

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Dec 09, 2022

Incontinência fecal

A incontinência fecal significa que você não tem controle total sobre quando expelir as fezes (esvaziar os intestinos) ou o vento. Isso pode afetar sua qualidade de vida e fazer você se sentir envergonhado e socialmente isolado.

Mas existem tratamentos que podem ajudar muitas pessoas. A incontinência fecal pode ter muitas causas diferentes. Tratar a causa deve ajudar a tratar o problema.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico sobre os melhores tratamentos para você. Você pode se sentir envergonhado de falar com seu médico. Mas eles terão ajudado muitas pessoas com problemas semelhantes.

O que é incontinência fecal?

A incontinência fecal significa não ter controle total sobre quando você expelir as fezes (esvaziar os intestinos) ou quando você expelir o vento.

Muitas coisas podem causar incontinência fecal, incluindo:

- **Problemas físicos** no ânus ou reto: por exemplo, problemas com os músculos e outros tecidos
- Problemas que afetam o **sistema nervoso**. Podem ser problemas localizados ou condições como esclerose múltipla ou derrame.
- **Ter feito cirurgia pélvica ou intestinal**
- Problemas de saúde mental
- **Lesões, como alongamentos, que podem ocorrer durante o parto**
- Problemas que podem afetar a consistência das fezes, como **doença inflamatória intestinal**
- Alguns tipos de deficiência física e
- Envelhecimento.

A incontinência fecal é mais comum do que muitas pessoas pensam. Ela afeta até 10 em cada 100 adultos. Esse número pode ser ainda maior, já que muitas pessoas não gostam de falar sobre isso, nem mesmo com o médico.

Quais são os sintomas?

Os sintomas da incontinência fecal podem variar de acordo com o que os está causando. Eles geralmente incluem:

- Vento passando acidentalmente
- Passando fezes líquidas acidentalmente, e
- Passando fezes sólidas acidentalmente.

Se você consultar seu médico sobre problemas como esses, ele fará perguntas sobre seus sintomas, como a frequência com que eles acontecem e se afetam seu estilo de vida e suas atividades diárias.

Eles também perguntarão sobre seu **histórico médico**. Por exemplo, eles provavelmente perguntarão:

- Quando seus sintomas começaram
- Se você tem um histórico de problemas intestinais, como doença inflamatória intestinal ou constipação
- Se você já fez uma cirurgia no intestino ou no estômago
- Se você tiver algum problema com a região lombar, e
- Se você tiver algum problema médico que afete seu sistema nervoso, como esclerose múltipla.

Seu médico provavelmente também desejará fazer um **exame físico**. Isso provavelmente significará que o médico inserirá um dedo em seu reto. Isso pode ajudar a encontrar cicatrizes, fístulas (conexões incomuns entre dois tipos de tecido), caroços e massas de fezes impactadas.

Seu médico também pode sugerir alguns **testes**. Isso pode incluir:

- Digitalizações
- Testes nos nervos do seu reto
- Exames de sangue e fezes, e
- Uma **sigmoidoscopia**. Isso envolve a inserção de uma pequena câmera no reto para procurar problemas e bloqueios.

Se você é uma **mulher que teve filhos**, seu médico perguntará sobre coisas que aconteceram durante o parto e que podem levar a problemas de incontinência, como:

- Se você teve uma episiotomia ou lacrimejamento
- Se o seu médico usou fórceps durante o parto
- Se a segunda fase do trabalho de parto foi adiada, e
- O peso ao nascer do seu bebê ou bebês.

Quais tratamentos estão disponíveis?

A incontinência fecal não é realmente uma condição em si, mas um sintoma de outro problema - ou de mais de um problema. Portanto, a melhor maneira de tratá-lo é tratar esses problemas.

Primeiras etapas

A menos que haja uma causa óbvia de seus sintomas que possa ser facilmente tratada, seu médico provavelmente sugerirá que você comece pensando em:

- Sua **dieta**
- Seus **hábitos intestinais** diários e
- **Maneiras de lidar** com seus sintomas.

Eles podem sugerir que você mantenha um **diário alimentar**. Isso pode ajudá-lo a entender se você está comendo uma dieta balanceada e saudável.

Também pode destacar qualquer alimento que possa ajudar a causar problemas intestinais. Por exemplo, algumas pessoas podem precisar reduzir a quantidade de fibras em sua dieta se suas fezes estiverem muito soltas.

Os alimentos que podem soltar as fezes podem incluir:

- Certas frutas e produtos de frutas, incluindo ameixas secas, ruibarbo, figos e sucos de frutas
- Adoçantes artificiais
- Bebidas alcoólicas
- Cafeína e
- Alguns vegetais, como feijão, brócolis, couve-flor e repolho.

Por outro lado, algumas pessoas precisam comer mais fibras para tornar suas fezes menos duras.

Seu médico também pode sugerir maneiras de tornar seus movimentos intestinais mais regulares e previsíveis. Por exemplo, eles podem sugerir que você tente:

- Ir ao banheiro depois de cada refeição
- Usando banheiros privativos, confortáveis e acessíveis, e
- Usar a posição sentada ou agachada ao usar o banheiro e evitar esforços.

Seu médico deve entender que problemas com incontinência fecal podem afetar sua **saúde mental** e sua capacidade de socializar e fazer as coisas que você gosta.

Você deve se sentir à vontade para discutir esses problemas com seu médico. E eles devem entender o quanto é importante para você obter a ajuda de que precisa. Seu médico também pode aconselhá-lo sobre coisas práticas, como absorventes descartáveis (se necessário), bem como outros produtos úteis e grupos de **apoio** locais.

Tratamentos para fezes soltas

Se suas fezes estiverem muito soltas e macias, mesmo após mudanças na dieta, seu médico poderá recomendar medicamentos que geralmente são usados para tratar a diarreia. Isso pode causar efeitos colaterais, portanto, seu médico desejará examiná-lo regularmente.

Tratamentos para constipação e transbordamento

Os sintomas de algumas pessoas são causados por fezes duras e compactadas que se acumulam no reto e depois transbordam.

Se você for afetado dessa forma, seu médico pode recomendar medicamentos e tratamentos que ajudem o intestino a se esvaziar mais completamente quando você usa o banheiro, para que as fezes duras não se acumulem ali.

Problemas com a medula espinhal e os nervos

Se os sintomas forem causados por danos na medula espinhal ou nos nervos do intestino, seu médico deve encaminhá-lo a um especialista em sistemas (**neurologista**). Eles podem sugerir tratamentos que estimulem os nervos ou até mesmo cirurgias.

Problemas com o músculo esfíncteriano

Se os sintomas forem causados por problemas no músculo que mantém o ânus fechado (chamado músculo esfíncteriano), existem vários tratamentos que podem ajudar, incluindo:

- **Exercícios do assoalho pélvico** semelhantes aos que as mulheres grávidas usam para fortalecer os músculos pélvicos
- **Biofeedback**, uma técnica que ajuda você a entender e controlar algumas das funções do seu corpo, e
- **Estimulação elétrica** dos músculos.

Seu médico também pode sugerir **cirurgia** para fortalecer o esfíncter. Essa operação pode funcionar bem. Mas muitas pessoas descobrem que seus problemas retornam após 4 ou 5 anos.

Incontinência grave em que os tratamentos não ajudaram

Se os sintomas forem graves e outros tratamentos não tiverem feito muita diferença, seu médico pode sugerir que você pense em mudar completamente a forma como você elimina as fezes.

Isso envolveria a criação de uma abertura artificial (chamada de **estoma**) em seu abdômen, que esvaziaria suas fezes em uma bolsa descartável chamada bolsa de colostomia.

Esse tratamento pode ajudar quando nada mais funcionou. Mas pode haver complicações, incluindo problemas de pele e músculos. Esta é uma operação importante e você deve discuti-la detalhadamente com seu médico antes de tomar uma decisão.

O que esperar no futuro

Os sintomas de muitas pessoas melhoram com o tratamento. Mas essa melhoria pode levar tempo e depender do que causou os problemas em primeiro lugar.

Também depende se você continua com os tratamentos que ajudam. Muitas pessoas acham isso difícil, especialmente à medida que envelhecem.

Seu médico deve verificar você a cada poucos meses. Se você foi encaminhado a um especialista, ele deve acompanhá-lo sempre que necessário, especialmente se você tiver feito tratamentos como cirurgia ou estimulação nervosa.

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.

