

A insatisfação com a pouca frequência das evacuações, sua dificuldade ou ambas as razões é expressa pelos pacientes como prisão de ventre.

A maioria das pessoas sofrem deste distúrbio em algum momento de suas vidas. Alimentação inadequada, viagens, stress, desordens emocionais, permanecer longe de casa ou mudanças do ambiente habitual podem causar os sintomas. Também quando diminui a ingestão de alimentos por qualquer causa. É muito frequente que os doentes internados apresentem queixas de prisão de ventre ou durante doenças agudas e sua convalescença. Quando a situação anormal é corrigida, recupera-se o padrão normal, que pode ser variável de pessoa a pessoa, embora é geralmente aceitado como normal um mínimo de 3 ó mais evacuações por semana.

Há situações nas quais recomendamos a consulta médica especializada, por exemplo se a prisão de ventre aparece numa pessoa maior de 50 anos com histórico anterior de evacuações normais, quando é associada a emagrecimento ou perda de peso corporal, falta de apetite, alternando com diarreias, se são precisas manobras digitais para extrair as fezes, se aparecem sintomas urinários ou ginecológicos ou quando falham as medidas gerais de higiene e dieta e o sintoma torna-se persistente.

Como consequência da constipação intestinal podem aparecer numerosos problemas de saúde, tais como hemorróidas, fissuras anais, diverticulose, e sintomas incômodos como cefaleia, flatulência (gases), sensação de inchazo na barriga e desconforto. Daí a necessidade de dar atenção a este problema de saúde.

As pessoas com estilos de vida perturbados, sob constante stress, que sentem que não há tempo suficiente, que não fazem exercicios físicos e sem horario definido para as refeições sofrem com maior frequência deste problema.

A mais importante recomendação é manter um modo de vida saudável que contribui ao bom funcionamento do aparelho digestivo em geral.

Evitar a sensação de falta de tempo no momento das evacuações. Procure um momento do dia em que você esteja calmo, pode ser ao início ou ao fim do dia, mas é importante estabelecer um horario fixo, a ser respeitado sempre, para que o seu sistema fisiológico "acostume" ao momento do dia em que vai desencadear os reflexos nervosos que permitem as evacuações.

A dieta é também muito importante pois há alimentos que favorecem a formação de massa fecal, como as frutas, especialmente laranja, kiwi, ameixa, pera, figo e frutas vermelhas. Maças, cenouras e bananas deveriam se evitar. Verduras, legumes, grãos integrais, sementes ajudam na formação da massa fecal, para além de ter muitos efeitos benéficos sobre a saúde, pelo que não podem faltar na nossa alimentação. Também os alimentos pro-bióticos, como o iogurt e a leite, na medida que restabelecem a flora intestinal, ajudam ao bom funcionamento do intestino e as evacuações.

Beber muitos líquidos, especialmente água, é outra medida muito eficaz para tratar a prisão de ventre.

Finalmente, e também em relação ao estilo de vida, destacamos a importancia de respeitar os horários e a qualidade das refeições. É importante não pular as refeições e, na medida do possível, evitar as "fast food" (comidas rápidas). Os cachorros quentes, hamburguers, etc, não podem ser a refeição habitual pois não substitui as necessidades nutricionais básicas e produz mau funcionamento do intestino.

