezes estão duras ou irregulares. Você pode sentir que seus intestinos não estão completamente vazios depois de ir ao banheiro. Às vezes, há outros sintomas, como dor de estômago ou sensação de inchaço ou cansaço.

A constipação é muito comum. Mas se durar mais do que algumas semanas, você deve consultar seu médico.

Seu médico provavelmente será capaz de diagnosticar a constipação perguntando sobre seus sintomas. A maioria das pessoas não precisa de nenhum teste para constipação. Você precisará de exames somente se seu médico quiser ter certeza de que não há algo mais sério que esteja causando seus sintomas.

Quais tratamentos funcionam?

Os tratamentos para a constipação dependem do que seu médico acha que pode estar causando isso.

Constipação causada por medicamentos ou por outra condição

A constipação pode ser um sintoma de outra condição médica, como a doença de Parkinson ou a síndrome do intestino irritável, ou pode ocorrer durante a gravidez. A constipação também pode ser causada pelo câncer de cólon. Portanto, é importante fazer uma verificação.

Outra causa comum são certos medicamentos, por isso é importante informar seu médico sobre quaisquer medicamentos ou suplementos que você esteja tomando. Se sua constipação for causada por medicamentos, seu médico poderá prescrever outros tratamentos.

Se sua constipação for causada por estar grávida, seu médico **provavelmente sugerirá que você tente comer uma dieta rica em fibras** e, possivelmente, tente tomar laxantes. Ele ou ela também pode sugerir que você pare de tomar suplementos de ferro se os estiver tomando.

Constipação em adultos

A fibra torna as fezes mais volumosas e macias. Alimentos ricos em fibras incluem:

- farelo
- vegetais de raiz
- nozes
- frutas frescas ou secas
- cereais integrais, e
- pão integral e macarrão integral.

Constipação sem outra causa óbvia

Se sua constipação não for causada por outra condição ou por um medicamento, o tratamento sugerido pelo médico pode depender de há quanto tempo você tem os sintomas.

A constipação que surge lentamente ou ocorre há muito tempo, e que não tem uma causa médica específica, geralmente pode ser tratada com algumas mudanças simples em seu estilo de vida. Por exemplo, você deve:

- adicione mais fibras à sua dieta
- tente fazer algum exercício todos os dias: por exemplo, caminhar ou correr. Muitas pessoas acham que isso ajuda, especialmente se geralmente não são muito ativas.
- certifique-se de beber bastante líquido. Isso deve deixar suas fezes mais pesadas e escorregadias.

Constipação que não melhora

Se as mudanças em seu estilo de vida não ajudarem o suficiente, talvez você precise tomar laxantes também. Você pode comprar alguns tipos em uma farmácia sem receita médica. Mas você deve consultar seu médico se precisar tomá-los por mais de duas semanas.

Existem dois tipos de laxantes que as pessoas geralmente experimentam primeiro. São **laxantes formadores de massa** e **amaciadores de fezes**. Se você tiver fezes duras, os amaciadores de fezes podem ser mais adequados para você. Se às vezes você tem fezes soltas entre os períodos de constipação, pode achar que os laxantes formadores de massa são mais úteis.

Se você preferir um laxante natural, **as ameixas secas** funcionam bem para muitas pessoas. Isso ocorre porque eles contêm muita fibra.

Se os sintomas não melhorarem após cerca de 6 semanas, seu médico pode recomendar um laxante mais forte e prescrito. Existem vários tipos. Alguns não são adequados para mulheres grávidas e alguns podem causar efeitos colaterais em algumas pessoas, como dores de cabeça, náuseas e diarreia.

Seu médico deve conversar com você sobre para quem esses medicamentos são adequados e sobre os efeitos colaterais antes de começar a tomá-los.

Constipação causada por problemas musculares (dissinergia)

Algumas pessoas têm uma condição chamada dissinergia. Isso significa que alguns de seus músculos não funcionam de forma regular e previsível. A dissinergia que envolve os músculos ao redor do ânus pode causar problemas na passagem das fezes, incluindo constipação.

Se você tem dissinergia, pode receber um tratamento chamado treinamento de **biofeedback**. Este tratamento ajuda você a obter controle sobre os processos físicos que estão causando problemas, incluindo problemas musculares, como dissinergia.

Você terá sessões com um terapeuta que o ajudará a entender como seus músculos funcionam e como controlá-los melhor. A maioria das pessoas com dissinergia descobre que seus sintomas melhoram com o treinamento de biofeedback.

Problemas de longo prazo

Pessoas com constipação severa que não melhora com nenhum dos tratamentos listados acima podem fazer uma **cirurgia**. Mas isso geralmente é o último recurso.

Existem vários tipos de cirurgia, incluindo colectomia e cecostomia. A colectomia envolve a remoção de parte do cólon para facilitar a passagem das fezes. A cecostomia envolve a remoção de qualquer coisa que esteja causando uma obstrução no intestino.

O que vai acontecer comigo?

A maior parte da constipação dura apenas alguns dias. Se durar mais, existem tratamentos que podem ajudar. Mudanças no estilo de vida e laxantes, quando necessário, são eficazes na maioria das pessoas.

A constipação raramente se torna grave. Mas se não desaparecer e não for tratada, pode levar a complicações, incluindo fissuras anais (lágrimas na pele do ânus), hemorróidas e impaction fecal (fezes duras que não passam). Portanto, é importante receber tratamento se o problema persistir.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

