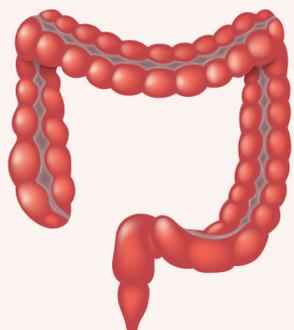


# INFORMAÇÕES SOBRE CUIDADOS PALIATIVOS

## Constipação

### O que é constipação?

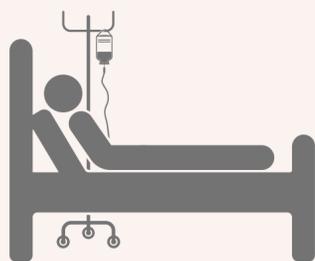


É o movimento lento do cocô através do intestino grosso, o que dificulta sua eliminação.

**Constipação não é uma doença e sim um sintoma que deve ser prevenido e tratado.**

### Quais fatores a favorecem ?

- Envelhecimento;
- Hábitos alimentares;
- Beber pouco líquido;
- Permanecer mais tempo deitado;
- Não realizar atividades físicas;
- Estar em tratamento para doenças crônicas;
- Uso de medicamentos para dor, principalmente os opioides;
- Falta de privacidade para ir no banheiro.



### Quais são os sintomas?

Barriga dolorida, endurecida e inchada, além do aumento de gases.



### No hospital...

...compartilhar quartos, precisar de auxílio para ir ao banheiro e usar fralda são situações que podem deixar os pacientes com vergonha e medo, piorando a constipação.



### Como os profissionais avaliam ?

Perguntando ao paciente sobre o estilo de vida, o uso de medicamentos, a alimentação, quantas vezes ele faz cocô, qual a consistência e cor dele.

**Também tocam a barriga e escutam o barulho dos movimentos do intestino!**



### Formas de tratamento sem remédios

- Consumir alimentos com fibras (Ex.: alface, ameixa, laranja, mamão);
- Tomar mais água - quando possível e indicado;
- Realizar exercícios físicos ou mobilizar e virar o paciente no leito;
- Massagear a barriga.



**Pacientes com dificuldades para engolir podem ingerir iogurte com linhaça ou leite com aveia.**

**Fonte:** Associação Brasileira de Cuidados Paliativos. Consenso Brasileiro de Constipação intestinal induzida por opioides. Revista Brasileira de Cuidados Paliativos, v.3, supp.1, 2009./ LARKIN, P.J; CHERNY, N.I.; LA CARPIA, D. Diagnosis, assessment and management of constipation in advanced cancer: ESMO Clinical Practice Guidelines. Annals of Oncology, Lugano, v. 29, Supplement 4, p.111-125, 2018./ LIMA, M.B.; PEREIRA, M.C.A. Constipação intestinal em pacientes tratados com opioides: uma revisão integrativa. Rev Bras Promoç Saúde, Fortaleza, V. 30, N. 2, P. 275-282, 2017.

**Desenvolvido por:** Projeto de extensão "A consulta de enfermagem como instrumento de cuidado às pessoas com doenças que ameaçam a vida e suas famílias".