

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Instituto Nacional de Câncer



# CONSTIPAÇÃO INTESTINAL NO CÂNCER AVANÇADO

ORIENTAÇÕES AOS PACIENTES



MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Instituto Nacional de Câncer

# CONSTIPAÇÃO INTESTINAL NO CÂNCER AVANÇADO

## ORIENTAÇÕES AOS PACIENTES

Rio de Janeiro, RJ  
INCA  
2026



Esta obra é disponibilizada nos termos da Licença Creative Commons – Atribuição – Não Comercial – Compartilha Igual 4.0 Internacional. É permitida a reprodução parcial ou total desta obra, desde que citada a fonte. Todos os direitos reservados.

Esta obra pode ser acessada, na íntegra, no Repositório Institucional do INCA (<https://ninho.inca.gov.br>).

**Tiragem:** 1.000 exemplares

### **Criação, Informação e Distribuição**

MINISTÉRIO DA SAÚDE  
Instituto Nacional de Câncer (INCA)  
Coordenação de Assistência  
Hospital do Câncer I  
Praça Cruz Vermelha, 23 – Centro  
20230-130 – Rio de Janeiro – RJ  
[www.gov.br/inca](http://www.gov.br/inca)

### **Coordenação de Elaboração**

Serviço de Comunicação Social

### **Equipe de Elaboração**

Karen Oliveira Flor  
Rosane de Souza Santos Oliveira  
Mariana Fernandes Costa

### **Colaboração**

Livia Costa de Oliveira  
Carla Corradi Perini

### **Edição**

GABINETE  
Serviço de Comunicação Social  
Rua Marquês de Pombal, 125  
Centro – Rio de Janeiro – RJ  
CEP: 20230-240  
Tel: (21) 3207-5994

### **Produção Editorial**

Marcos Vieira  
Ingrid Trigueiro

### **Supervisão Editorial**

Marcelo Mello Madeira

### **Revisão e Copidesque**

Marcos Paulo Bin Lemos  
Maria Daniella Daher

### **Diagramação**

Chã com Nozes

### **Ficha Catalográfica**

Mariana Acorse (CRB7/6775)

### **Impresso no Brasil / Printed in Brazil**

RJ OFFSET

I59c Instituto Nacional de Câncer (Brasil)  
Constipação intestinal no câncer avançado : orientações aos  
pacientes / Instituto Nacional de Câncer. – Rio de Janeiro : INCA,  
2026.

24 p. : il. color.

1. Neoplasias. 2. Constipação intestinal. 3. Prospecto para  
educação de pacientes. I. Título.

CDD 616.994

# SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO.....</b>	<b>5</b>
<b>CONSTIPAÇÃO INTESTINAL.....</b>	<b>6</b>
<b>CAUSAS DA DOENÇA.....</b>	<b>6</b>
Causas primárias.....	6
Causas secundárias.....	7
<b>USO DE OPIOIDES.....</b>	<b>7</b>
O que são opioides?.....	7
Efeitos colaterais.....	8
Como controlar os efeitos colaterais dos opioides?.....	8
<b>ESTRATÉGIAS DE DIAGNÓSTICO.....</b>	<b>9</b>
Como é feito o diagnóstico da constipação intestinal?.....	9
<b>ESCALA DE BRISTOL.....</b>	<b>10</b>
<b>ABORDAGEM TERAPÊUTICA.....</b>	<b>12</b>
Manejo do cuidado.....	12
Aconselhamento nutricional.....	13
Quais alimentos laxativos você pode incluir na sua rotina ou consumir com mais frequência?.....	13
Quais alimentos constipantes você deve comer sem exageros ou com cautela?.....	15
<b>TERAPIA MEDICAMENTOSA.....</b>	<b>16</b>
Prática clínica.....	16



# APRESENTAÇÃO

Prezados paciente e cuidador,

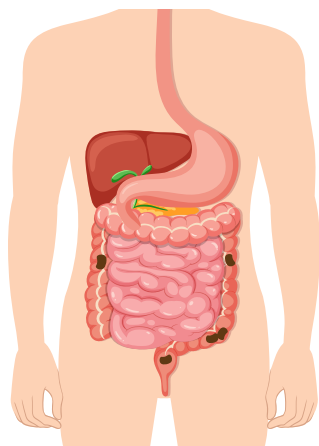
Diante dos impactos da constipação intestinal – ou prisão de ventre – no bem-estar de pessoas com câncer avançado, criamos este material com o objetivo de apresentar orientações nutricionais e medicamentosas para oferecer melhor controle dos sintomas e qualidade de vida a quem enfrenta a doença. Alterações dietéticas e uso adequado de medicamentos são ferramentas importantes na oferta desse cuidado.





## CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

A constipação intestinal ou prisão de ventre é uma doença de origem variada, associada a diversos fatores, como alimentação inadequada, ausência de atividade física regular, baixo consumo de água, mudança de ambiente, doenças crônicas e alterações no funcionamento do organismo (metabolismo) e nos níveis de eletrólitos (substâncias importantes no sangue, como sódio e potássio). A constipação se apresenta por meio de sinais e sintomas característicos que dificultam a evacuação.



## CAUSAS DA DOENÇA

A constipação pode ter diversas causas – primárias ou secundárias.

### Causas primárias:

- Baixa ingestão alimentar
- Diminuição do apetite
- Falta de atividade física
- Problemas no funcionamento do intestino ou na expulsão das fezes (intestino preguiçoso)

## Causas secundárias:

- Uso regular de certos medicamentos, como os opioides para o controle da dor
- Problemas no metabolismo e nos níveis de eletrólitos
- Outras doenças, como as associadas ao câncer, obstruções no intestino, tumores, pólipos e falso bloqueio intestinal

A constipação intestinal é comum em pacientes com câncer avançado que usam opioides para controlar a dor. Essa condição, chamada constipação induzida por medicamentos, pode afetar negativamente a qualidade de vida e o conforto dessas pessoas.

## USO DE OPIOIDES

### O que são opioides?

Os opioides são medicamentos muito usados para controlar a dor, especialmente em pacientes com câncer avançado que estão em cuidados paliativos. São exemplos de opioides: morfina, tramadol, codeína e oxicodona.



## Efeitos colaterais

Embora sejam ótimos para aliviar a dor, os opioides podem ter alguns efeitos indesejados:

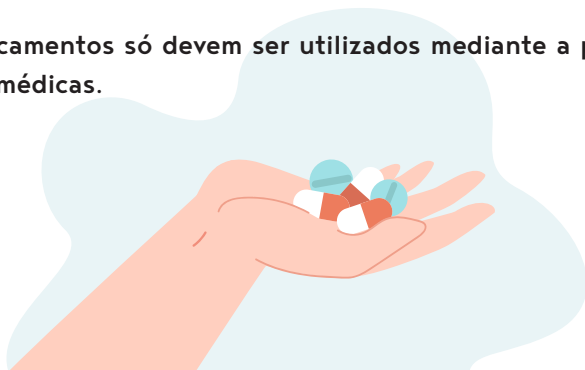
- mudanças na movimentação do intestino e na frequência de evacuações, o que pode levar à constipação intestinal;
- efeitos psicológicos, metabólicos, físicos e fisiológicos.

## Como controlar os efeitos colaterais dos opioides?

Para lidar com esses efeitos, principalmente a prisão de ventre, uma boa estratégia é combinar mudanças na dieta com medicamentos específicos que ajudam a manter o funcionamento regular do intestino e a reduzir outros sintomas associados:

- laxantes, procinéticos e estimulantes aliviam a prisão de ventre, tornando as fezes mais macias e estimulando o movimento do intestino e a evacuação;
- antieméticos reduzem náuseas e vômitos;
- procinéticos aceleram o esvaziamento do estômago, facilitando a digestão;
- antiácidos diminuem a acidez gástrica, reduzindo o risco de refluxo e aspiração pulmonar.

**Esses medicamentos só devem ser utilizados mediante a prescrição e a orientação médicas.**



## ESTRATÉGIAS DE DIAGNÓSTICO

### Como é feito o diagnóstico da constipação intestinal?

Para descobrir se o paciente tem constipação intestinal (prisão de ventre), é necessário fazer uma coleta detalhada de suas informações.

Veja abaixo uma lista com alguns sinais e sintomas que ajudam a identificar a constipação intestinal (Quadro 1):

*Quadro 1. Avaliação prática dos sinais e sintomas na constipação intestinal.*

#### CARACTERÍSTICAS DA CONSTIPAÇÃO INTESTINAL

Redução do funcionamento do sistema digestivo (intestino preguiçoso)

Sensação de evacuação incompleta

Sensação de obstrução (bloqueio de fezes)

Menos de três episódios de evacuação por semana

Necessidade de fazer força ou usar as mãos para ajudar a evacuar mais de 1/4 da defecação

Irregularidade no número de evacuações

Presença de muco nas fezes

Fezes duras, secas ou em pedaços

#### FEZES RESSECADAS










#### FEZES EM BOLINHA



## ESCALA DE BRISTOL

A Escala de Bristol é uma ferramenta usada pelos profissionais de saúde para ajudar no diagnóstico e no acompanhamento da constipação. Ela mostra imagens das fezes e as classifica de 1 a 7 de acordo com sua forma e consistência, facilitando a identificação do problema. O Bristol 1 na escala quer dizer que as fezes estão ressecadas e em formato de bolinhas separadas, o que caracteriza a constipação. Em Bristol 7, as fezes são líquidas e sem pedaços sólidos, o que caracteriza a diarreia, conforme o Quadro 2.

Quadro 2. Escala de Bristol para determinação da consistência das fezes.

	<b>Bristol 1</b>	Fezes pequenas em formato de bolinhas duras, separadas como coquinhos (difícil para sair)
	<b>Bristol 2</b>	Fezes em formato de linguiça encaroçada, com pequenas bolinhas grudadas
	<b>Bristol 3</b>	Fezes em formato de linguiça, com pequenas rachaduras na superfície
	<b>Bristol 4</b>	Fezes alongadas com formato de salsicha ou cobra, lisa e macia
	<b>Bristol 5</b>	Fezes em pedaços macios e separados, com bordas bem definidas (fáceis de sair)
	<b>Bristol 6</b>	Fezes pastosas e fofas, com bordas irregulares
	<b>Bristol 7</b>	Fezes totalmente líquidas, sem pedaços sólidos



# ABORDAGEM TERAPÊUTICA

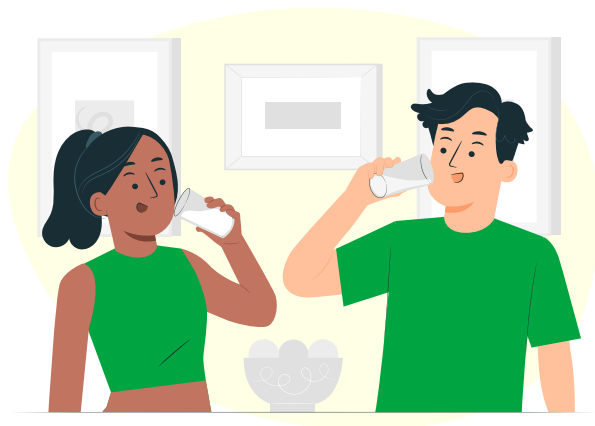
## Manejo do cuidado:

- **Movimente-se:** faça caminhadas sempre que puder. Se não for possível, exercite-se sem sair do lugar, sentado ou até mesmo deitado.
- **Região do ânus:** informe a um profissional de saúde se notar dor, sangramento ou irritação nessa área, pois podem ser sinais de fissuras ou hemorroidas.
- **Posição para evacuar:** prefira a posição agachada, pois facilita o uso dos músculos abdominais e favorece a ação da gravidade, tornando a evacuação mais fácil.
- **Planeje sua rotina:** procure evacuar nos mesmos horários, especialmente após as refeições, para estimular o funcionamento regular do intestino.
- **Privacidade:** tente evacuar em um ambiente reservado, sem pressa ou constrangimento. Segurar a vontade pode piorar a constipação.
- **Toque retal:** pode ser realizado por um profissional de saúde quando há suspeita de fezes endurecidas no reto (fecaloma). Se perceber dificuldade ou dor para evacuar, avise sua equipe para que o exame seja avaliado.



## Aconselhamento nutricional

- 1 - **Beba água regularmente:** procure tomar de 6 a 8 copos de água por dia (cerca de 1,5 a 2 litros). Manter-se hidratado ajuda o intestino a funcionar melhor.
- 2 - **Inclua fibras na alimentação:** consuma frutas, verduras, legumes e cereais integrais todos os dias. As fibras ajudam na formação das fezes e facilitam a evacuação.
- 3 - **Suplementos de fibras:** em alguns casos, o nutricionista pode indicar o uso de fibras em pó ou em cápsulas. Elas ajudam a complementar a alimentação.



## Quais alimentos laxativos você pode incluir na sua rotina ou consumir com mais frequência?

- **Frutas:** mamão, laranja com bagaço, ameixa seca, abacate, tangerina, abacaxi, uva com casca, caqui.
- **Verduras (consumir preferencialmente cruas):** alface, agrião, acelga, chicória, espinafre, couve.
- **Legumes:** abóbora, quiabo, cenoura crua, berinjela, vagem, milho verde.

- **Leite e derivados:** iogurte, leite fermentado, coalhada (para pessoas com diabetes, preferir as versões dietéticas).
- **Cereais:** aveia, centeio, farelo de trigo ou de aveia.
- **Leguminosas:** feijões (todos os tipos), grão-de-bico, ervilha seca, lentilha.
- **Cereais integrais:** arroz integral, macarrão integral, quinoa, pães, farinhas e farelos integrais.
- **Maçã:** consuma com casca, que é rica em fibras e favorece o funcionamento do intestino.
- **Fibras:** são encontradas em cascas, talos, folhas externas e sementes comestíveis, partes que geralmente descartamos. Esses itens, desde que bem higienizados e em bom estado, podem ser adicionados a preparações do dia a dia, como arroz, macarrão, farofa (por exemplo, de aveia com talos de couve), saladas ou combinados de sementes (como gergelim e semente de abóbora torrada).
- **Oleaginosas:** castanhas, amêndoas, nozes, amendoim, pistache, avelã.
- **Sementes:** semente de abóbora torrada ou de girassol, gergelim, chia.
- **Receitas laxativas** podem ser preparadas com a combinação de alimentos com efeito laxativo (Quadro 4).



## RECEITAS LAXATIVAS

<b>CREME LAXATIVO</b>	Suco de laranja não coado – 150 mL Ameixa preta seca – 3 unidades Mamão – 1 pedaço pequeno Iogurte natural – ½ unidade Farelo de aveia – 1 colher (sobremesa)
<b>VITAMINA LAXATIVA</b>	Leite integral – 200 mL Ameixa preta seca – 2 unidades Mamão – 1 pedaço pequeno Farelo de aveia ou de trigo – 1 colher (sopa)
<b>SUCO LAXATIVO</b>	Suco de laranja não coado – 200 mL Ameixa preta seca – 2 unidades Mamão – 1 pedaço pequeno Farelo de trigo ou de aveia – 1 colher (sopa)



**Vitamina  
laxativa**



**Suco  
laxativo**



**Creme  
laxativo**

**Quais alimentos constipantes você deve comer sem exageros ou com cautela?**

- Banana prata
- Maçã sem casca
- Goiaba sem casca
- Caju
- Limão
- Cenoura cozida
- Batata inglesa
- Aipim, mandioca ou macaxeira
- Inhame ou cará

## TERAPIA MEDICAMENTOSA

Outra estratégia para tratar e controlar a constipação intestinal é o uso correto de medicamentos como laxantes, estimulantes intestinais e antieméticos associados à administração de opioides.

Esses medicamentos são seguros e eficazes, pois ajudam a manter o efeito analgésico dos opioides (controle da dor) e, ao mesmo tempo, estimulam o funcionamento do intestino, favorecendo a evacuação.

### Recomendações:

- O uso de opioides pode aumentar a frequência e a intensidade de alguns efeitos colaterais, como constipação intestinal, redução do apetite e diminuição da função dos rins. Mesmo assim, esses medicamentos são necessários e importantes para o controle da dor e o conforto do paciente. Por isso, é essencial manter o acompanhamento médico, comparecer às consultas e seguir as prescrições e orientações da equipe de saúde da unidade.
- Pacientes com fezes impactadas (presas no reto) devem passar por procedimentos manuais - manobras para retirada das fezes - antes de iniciar o uso de laxantes.

### Prática clínica

Os profissionais do INCA seguem uma abordagem baseada em evidências científicas para tratar a constipação intestinal em pacientes com câncer avançado que usam opioides regularmente.

No Hospital do Câncer IV (HC IV), unidade do Instituto dedicada aos cuidados paliativos, os principais medicamentos para manejar a constipação intestinal são: lactulose, bisacodil, óleo mineral, fosfoenema e clister. Eles só devem ser utilizados mediante a prescrição e a orientação médicas.



**Em caso de dúvidas, procure a Seção de Nutrição de um dos nossos hospitais pelos telefones abaixo:**

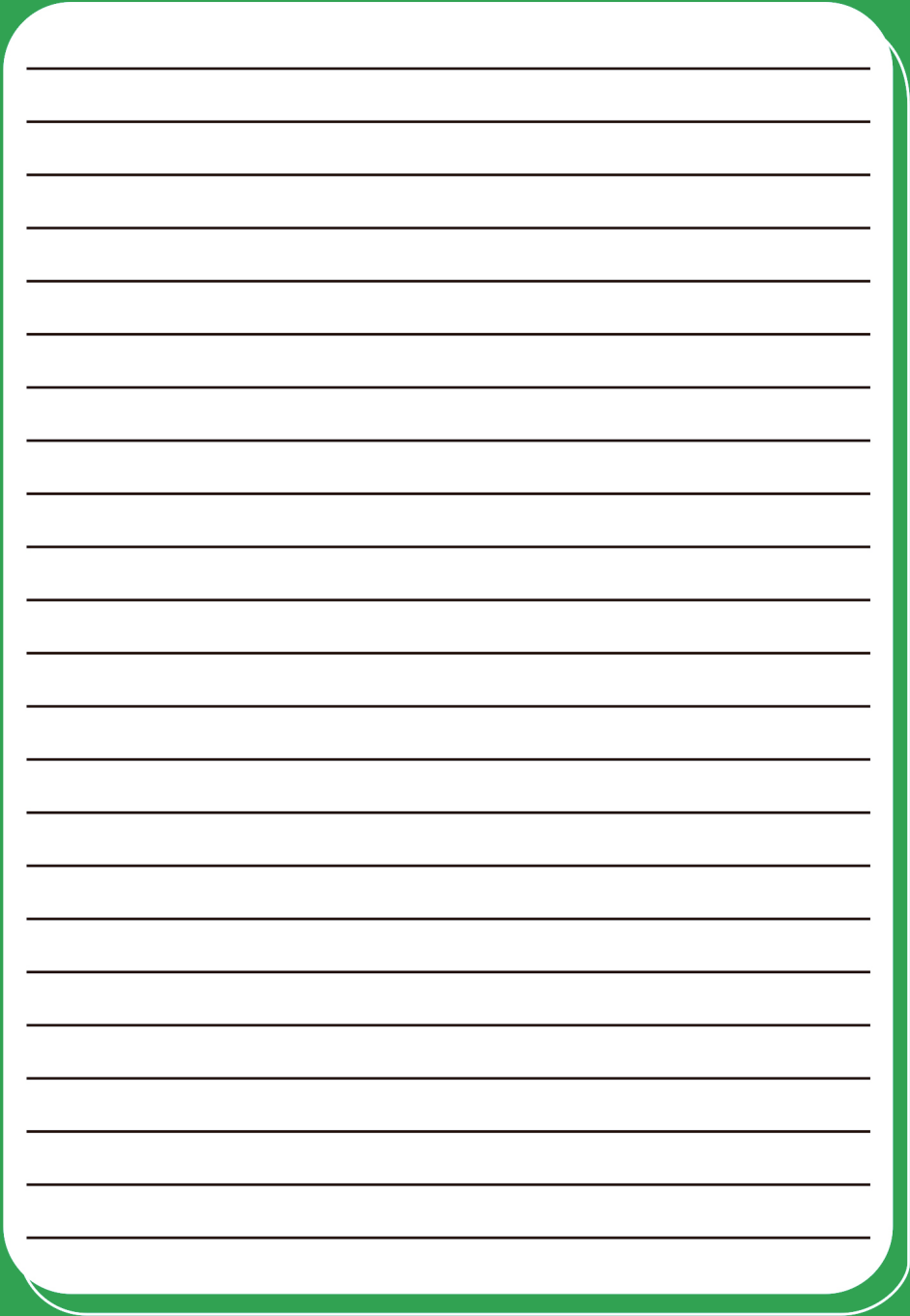
**Seção de Nutrição do HC I: (21) 3207-1576**

**Seção de Nutrição do HC II: (21) 3207-2846 / 3207-2945**

**Seção de Nutrição do HC III: (21) 3207-3811**

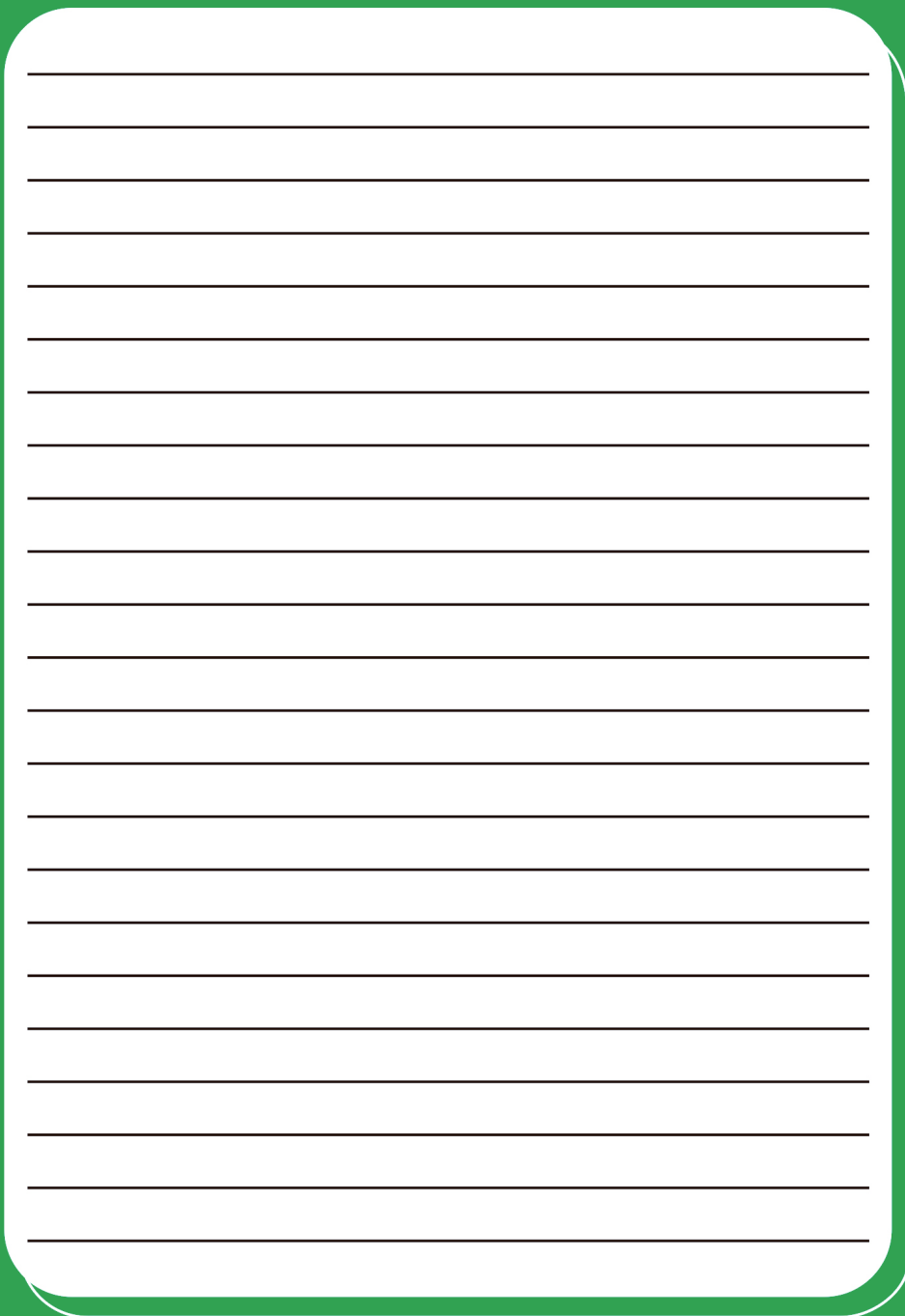
**Seção de Nutrição do HC IV: (21) 3207-3764 / 3207-3974**

# ANOTAÇÕES IMPORTANTES



A large white rounded rectangle with horizontal lines, serving as a space for important notes. The lines are evenly spaced and cover the entire area of the rectangle.

# ANOTAÇÕES IMPORTANTES



A large white rounded rectangle with horizontal lines, serving as a space for important notes. The lines are evenly spaced and cover the entire area of the rectangle.

# ANOTAÇÕES IMPORTANTES

A large white rounded rectangle with horizontal lines, serving as a space for important notes. The rectangle is centered on the page and has a thin white border. It contains 25 horizontal lines, providing a structured area for writing.





<http://gov.br/inca>

