

# Como está a saúde do seu intestino?

CUIDE BEM DO SEU INTESTINO E VIVA MELHOR!



Por: Larissa Zambom Côco e Bianca Prandi Campagnaro





# O que é saúde intestinal?

O intestino é responsável por digerir os alimentos e eliminar os resíduos do corpo. A saúde intestinal significa que ele está funcionando bem, sem desconfortos.

Dica: "Cuidar do intestino é importante para absorver bem os nutrientes e ter mais energia no dia a dia!"



# Como cuidar da saúde intestinal?

**Alimentação rica em fibras:** Consuma alimentos como frutas (mamão, maçã com casca, laranja com bagaço etc.), vegetais (abóbora, cenoura, brócolis), grãos integrais (aveia, trigoilho, quinoa etc.), leguminosas (feijão, lentilha), sementes (girassol, gergelim, abóbora etc.) e probióticos.

Dica: "Inclua fibras na sua alimentação e beba bastante água para ajudar!"

**Hidratação:** Beber água é essencial! A água ajuda a movimentar as fezes pelo intestino.

Dica: "Tome pelo menos 8 copos de água por dia, espalhados ao longo do dia."

**Atividade física:** Movimentar o corpo ajuda o intestino a funcionar melhor. Caminhadas leves, alongamentos e exercícios em casa e/ou em grupo são ótimos!

Dica: "Faça uma caminhada de 30 minutos por dia para manter o intestino ativo"

**Cuidado com o uso de laxantes:** usar laxantes de forma contínua pode prejudicar o intestino e torná-lo "preguiçoso".

Dica: Alternativas naturais: Comer mais fibras, beber água e se exercitar são soluções mais saudáveis

## Problemas intestinais comuns na terceira idade

- Constipação: Ficar mais de 3 dias sem evacuar pode ser um sinal de intestino preso. Isso pode causar desconforto e inchaço.
- Gases e inchaço: É normal ter gases, mas se forem em excesso, pode ser um sinal de que a dieta está desequilibrada.
- Diarreia: Diarreias frequentes podem indicar problemas na microbiota ou intolerâncias alimentares.

Dica: "Se você tem algum desses sintomas com frequência, converse com seu médico!"



# CONECTE



Seu intestino ao seu bem-estar!

