

## CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

Define-se como constipação intestinal fezes muito duras, muito pequenas, difícil de serem expelidas, ou sensação de esvaziamento incompleto. Uma forma padronizada internacionalmente para diagnosticar constipação funcional, baseia-se na presença de alguns sintomas:

- menos de três evacuações por semana,
- esforço ao evacuar,
- presença de fezes duras ou fragmentadas,
- sensação de esvaziamento incompleto,
- sensação de obstrução ou interrupção da evacuação
- manobras manuais para facilitar as evacuações.

A constipação intestinal é um dos sintomas gastrointestinais mais frequentes e uma das principais razões para consultas médicas ambulatoriais. Basicamente, está relacionada com distúrbios da motilidade intestinal e do assoalho pélvico ou a combinação de ambos. O sexo feminino é mais comumente acometido pelos sintomas que o masculino. Muitos pacientes com defecação obstruída apresentam contração paradoxal do músculo puborretal e/ou inabilidade em relaxar o esfíncter anal no momento da evacuação.

A constipação crônica pode levar a sintomas de urgência miccional e perda urinária, devido ao constante esforço evacuatório e aumento da pressão abdominal.

O tratamento fisioterapêutico na constipação tem como objetivo principal oferecer informações sobre o funcionamento intestinal, incentivando a prática de atividade física e reforço para o aumento da ingesta hídrica e de fibras. O acompanhamento nutricional para adequação da dieta é imprescindível para uma boa evolução do tratamento. Associadamente são utilizados recursos de eletroestimulação (superfície ou endoanal), treinamento com biofeedback anorretal, exercícios respiratórios e posturais e orientações para mudanças no posicionamento no ato evacuatório.

**DRA. GABRIELA VIANA - NUTRICIONISTA CLÍNICA | CRN 54522**

[www.wiltoncardozo.com.br](http://www.wiltoncardozo.com.br)