

CUIDADO INTESTINAL

ips

Sintomas Intestinais Comuns

Os sintomas intestinais são **sinais importantes do estado funcional do tubo digestivo**. Ignorá-los pode perpetuar disfunções silenciosas.

Eis os mais frequentes:

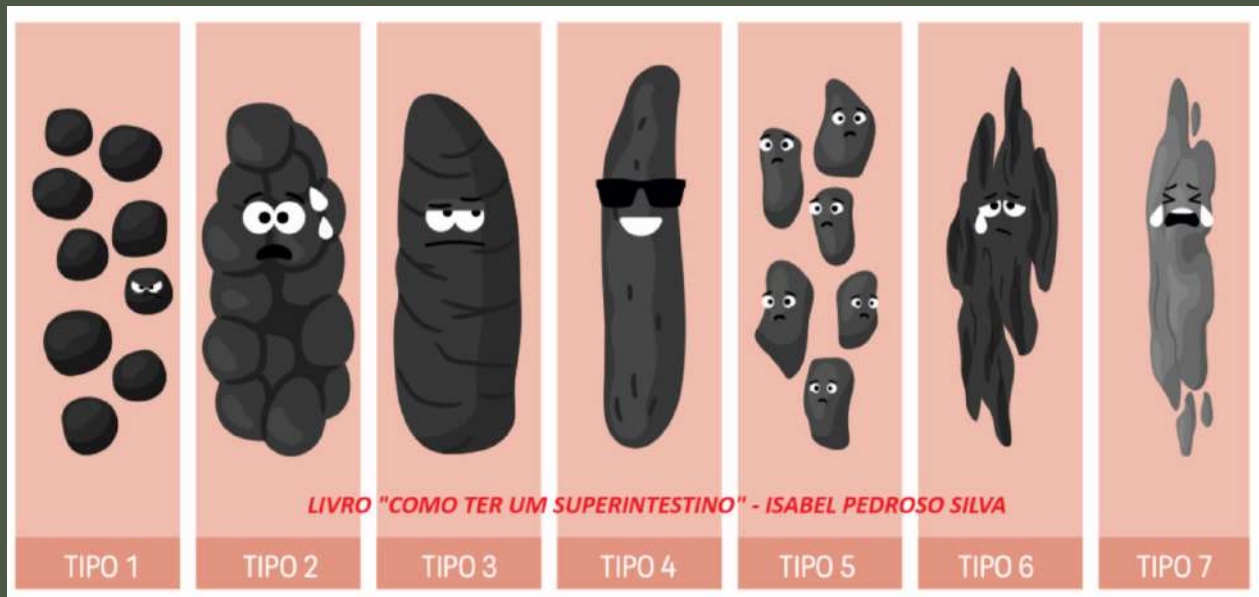
Sintomas Digestivos Altos:

- Refluxo, azia, sensação de comida "presa"
- Náuseas matinais ou após refeições
- Sensação de enfartamento precoce

Sintomas Intestinais Baixos:

- Distensão abdominal / "inchaço"
- Gases em excesso ou com odor intenso
- Cólicas, dor tipo "pontada" abdominal
- Obstipação (evacuação menos de 3x/semana ou fezes muito duras)
- Diarreia ou fezes moles frequentes
- Evacuação incompleta ou irregularidade
- Fezes com muco, sangue ou odor muito fétido

Escala de Bristol



TIPO 1

Fezes separadas, duras, como nozes: sinal de **obstipação severa**.

TIPO 2

Em forma de salsicha, mas grumosa: **obstipação leve a moderada**.

TIPO 3

Em forma de salsicha, com rachaduras: trânsito mais lento, mas já **dentro de um intervalo tolerável**.

TIPO 4

Lisa e macia, em forma de salsicha ou serpente: **o ideal**.

TIPO 5

Fezes em pedaços macios, com contornos definidos: início de um **trânsito mais acelerado**.

TIPO 6

Pedaços esponjosos com bordas irregulares, pastosas: sinal claro de **diarreia ou inflamação aumentada**.

TIPO 7

Aquosas, sem pedaços sólidos, líquidas: **diarreia aguda, infecciosa ou reação alimentar**.

ROTINA DA MANHÃ:

Organizar-me-ei para acordar até às 8h da manhã.	☐
Irei raspar a língua antes de beber água para equilibrar a microbiota da boca e, consequentemente, não piorar a microbiota intestinal.	☐
Escovarei os dentes e, de seguida, beberei um copo de água morno ou à temperatura ambiente (não estará frio).	☐
Beberei o meu primeiro chá/ infusão do dia, e para ajudar a digestão escolherei, por ex., de hortelã, gengibre, funcho, alecrim.	☐

ROTINAS DIÁRIAS:

Sei o cálculo mínimo de água que necessito e vou beber essa quantidade, sem fitas nem justificações. É o mínimo que posso fazer pelo meu templo!	☐
Beberei cerca de três chávenas de chá por dia, podendo ir às quatro, mas não mais do que isso.	☐
Priorizarei uma alimentação anti-inflamatória, com alimentos "in natura", ricos em fibras, gorduras boas, proteínas e antioxidantes, evitando industrializados ricos em aditivos alimentares, óleos e açúcares refinados.	☐
Inicialmente, comerei tudo cozinhado, morno ou quente, para facilitar a digestão.	☐
Mastigarei adequadamente qualquer alimento que coma, como adulto que sou.	☐
Comerei na quantidade adequada que me satisfaça, sem sobrecarregar o meu sistema digestivo.	☐
Tendo uma boa quantidade de comida saudável às refeições, não sinto vontade de petiscar de hora em hora e respeito a minha digestão.	☐
Não sou sedentário e faço pausas no trabalho. Caminho, alongo e/ou faço atividades físicas que contribuem para a circulação sanguínea e para o sistema digestivo.	☐

ROTINAS NOTURNAS:

Priorizarei o sono e não procrastinarei a rotina noturna, que será tranquila sempre que possível, pois sei que vou agradecer pela manhã.

☐

Jantarei cedo, pelo menos até duas horas antes de deitar.

☐

Reduzirei a intensidade das luzes pela casa, durante ou logo a seguir ao jantar.

☐

Para respeitar o meu relógio biológico, organizar-me-ei para dormir antes das 23h todos os dias.

☐

Farei um jejum noturno natural de 10 a 12 horas.

☐

Microbiota Intestinal

A microbiota intestinal participa em:

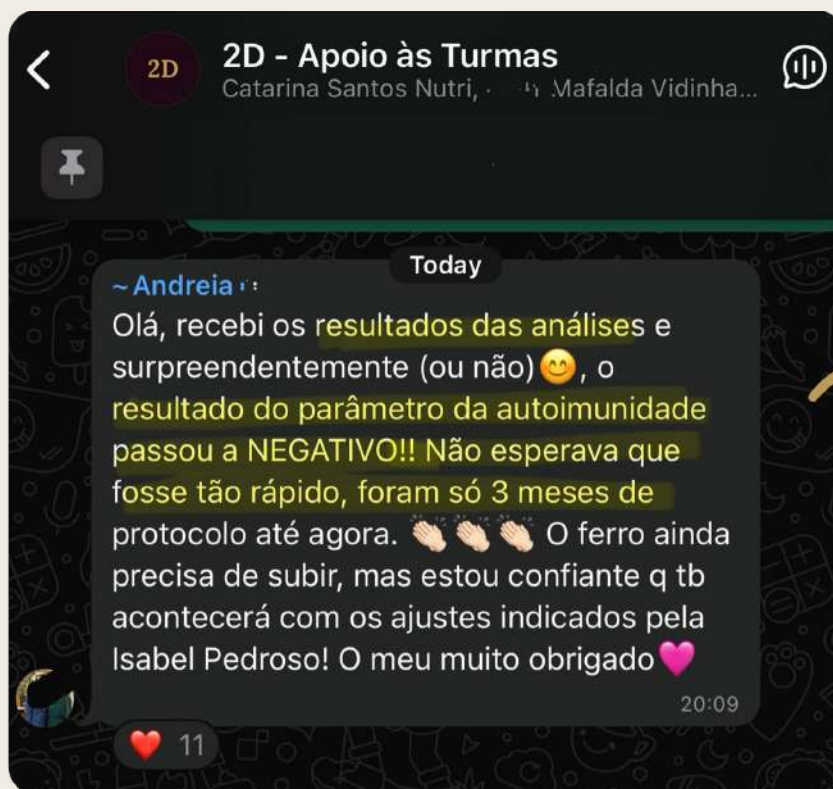
- **Modulação imunitária** (70% das células imunitárias vivem no intestino)
- Produção de **neurotransmissores** (ex: serotonina)
- **Regulação da glicemia** e controlo do apetite
- **Metabolismo** de hormonas e vitaminas (ex: K, B12, biotina)

Disbiose = desequilíbrio da microbiota, geralmente associado a stress crónico, dieta pobre, antibióticos ou infeções intestinais não tratadas.

Cuidar da microbiota significa **trabalhar todos os pilares da modulação intestinal**, desde a alimentação, até ao ritmo circadiano, a inteligência emocional... de forma a ganhar tolerância gradualmente a alimentos saudáveis que hoje não estão a ser digeridos.

Isto chama-se “treinar” o intestino; ganhar resiliência!

ips



Estas são pessoas que colocaram o travão e resolveram fazer diferente!

O Programa 2D dá-te esse apoio diferenciado: é um acompanhamento comigo durante 12 meses, com aulas e mensagens trocadas de forma individual. Trabalhamos contigo para fortalecer o teu intestino, ajustar a tua alimentação e suplementação, melhorar o teu sono, o teu stress, as tuas rotinas e a tua energia. **É um reset total e o início da tua nova identidade.**

ips



ips