

CONSELHOS PARA CRIANÇAS COM OBSTIPAÇÃO



COMO FUNCIONA O INTESTINO?

- >> Os alimentos que ingerimos são desfeitos no *estômago* e transformam-se numa mistura pastosa.
- >> Esta mistura é transportada para o *intestino delgado*, onde todos os nutrientes (as coisas benéficas) são retirados para serem utilizados pelo corpo para nos manter saudáveis.
- >> À medida que percorre o intestino grosso, a água é absorvida e o cocó transforma-se numa espécie de salsicha macia pronta a ser expelida.
- >> O cocó no intestino grosso desloca-se sempre que os músculos do intestino se comprimem.
- >> Quando o cocó chega ao *reto*, o reto distende-se, o que envia uma mensagem ao cérebro a indicar que precisamos de defecar.

O QUE PODE CORRER MAL?

- >> Se não respondermos a esta mensagem, o cocó permanece lá.
- >> Os músculos do intestino continuam a apertar e assim chega mais cocó. À medida que o cocó se acumula no intestino grosso, mais água é absorvida e o cocó torna-se mais duro e fica preso.
- >> As mensagens só são enviadas para o cérebro, quando o reto se distende. Se se mantiver distendido, não se recebe uma nova mensagem a indicar que é preciso defecar.
- >> Em pouco tempo, vai ter um bloqueio de cocó, também conhecido como **obstipação**.

****** A obstipação é muito comum nas crianças, e afeta 1 em cada 3 crianças, mesmo bebés. Não fique à espera que melhore por si só. **TOME MEDIDAS!**

VERIFICAÇÃO DO COCÓ – O QUE É QUE O ASPETO DO COCÓ REVELA?



TIPO 1

Pequenos fragmentos duros como fezes de coelho.

Isto sugere obstipação grave.



TIPO 2

Em forma de salsicha, mas duro e com grumos.

Isto sugere obstipação.



TIPO 3

Em forma de salsicha, mas duro, com fissuras à superfície.

Isto sugere obstipação.



TIPO 4

Uma salsicha macia e suave - O cocó ideal!



TIPO 5

Pedaços moles fragmentados

Pode não haver problema se a criança estiver bem e se os cocós mais moles puderem ser explicados, por exemplo, pelo aumento da ingestão de fibras ou pela toma de laxantes.



TIPO 6

Fezes amolecidas

Pode não haver problema se a criança estiver bem e se os cocós mais moles puderem ser explicados, por exemplo, pelo aumento da ingestão de fibras ou pela toma de laxantes.



TIPO 7

Fezes líquidas

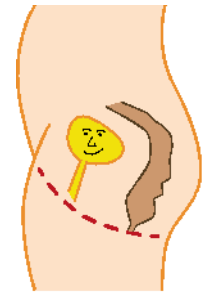
Isto pode ser diarreia ou vazamento.

* Com base na Escala de Forma de Fezes de Bristol elaborada pelo Dr. KW Heaton, Professor de Medicina na Universidade de Bristol.

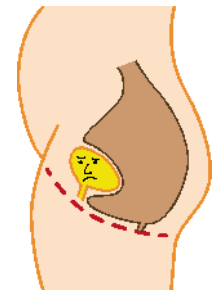
COMO PODE SABER SE UMA CRIANÇA TEM OBSTIPAÇÃO?

- >> As crianças devem fazer cocó mole todos os dias ou, pelo menos, de dois em dois dias.
- >> Fazer cocó dos tipos 1 a 3, significa que o cocó está bloqueado.
- >> Fazer cocó menos de 4 vezes por semana também significa que o cocó está bloqueado.
- >> Fazer cocó mais de 3 vezes por dia pode ser um sinal de que o intestino está cheio e está a expelir um pouco de cada vez.
- >> Excreção - pode ser fragmentos duros, pedaços moles ou mesmo líquido que contorna o bloqueio intestinal, o chamado vazamento. A criança não tem qualquer controlo sobre esta situação.

- >> Cocós grandes ou muito cocó de uma só vez.
- >> Dor de barriga ou dor quando faz cocó.
- >> Barriga distendida/inchada.
- >> Cocó ou gases muito malcheirosos ou mau hálito.
- >> Não ter vontade de comer ou até sentir-se maldisposto.
- >> O intestino cheio pode pressionar a bexiga e originar pequenas quantidades de urina/micção frequente/micção diurna ou noturna/infeções do trato urinário.



Normal



Obstipado

Ter apenas 2 destes sintomas significa obstipação!

COMO TRATAR A OBSTIPAÇÃO

- >> Fazer um [Diário de Cocó](#) durante 2 semanas: como é, quanto é, para onde vai.
- >> Consultar o seu médico de família:
 - Leve o diário do cocó e informe-o sobre todos os sintomas da criança
 - O médico de família deve examinar a criança e fazer perguntas para determinar se a obstipação pode ser causada por uma doença subjacente
 - O médico deve receitar um laxante de macrogol, como Movicol, Laxido ou CosmoCol, que amolece o cocó e ajuda a movimentá-lo (de acordo com as [Diretrizes NICE](#))

TOMAR LAXANTES

- >> O macrogol deve ser misturado primeiro com a quantidade certa de água, mas depois podem ser adicionados outros alimentos/bebidas - leia: [How to use macrogol laxatives \(Como utilizar os laxantes de macrogol\)](#).
- >> A maioria das crianças começa com a desimpactação - isto significa tomar uma grande quantidade de medicação para eliminar a acumulação de cocó - leia: [A Parent's Guide to Disimpaction \(Guia para os pais sobre a desimpactação\)](#).
- >> Quando o intestino estiver desobstruído, terá de continuar a tomar uma dose mais pequena todos os dias para manter o cocó macio e em movimento.
- >> A criança poderá ter de tomar laxantes durante muito tempo, mas não se preocupe, os laxantes não lhe fazem mal. No entanto, a longo prazo, um tratamento insuficiente da obstipação irá prejudicá-la.

FAZER O COCÓ NA SANITA

- >> Ir à hora certa - 20 a 30 minutos após as refeições e antes de dormir.
- >> Sentar-se corretamente - pés planos e firmemente apoiados numa caixa ou banco, joelhos mais altos do que as ancas. Posição sentada segura - pode ser necessário um assento de sanita para crianças.
- >> RELAXAR para deixar sair o cocó. Por isso, tenha brinquedos, jogos e livros ao lado da sanita.



TENTE TORNAR CADA IDA À CASA DE BANHO "ATIVA", ALTERNANDO ATIVIDADES LÚDICAS E EXERCÍCIOS:

- >> Massajar a barriga com movimentos circulares no sentido dos ponteiros do relógio e balançar para a frente e para trás na sanita pode ajudar bastante.
- >> Rir/tossir/soprar para ajudar a empurrar os músculos da barriga para baixo.
- >> Faça com que seja um momento divertido! Consulte a [Toileting Reward Chart \(Tabela de recompensas sobre o uso da sanita\) da ERIC](#) para encontrar mais ideias para motivar a criança. Uma ida à casa de banho de 10 a 15 minutos deve ser suficiente.

PROMOVER UM INTESTINO SAUDÁVEL

- >> Incentivar a criança a beber 6 a 8 bebidas à base de água todos os dias.
- >> Incluir fruta e legumes na sua alimentação.
- >> Fazer exercício e mexer-se!

MAIS INFORMAÇÕES

- >> Ver – [Animação Pooper Highway \(autoestrada do cocó\)](#)
- >> Ler - [Fluxograma – Obstipação](#)
- >> Ouvir – [Podcasts da linha de apoio](#)