

TRABALHO SOBRE O SISTEMA DIGESTÓRIO

NOME: _____

NOME: _____

6 situações que ajudam a saber se meu intestino está saudável

- Sistema Digestório

A rotina muitas vezes é puxada, nem sempre dá tempo de seguir tudo o que a gente planeja. E agora, no meio dessa correria, **como saber se meu intestino está saudável?**

Manter **saúde intestinal** em dia é importante para a qualidade de vida. Quando esse sistema vai bem temos: digestão e absorção adequada dos alimentos, ausência de doenças gastrointestinais, microbiota intestinal normal, estado imunológico eficaz e sensação de bem-estar.

E aí, como anda seu intestino? Seleccionamos 6 situações que podem te ajudar a compreender como estão as coisas. Vale atenção à **textura das fezes** (além de saber qual a **cor normal das fezes**), ao **funcionamento** (se seu **intestino funciona como um relóginho**) e mais. E, em caso de dúvidas, lembre-se de sempre consultar um médico!

Como saber se meu intestino está saudável? Veja 6 pontos de atenção

Quando falamos em saúde intestinal, estamos nos referindo ao complexo ecossistema de microrganismos do nosso sistema digestivo. Cada pessoa tem seu ecossistema, que é composto por bactérias, vírus e fungos que habitam o trato digestivo. Para manter a saúde intestinal em dia, é preciso que tudo funcione em harmonia.

E como saber se isso está acontecendo? Dê uma olhadinha nesses fatores listados abaixo e aprenda mais sobre seu organismo e sua flora intestinal.

1. Frequência de idas ao banheiro

Para algumas pessoas, o intestino funciona como um relóginho. Em geral, **fazer cocô de três vezes por dia a três vezes por semana é considerado normal**. Entretanto, essa frequência de idas ao banheiro pode mudar - para mais ou para menos. São diversos os fatores envolvidos nessa questão.

A **alimentação** está diretamente ligada a isso. Consumir **fibras alimentares**, presentes em grãos integrais, vegetais e frutas, por exemplo, pode aumentar o volume de suas fezes, promovendo movimentos intestinais e facilitando a evacuação. Por outro lado, a falta desses nutrientes pode trazer reflexos para o trânsito intestinal.

Outro fator que deve ser levado em conta é a **idade**. Quanto mais velho a gente fica, maior é a tendência à **constipação**. Isso porque, com o tempo, é normal ter redução da motilidade do intestino, diminuição do movimento gástrico que estimula a digestão e outras questões que mexem com as idas ao banheiro.

Além disso, há condições e doenças que podem alterar a frequência das evacuações. Alguns exemplos são: **síndrome do intestino irritável**, diverticulite, doença de Crohn e colite ulcerosa.

Para saber se seu intestino está saudável, fique sempre alerta. E se você notar mudanças na regularidade da ida ao banheiro que durem mais de uma semana, procurar um médico pode ser uma boa ideia.

2. Mudança na consistência das fezes

Sabia que, muitas vezes, mais do que a frequência, a consistência das fezes tem algo a dizer sobre a sua saúde? Três episódios de fezes moles em 24 horas, por exemplo, caracterizam **diarreia**. Em geral, esse quadro é autolimitado, com duração de 14 dias, mas é preciso ter atenção, pois há risco de desidratação e outras complicações.

A diarreia pode ser resultado de uma infecção que provoca uma gastroenterite, uma **inflamação no trato intestinal**. Ela também pode ter outras causas, como mudanças na alimentação (ingestão de muita gordura

ou muito açúcar, uso de medicamentos ou doenças, como as listadas acima (quando falamos da alteração da frequência das idas ao banheiro: doença de Chron, colite ulcerosa, síndrome do intestino irritável e outras).

Uma ferramenta interessante para saber mais sobre a **textura das fezes** e até tirar dúvidas se o intestino está saudável é a [Escala Bristol](#), uma escala visual e descritiva que ilustra os tipos de cocô. As fezes que apresentam formato salsicha são consideradas as ideais, pois são mais fáceis de passar pelo intestino. As mais moles e aquosas podem indicar diarreia e as duras e separadas em pedacinhos podem ser sinal de constipação.

Ou seja, notou mudança na consistência das fezes, fique alerta. Pode ser sinal de que seu intestino não está bem e é interessante procurar um médico.

3. Alteração na cor das fezes

Além da consistência, as fezes podem mudar de cor também. Todos os tons de marrom e até verde são considerados normais. Mas tenha em mente que a cor do cocô sofre influência do que ingerimos e da quantidade de bile (líquido produzido pelo fígado que atua na digestão de gorduras no intestino) presente. Isso quer dizer que a [cor das fezes](#) pode sofrer alteração, sem nenhuma doença envolvida.

Ligue o alerta se notar **coloração vermelha brilhante ou preta**, pois isso costuma estar relacionado à presença de sangue nas fezes. Isso pode ser sintoma de uma série de doenças e é importante investigar a causa com acompanhamento médico.

4. Dor, inchaço e desconforto abdominal

Mais uma dica de como saber se o intestino está saudável é notar se há dor ao evacuar, inchaço ou desconforto abdominal. Quando tudo vai bem, não é esperado sentir esses incômodos.

5. Intolerâncias alimentares

Os casos de intolerância alimentar também têm efeito sobre a saúde intestinal. Se alguém **intolerante ao glúten**, por exemplo, ingere o nutriente, o organismo gera uma resposta autoimune que agride a parede do intestino delgado, causando uma inflamação e comprometendo a [absorção de inúmeros nutrientes](#).

Dependendo da quantidade ingerida, a pessoa que é **celíaca** (intolerante a glúten) pode apresentar diarreia, vômitos e uma série de complicações.

No caso de [intolerantes à lactose](#), na presença desta substância há um processo de fermentação por bactérias que gera desconforto digestivo. Também pode provocar vômito, gases, dor abdominal, náuseas e diarreia.

Se estiver na dúvida se seu intestino está saudável, não saia cortando alimentos da dieta. Consulte um médico para descobrir se a diarreia ou qualquer alteração tem, de fato, relação com intolerância alimentar.

6. Falta de energia e de disposição

Estudos demonstram a íntima **conexão entre a saúde intestinal e sintomas de falta de energia**. Os resultados indicam que as bactérias do sistema gástrico, compondo a microbiota intestinal, estão envolvidas no equilíbrio e na saúde intestinal e no metabolismo de carboidratos, por exemplo, sendo diretamente correlacionadas com sentimentos de fadiga mental.

Alimentos ultraprocessados, como salsichas, carne enlatada e embutidos, são os citados como de maior risco para o desenvolvimento de obesidade, levando aos consequentes sintomas de fadiga e de diminuição da resistência física relacionados.

Cuidados para uma melhor saúde digestiva

Agora que você já viu como saber se seu intestino está saudável, vamos a algumas dicas simples de como se cuidar. E sim, o que você come importa, e muito, para a sua saúde intestinal. Porém, embora a alimentação tenha um papel essencial, manter trato digestivo em dia requer hábitos saudáveis que vão além do que você come. Confira.

- **Desestresse:** o estresse pode ter consequências mentais e físicas, incluindo um impacto negativo na saúde intestinal. Faça coisas que te ajudem a relaxar, como meditação, exercícios, ficar com familiares e amigos, receber uma massagem ou simplesmente divertir-se.
- **Beba água suficiente:** a desidratação pode causar irritação e inflamação intestinal. Em contrapartida, manter uma boa hidratação pode levar a uma maior diversidade de bactérias importantes no intestino.
- **Coma fibras:** alimentos ricos em fibras, como frutas, vegetais e grãos integrais, e ricos em probióticos, como chucrute, kimchi e iogurte, têm propriedades estimulantes e benéficas para o intestino.
- **Evite alimentos processados,** ricos em gordura e em açúcares, pois eles podem promover o crescimento de bactérias prejudiciais no intestino.

Se necessário, outra maneira interessante de manter a saúde intestinal é com o uso de **probióticos**. São bactérias boas, que contribuem para equilibrar a flora intestinal e todos os benefícios que isso traz.

Enterogermina® é um probiótico que pode ser usado por crianças e adultos. O suplemento alimentar conta com bilhões de esporos de *Bacillus clausii* e tem tripla ação: equilibra, restaura a flora intestinal e fortalece a defesa.

Questões sobre saúde intestinal

1. De acordo com o texto, quais sinais indicam que o intestino está funcionando de maneira saudável?
2. Explique por que a frequência de idas ao banheiro pode variar de pessoa para pessoa.
3. Segundo o texto, qual é a relação entre o consumo de fibras alimentares e o funcionamento do intestino?
4. Por que mudanças na consistência das fezes podem ser um sinal de alerta para a saúde intestinal?
5. O texto afirma que a cor das fezes pode variar. Quais cores são consideradas normais e quais podem indicar necessidade de atenção médica?
6. Explique por que dor, inchaço e desconforto abdominal podem indicar que o intestino não está saudável.
7. Como as intolerâncias alimentares, como ao glúten e à lactose, podem afetar o sistema digestório?
8. Qual é a relação apresentada no texto entre saúde intestinal, microbiota e falta de energia?
9. Cite quatro hábitos recomendados no texto para melhorar a saúde digestiva e explique a importância de um deles.
10. Por que o texto recomenda procurar um médico em caso de alterações persistentes no funcionamento intestinal?