

Quantas vezes deve evacuar?

Em média, as pessoas evacuam uma ou duas vezes por dia, mas algumas podem fazê-lo mais e outras menos. Segundo os médicos, não existe uma frequência normal, portanto, desde que esteja confortável, tudo bem.

Como manter as fezes saudáveis?

- Fazer uma dieta alimentar rica em fibras (20-25 g), muita água e exercício físico regularmente.
- Se tem problemas para evacuar (obstipação), a fibra alimentar pode ajudar a tornar o percurso mais suave.
- Uma hidratação adequada ajuda a garantir um cólon suficientemente mais escorregadio para que as fezes circulem.

Quando consultar um médico?

A primeira vez que detetar algo fora do comum nas suas fezes, não entre em pânico. Se os sintomas persistirem, fale com o seu médico. Preste atenção aos sinais do seu corpo e, quando se sentir desconfortável, é hora de procurar um médico.



Alguns factos sobre o cocó

- Os alimentos geralmente levam de 1 a 3 dias desde o momento em que são ingeridos até terminarem em fezes.
- As fezes são compostas por alimentos não digeridos, bactérias, muco e células mortas, é por isso que cheiram mal.
- Fezes saudáveis afundam lentamente.

Adaptado de: Infographic: What Your Poop Is Telling You. June 2014. HealthWorks Malaysia. Disponível em: <https://www.healthworks.my/infographic-shit-poop/>

PROLIF®

Saccharomyces boulardii

bene
farmacêutica

- ▶ TRATAMENTO SINTOMÁTICO DA DIARREIA AGUDA¹
- ▶ REPÕE A FLORA INTESTINAL E MELHORA A DIGESTÃO²
- ▶ LIMITA A INFLAMAÇÃO E INFEÇÃO DO TRATO GASTROINTESTINAL²



1-3 vezes por dia¹
Adultos e crianças com
mais de 6 anos¹



Recomendado pela
Organização Mundial
de Gastroenterologia³

1. Resumo das características do Medicamento Prolif® 250 mg cápsulas, junho 2018. **2.** Mantegazza C., Molinari P., D'Auria E., et al. Probiotics and antibiotic-associated diarrhea in children: A review and new evidence on Lactobacillus rhamnosus GG during and after antibiotic treatment. *Pharmacological Research*. 2018; 128: 63–72. **3.** Guarner F, Sander ME, Eliakim R, et al. Probióticos e prebióticos. Diretrizes da Organização Mundial de Gastroenterologia. Fevereiro 2017. Disponível em: <http://www.worldgastroenterology.org/Userfiles/file/guidelines/probiotics-and-prebiotics-portuguese-2017.pdf> Consultado em 27 de Maio de 2019.

Prolif® 250 mg cápsulas contêm 250 mg de liofilizado com *Saccharomyces boulardii* e está indicado em adultos e crianças com mais de 6 anos para tratamento de diarreia aguda e prevenção da diarreia associada à toma de antibióticos. É contra-indicado em doentes com alergia a leveduras, a *Saccharomyces boulardii* ou a qualquer outro componente, em doentes com cateter venoso central, imunocomprometidos ou com doença grave devido a um risco de fungemia, ou que estejam internados. É necessária precaução se a diarreia durar mais do que 2 dias, se aparecer sangue nas fezes, se tiver febre, se sentir sede exagerada, secura da língua ou se tiver o sistema imunitário enfraquecido. Este medicamento contém lactose. Medicamento não sujeito a receita médica. **Leia atentamente o folheto informativo e em caso de dúvida ou persistência dos sintomas, consulte o seu médico ou farmacêutico.**

bene farmacêutica, Lda.

Avenida Dom João II, Edifício Atlantis, nº 44C - 1º. 1990-095 Lisboa
Tel: 211 914 455 - Fax: 210 967 419 - www.benefarmacutica.pt
Número Único de Pessoa Colectiva e Cons. Reg. Com. de Lisboa: 508735696 · Capital Social: 500.000 Euros

PRO-0120-014-F0

Quando as idas à casa de banho falam por si

Ir à casa de banho é fundamental para a sua saúde, pois é a forma natural do seu organismo expulsar os resíduos que não necessita. É por isso que a aparência e o odor das fezes podem indicar o que está a acontecer dentro do seu corpo.





Textura do cocó



Pedaços isolados e duros, semelhantes a nozes

Falta de fibra e líquidos. Beber mais água e ingerir algumas frutas e vegetais.



Forma de salsicha, mas com ranhuras à superfície

É normal, mas as ranhuras significam que ainda pode aumentar a ingestão de água.



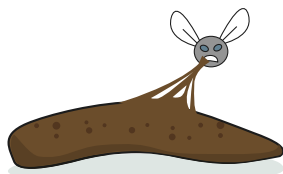
Pedaços moles de contornos bem definidos

Pouco grave. Bastante normal se evacuar várias vezes ao dia.



Aquosa, sem pedaços sólidos, totalmente líquida

Está com diarreia! Provavelmente causada por algum tipo de infecção. A diarreia é a forma do corpo a eliminar. Certifique-se que ingere muitos fluidos para substituir a perda de líquidos, caso contrário, pode ficar desidratado!



Mole e cola à parte lateral da sanita

Apresenta demasiado óleo, o que pode significar que o corpo não está a absorver as gorduras convenientemente.



Forma de salsicha, suave e macia

Formato ideal! Você está ótimo!



Forma de salsicha, mas irregular

Não é tão grave quanto pedaços isolados e duros, mas precisa aumentar a ingestão de líquidos e fibras.



Pedaços moles com contornos mal definidos, fezes pastosas

Está no limite do normal. Este tipo de fezes pode progredir para diarreia.

Tons de cocó



Castanho: você está ótimo.

As fezes são naturalmente castanhas devido à biliar produzida no fígado.



Verde: os alimentos podem estar a passar pelo intestino grosso muito depressa. Ou pode ter comido muitos vegetais de folha verde ou corantes alimentares verdes.



Amarelo: as fezes amarelas, oleosas e fétidas indicam excesso de gordura.



Preto: pode significar que tem uma hemorragia no tubo digestivo. Algumas vitaminas que contêm ferro ou subsalicilato de bismuto também podem originar fezes pretas. Preste atenção se forem pegajosas e consulte o seu médico se estiver preocupado.



Cor clara, branca ou cor de argila: se não é o que habitualmente vê, poderá significar uma obstrução do canal biliar. Alguns medicamentos também podem ser a causa. Consulte um médico.



Manchado de sangue ou vermelho: Se encontrar sangue nas fezes, consulte um médico de imediato.