

\_\_\_\_\_, 2020. Londrina, \_\_ de \_\_\_\_\_.

Nome: \_\_\_\_\_ Turma: 8º ano

Área do conhecimento: Ciências | Professor(a): Johann Portscheler

---

---

## DIGESTÃO E ALIMENTOS 1

---

---

elaborada por Johann Portscheler  
Período 04

### 7 fatos sobre cocô que todo mundo precisa saber



**Entenda do que as fezes são feitas, a cor ideal que elas devem ter e quais são o horário e a posição ideais para fazer o número 2**

Falar sobre cocô não é um assunto lá muito comum – ainda que alguns políticos pareçam gostar de falar sobre o assunto, como o ex-ditador da Coreia do Norte Kim Jong-II, que alegou em sua campanha que nunca defecou.

Mas, por mais que a maioria das pessoas prefira manter os hábitos do próprio intestino em segredo, há fatos bem curiosos sobre eles – que dizem respeito a todo mundo. Deixe a frescura de lado e conheça alguns deles:

#### **1. Bola de bactérias**

Muitos pensam que fezes são restos de comida que sobraram depois da digestão. Mas, na realidade, o cocô é composto por água (75%) e bactérias (50% a 80% do que não é água). A maioria delas ainda está viva, mas algumas já morreram. Há também substâncias que não são digeridas, como a celulose de vegetais, cuja proporção depende da dieta.

#### **2. O cocô perfeito**

Embora não exista consenso entre especialistas sobre o que seria o cocô perfeito, há algumas recomendações em relação a frequência, esforço, flutuação, tamanho e formato: o ideal é defecar todos os dias, sem precisar fazer muito esforço. O cocô “dos sonhos” não boia (isso é sinal de falta de absorção de nutrientes ou excesso de gás) e tem formato de salsicha (pode ter algumas dobras na superfície) ou cobra.

#### **3. Fibras são fundamentais**

O segredo para conseguir um cocô perfeito é ingerir muitas fibras, substâncias que não são digeridas e alimentam as bactérias intestinais. Elas ajudam a dar consistência às fezes e estimulam o movimento do intestino. O recomendado é comer entre 25 e 30 gramas por dia.

#### **4. Coco marrom = tá tudo bem**

O cocô é marrom por causa da bile, líquido produzido pelo fígado e armazenado na vesícula biliar que serve para quebrar as gorduras. A bile é verde, mas, ao passar pelo trato intestinal, ela é metabolizada pelas bactérias, que a transformam em um subproduto desnecessário para o corpo chamado estercobilina (sacaram o nome?), que é marrom. Se

suas fezes são marrons, significa que seu corpo está em perfeito funcionamento.

### 5. Hora de ir ao banheiro

Todos os dias, produzimos cerca de 150 gramas de fezes. Elas ficam no reto, que tem 15 centímetros de comprimento, em média. Quando 30 gramas de coco se acumulam no local, o esfíncter interno se abre para liberar as fezes, enviando um alerta para o cérebro de que é hora de visitar o banheiro.

### 6. A posição ideal

A forma correta de fazer cocô é de cócoras. Isso porque a flexão das pernas ajuda a relaxar os músculos puborretais (do reto), o que evita o acúmulo de fezes e evita o surgimento de doenças. Quando nos sentamos, perdemos o controle sobre essa musculatura, sendo necessário fazer mais força para eliminar o cocô.

### 7. Homens e mulheres fazem cocôs diferentes

Quer dizer, todo mundo faz cocô diferente, porque ele depende muito da dieta de cada um. Mas os tratos gastrointestinais de homens e mulheres têm algumas diferenças anatômicas relevantes. As mulheres têm pélvis mais largas, assim como órgãos internos extras na região, como o útero e o ovário. O resultado são cólons mais baixos e mais longos, quase 10 centímetros a mais que o dos homens.

MARASCIULO, Marília. *7 fatos sobre coco que todo mundo precisa saber*. Disponível em: <<https://revistagalileu.globo.com/Ciencia/Saude/noticia/2020/01/7-fatos-sobre-coco-que-todo-mundo-precisa-saber.html#:~:text=Muitos%20pensam%20que%20fezes%20s%C3%A3o,do%20que%20n%C3%A3o%20%C3%A9%20%C3%A1gua>>. Acesso em: 06/11/2020.

\*

\*

\*

## Proposta

1. Tendo como base seus conhecimentos e a análise do texto acima, responda as questões abaixo:

a) Quais as partes do nosso sistema digestório?

---

---

---

---

---

b) Além do alimento que passa pelo sistema digestório, o que mais há dentro dele? Há coisas que vivem dentro dele?

---

---

---

---

---

---

c) Qual é a função do sistema digestório? Explique.

---

---

---

---

---

d) O texto nos dá algum indicativo das coisas que compõem nossos alimentos? O quê?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---