



OBSTIPAÇÃO

A **obstipação** ou **prisão de ventre** consiste numa perturbação da frequência da defecação, da dimensão ou da consistência das fezes. É uma situação frequente em idade pediátrica e tem um grande impacto na qualidade de vida da criança e da família.

Porque acontece?

O intestino contrai-se habitualmente após as refeições e elimina fezes de consistência mole. Quando as fezes são muito duras e difíceis de eliminar provocam cólicas, dor ao defecar e feridas no ânus, que podem sangrar. A dor no momento de evacuar leva a que a criança retenha as fezes, agravando o problema. Nos casos mais graves pode passar a haver perda involuntária de fezes na roupa interior, por excesso de fezes no intestino.

Quais são as causas?

Na maioria das crianças com obstipação, esta não se deve a nenhuma doença e por isso designa-se obstipação funcional. Vários fatores contribuem para o seu aparecimento, como alimentação rica em alimentos obstipantes, pobre em água e em fibras, alterações na rotina diária, fatores emocionais e dificuldades na adaptação ao bacio ou sanita. Não existe uma idade obrigatória para o desfralde. Este processo pode caracterizar-se por avanços e recuos, não se devendo forçar a criança a usar o bacio/sanita, mas respeitar o tempo ideal de cada criança.

Como se caracteriza?

As crianças com obstipação funcional apresentam normalmente duas das seguintes características:

- Duas ou menos dejeções por semana;
- Episódios de perda involuntária de fezes na roupa interior numa criança já com controlo de esfínteres;
- Retenção excessiva de fezes;
- Defecação dolorosa ou emissão de fezes duras;
- Fezes de grandes dimensões que podem obstruir a sanita.

Devo preocupar-me?

A obstipação é habitualmente causa de preocupação e, por vezes, fonte de conflitos e ansiedade nas famílias. A maioria das crianças obstipadas não apresenta nenhuma doença do intestino e não precisa de realizar exames. É fundamental tranquilizar a criança e manter uma atitude positiva face ao problema.



Como se trata?

O tratamento da obstipação exige tempo e paciência e compreende 3 modalidades complementares:

- 1) Correção do tipo de alimentação: a alimentação deve incluir alimentos ricos em fibra: legumes, grão, feijão, fruta (pêra e maçã com casca, ameixa, manga, papaia, kiwi), pão escuro e cereais com fibra. Os alimentos mais obstipantes devem ser eliminados: banana, arroz e cenoura. Deve ser privilegiada a ingestão de água, evitado o consumo de sumos e de laticínios em excesso (não exceder os 500 mL por dia, incluindo leite, papas e iogurtes).
- 2) Treino do intestino: é essencial treinar o intestino, incentivando a criança a sentar-se 5-10 minutos no bacio ou sanita, 1 a 2 vezes por dia, idealmente após as refeições. Deve garantir um apoio de pés firme de modo a que o joelho esteja ligeiramente acima da anca (para “fazer força”), elogiar a criança sempre que ela consiga evacuar na sanita e não castigar se tal não acontecer.
- 3) Medicamentos: os laxantes osmóticos orais são os mais utilizados e têm como principal função aumentar a quantidade de água das fezes, diminuir a sua consistência e facilitar a sua eliminação. Podem ser usados ao longo de vários meses pois não provocam dependência. O tratamento deve ser precoce e cumprido sem interrupções.

Em caso de dúvida, fale com o seu pediatra!

Referências bibliográficas:

- 🌐 Tabbers MM, DiLorenzo C, Berger MY, Faure C, Langendam MW, Nurko S, Staiano A, Vandenplas Y, Benninga MA; European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition; North American Society for Pediatric Gastroenterology. Evaluation and treatment of functional constipation in infants and children: evidence-based recommendations from ESPGHAN and NASPGHAN. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2014 Feb;58(2):258-74.
- 🌐 Koppen IJ, Nurko S, Saps M, Di Lorenzo C, Benninga MA. The pediatric Rome IV criteria: what's new? *Expert Rev Gastroenterol Hepatol.* 2017 Mar;11(3):193-201.
- 🌐 Roda J, Rubino G, Lapa P, Oliva M. Obstipação e incontinência fecal na Criança. *Saúde Infantil.* 2011 Set;32 (1): 01.
- 🌐 Ferreira R. Obstipação funcional na criança. *Brinda HealthCare.* 2015.
- 🌐 Ferreira R. Tratamento da obstipação funcional na infância. *Brinda HealthCare.* 2015.



Elaborado por:

Luís Rodrigues – Assistente Hospitalar de Pediatria

Serviço de Pediatria, Departamento da Mulher e da Criança, Hospital do Espírito Santo de Évora EPE

Orientado por:

Laura Martins – Assistente Hospitalar Graduada de Pediatria

Serviço de Pediatria, Departamento da Mulher e da Criança, Hospital do Espírito Santo de Évora EPE

Texto elaborado para o Portal C&F, SPP. Fevereiro de 2022©