

# CELULAR NO BANHEIRO: Um Hábito Comum que Pode Prejudicar Sua Saúde



Com a rotina moderna e a tecnologia sempre à mão, é comum que muitas pessoas levem o celular ao banheiro. Porém, esse hábito aparentemente inofensivo pode trazer sérios prejuízos à saúde anal, especialmente relacionado ao desenvolvimento de hemorroidas. Marcelo Werneck, médico proctologista e especialista em técnicas minimamente invasivas, explica como essa prática impacta o organismo e por que deve ser evitada.

Durante a evacuação, ocorre o relaxamento da musculatura do assoalho pélvico e do esfíncter anal, o que aumenta o fluxo sanguíneo na região. De acordo com o Dr. Marcelo Werneck, “quanto mais tempo passamos no vaso sanitário, maior é a irrigação dos tecidos de hemorroida. Isso pode fazer com que eles se tornem mais volumosos e comecem a descer”.

Essa condição pode afetar tanto quem já tem predisposição a hemorroidas quanto quem não apresenta tendência a desenvolver o problema. “A pressão prolongada na região dificulta o retorno do sangue nos vasos do plexo hemorroidário, levando a sintomas como inchaço, dor e até sangramentos”, explica o especialista.

## O que são hemorróidas e quais os sintomas mais comuns?

Hemorroidas são vasos sanguíneos presentes naturalmente na região anal, conhecidos como plexo hemorroidário. Eles desempenham um papel importante na proteção da musculatura do canal anal durante a evacuação. Normalmente, esses vasos dilatam e drenam o sangue após a evacuação.

Porém, o hábito de permanecer sentado por longos períodos no vaso sanitário, algo que frequentemente ocorre quando usamos o celular no banheiro, mantém esses vasos dilatados por mais tempo do que o ideal. Isso pode levar ao surgimento ou agravamento dos sintomas de hemorroida, como:

Inchaço na região anal;

Sensação de algo saindo pelo ânus;

Sangramento, especialmente durante ou após a evacuação.

Para evitar o desenvolvimento ou agravamento das hemorroidas, Dr. Marcelo Werneck recomenda:

Evitar longos períodos no vaso sanitário: Busque realizar evacuações rápidas e sem distrações, como o uso do celular.

Melhorar o trânsito intestinal: Uma alimentação rica em fibras e a ingestão adequada de água são fundamentais para evitar o esforço excessivo durante a evacuação.

Identificar sintomas precocemente: Caso perceba sinais como sangramento, dor ou inchaço, procure atendimento médico para avaliação e orientação.

“Se você sente a necessidade de passar mais tempo no banheiro por causa de um intestino preguiçoso, é importante buscar formas de regularizar seu trânsito intestinal e abandonar hábitos que possam agravar os sintomas”, alerta o médico.

A consulta com um especialista é essencial para quem apresenta sintomas de hemorroida ou deseja prevenir problemas futuros. “Tratamentos modernos e técnicas minimamente invasivas podem ajudar pacientes a resolverem o problema de forma eficiente, melhorando sua qualidade de vida”, conclui Dr. Marcelo Werneck.

Foto: Divulgação

<https://www.jornalpanfletus.com.br/noticia/6167/celular-no-banheiro-um-habito-comum-que-pode-prejudicar-sua-saude> em 24/06/2026 03:46