



# OBSTIPAÇÃO EM CRIANÇAS 2-15 anos

## Informações para Pais e Cuidadores

### O que é a Obstipação?

**Obstipação** é o termo utilizado para descrever um número de dejeções inferior a 2-3 por semana. Este termo também inclui fezes duras e/ou difíceis de evacuar, mesmo quando a criança defeca várias vezes por semana. A obstipação é muito frequente e afeta cerca de 20% das crianças. Na maioria dos casos, o problema é designado de “idiopático ou funcional”, podendo resultar de:

- Uma alimentação pobre em fibras e rica em alimentos obstipantes;
- Não ter a rotina de se sentar para tentar defecar;
- Experiências anteriores desconfortáveis com a defecação, como episódios dolorosos;
- Retenção voluntária das fezes como resultado de experiências anteriores dolorosas;
- Toma de medicamentos que são obstipantes;
- Um padrão familiar de obstipação.

### Qual é o Tratamento?

Metade das crianças com obstipação funcional recuperam ao fim de 6 a 24 meses de cumprimento rigoroso das recomendações. O seu médico estabelecerá um plano que incluirá:

- **Limpeza** – se houver fezes retidas no recto.
- **Terapêutica de manutenção** – o objectivo é obter um padrão de defecação superior a 3 vezes por semana, prevenindo uma nova acumulação de fezes no recto.

### Como é que os pais e cuidadores podem ajudar?

- **Encorajar a criança a registar os episódios de defecação.** Uma ou duas dejeções confortáveis por dia indicam uma terapêutica bem sucedida. Se a criança fica mais do que dois dias sem evacuar ou tem fezes muito duras, há risco de voltar a haver acumulação de fezes no reto e, nesse caso, é importante rever a terapêutica com o seu médico.

Data e Hora	Sentou sanita	Fezes e sua consistência
05 Abr 09h00	√	√ Duras
05 Abr 13h30	√	Não

- **Ajudar a criança a estabelecer rotinas de defecação.** Sentar na sanita frequentemente (3 a 4 vezes por dia, durante 5 a 10 minutos) é fundamental como primeiro passo e deve-se congratular a criança cada vez que o fizer. O período após a refeição é o ideal para esta tarefa, até porque aproveita o reflexo gastro-cólico que acontece nesta altura e que leva à formação de fezes. Sempre que a criança se sentar para defecar é muito importante que tenha os seus pés bem apoiados no chão ou num banco; esse apoio ajudá-la-á a fazer a força necessária.