



CANCRO  
NA FAMILIA  
— construir conhecimento



---

## OBSTIPAÇÃO

---

*Este folheto fala da obstipação, uma condição que pode surgir durante o seu tratamento de quimioterapia. Pergunte ao seu médico se deverá esperar este efeito secundário no decurso do seu tratamento.*

---

**ESTAS RECOMENDAÇÕES NUNCA DEVERÃO SOBREPOR-SE À INFORMAÇÃO DADA PELO SEU MÉDICO ONCOLOGISTA, QUE É QUEM ACOMPANHA DE PERTO O SEU CASO PESSOAL.**

---

# Obstipação

Algumas pessoas ficam obstipadas durante o tratamento de quimioterapia. Obstipação significa que tem menos expulsões de fezes do que o seu habitual ou que tem fezes duras.

É um efeito comum de medicamentos analgésicos ou anti-náusea. Alguns químicos utilizados na quimioterapia também podem causar obstipação. Ou simplesmente uma mudança de hábitos: reduzir a actividade física, comer menos do que o habitual e ter uma dieta diferente.

Informe o seu médico. Poderá necessitar de um laxante ou de um medicamento que amacie as fezes, mas não os utilize sem consultar o seu médico (especialmente se tiver uma contagem de neutrófilos baixa).



## Coisas que podem ajudar com a obstipação:



- ✘ Faça exercício. Apenas sair para dar uma volta pode ajudar, tal como um programa de exercício (não se esqueça de confirmar com o seu médico antes de aumentar o ritmo da sua actividade física).
- ✘ Mantenha-se em actividade. Isto ajuda o intestino a funcionar.
- ✘ Vá à casa de banho à mesma hora, todos os dias. O seu corpo habituar-se-á a esse horário.
- ✘ Se sentir vontade, não a retenha. Procure usar a casa de banho 5-15 minutos depois das refeições. A altura em que os reflexos do seu intestino estão mais fortes é após o pequeno-almoço.

- ✘ Beba bastantes líquidos, para ajudar a manter as suas fezes moles. Funcionam especialmente bem líquidos mornos ou quentes.
- ✘ Evite bebidas com cafeína. A cafeína aumenta a perda de líquidos do corpo.
- ✘ Aumente gradualmente o consumo de alimentos ricos em fibras (ex, farelo, pão e cereais integrais, arroz integral, feijões, vegetais frescos ou cozidos, frutas frescas ou secas, castanhas).





---

A LEITURA DESTE FOLHETO NÃO DISPENSA O ACONSELHAMENTO PRESENCIAL E INDIVIDUALIZADO DO SEU MÉDICO ASSISTENTE

---

**Fontes de informação:** American Cancer Society, Sloan Kettering Cancer Center, Mayo Clinic / **Revisão científica:** Maria Rita Dionísio, Médica Oncologista, CUF Cascais Clínica / **Conteúdos e produção:** Susana Lamas / **Coordenação:** Filipe Santos Silva / **Design:** [www.estudiorjdesign.com](http://www.estudiorjdesign.com) / **Ilustração:** [www.zecardoso.com](http://www.zecardoso.com) / **Edição:** Public Awareness of Cancer Unit, IPATIMUP Junho 2012 / **+ info:** [www.cancronafamilia.com](http://www.cancronafamilia.com)



HARVARD MEDICAL SCHOOL  
- PORTUGAL PROGRAM  
IN TRANSLATIONAL RESEARCH AND INFORMATION

