



GUIA ILUSTRADO DA ESCALA DE BRISTOL



O que o formato das suas fezes pode
revelar sobre a saúde do seu intestino



TIPO 1
Muito
ressecadas



TIPO 2
Ressecadas



TIPO 3
Formadas,
com rachaduras



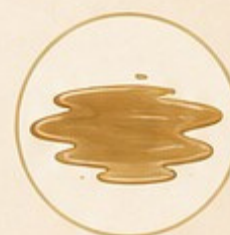
TIPO 4
Lisa e macia



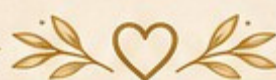
TIPO 5
Fragmentos
macios



TIPO 6
Pastosas



TIPO 7
Líquidas



Elizabeth Flores

Nutrição Clínica Funcional Integrativa



SAÚDE INTESTINAL & MULHER 40+





ANTES DE COMEÇARMOS



Você já observou o formato das suas fezes?

Apesar de ser um assunto que muitas pessoas evitam, observar as fezes pode fornecer informações importantes sobre o funcionamento do intestino.

A Escala de Bristol foi desenvolvida para classificar as fezes de acordo com sua forma e consistência e é utilizada por profissionais da saúde como ferramenta auxiliar na avaliação do hábito do trânsito intestinal.

Ela ajuda a reconhecer padrões relacionados à constipação, fezes mais amolecidas ou diarreicas e padrões considerados mais próximos da normalidade.



Observe, mas não se assuste.

O formato das fezes pode variar ocasionalmente. Mais importante do que uma evacuação isolada é perceber qual padrão costuma se repetir no seu dia a dia.



Importante: a Escala de Bristol é uma ferramenta de observação. Sozinha, não estabelece diagnóstico.

Neste guia você vai aprender:

- ✓ Identificar o seu tipo de fezes
- ✓ Entender o que cada formato pode indicar
- ✓ Reconhecer quando procurar avaliação profissional



TIPOS 1 E 2

Quando o intestino está mais lento...



TIPO 1 – Muito ressecadas



Aspecto: pequenos fragmentos duros e separados, semelhantes a pequenas bolinhas.

O que pode indicar? É um padrão frequentemente associado à constipação e ao trânsito intestinal mais lento.

Vale observar: se esse formato aparece frequentemente, principalmente acompanhado de esforço para evacuar, sensação de evacuação incompleta ou poucas evacuações, merece investigação.



TIPO 2 – Ressecadas



Aspecto: fezes alongadas, porém endurecidas, formadas por vários fragmentos unidos.

O que pode indicar? Também está associado à constipação e pode refletir maior tempo de permanência das fezes no intestino.

Vale observar: hidratação, consumo de fibras, atividade física, medicamentos e outros fatores clínicos podem interferir nesse padrão.





TIPOS 3 E 4

Quando a consistência se aproxima
do padrão desejável



TIPO 3 – Formadas, com rachaduras



Aspecto: fezes alongadas, semelhantes a uma salsicha, com pequenas rachaduras na superfície.

O que pode indicar? É geralmente considerado um padrão compatível com boa consistência fecal.



TIPO 4 – Lisa e macia ★



Aspecto: fezes alongadas, lisas, macias e bem formadas.

O que pode indicar? É o formato classicamente associado a uma consistência fecal considerada adequada.



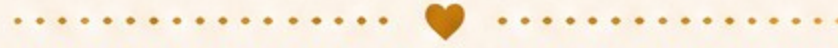
Tipos 3 e 4 são, em geral, os padrões mais associados a fezes formadas e de consistência considerada normal.





TIPOS 5, 6 E 7

Quando as fezes ficam mais amolecidas...



TIPO 5 – Fragmentos macios



Aspecto: pequenos pedaços macios, com bordas bem definidas e facilmente eliminados.

O que pode indicar? Fezes mais amolecidas e, dependendo do contexto, um trânsito intestinal mais rápido.



TIPO 6 – Pastosas



Aspecto: fragmentos pastosos, com bordas irregulares e pouca definição.

O que pode indicar? É um padrão de fezes pouco formadas e pode ocorrer quando o conteúdo intestinal passa mais rapidamente pelo cólon.



TIPO 7 – Líquidas



Aspecto: fezes aquosas, sem partes sólidas. É o padrão característico de diarreia na Escala de Bristol.



Se a diarreia persistir ou estiver acompanhada de sangue, febre, dor importante ou sinais de desidratação, procure avaliação profissional.



O QUE PODE INFLUENCIAR SUAS FEZES?

O formato e a consistência das fezes não dependem de um único fator. Podem sofrer influência de:



Hidratação



Alimentação



Quantidade e tipo de fibras



Microbiota intestinal



Atividade física



Sono



Estresse e interação intestino-cérebro



Medicamentos e suplementos



Alterações hormonais



Por isso, observar apenas a aparência das fezes não é suficiente para compreender completamente o funcionamento do intestino.



QUANDO PROCURAR AJUDA?



Algumas alterações merecem uma avaliação mais cuidadosa.

Procure um profissional de saúde diante de:

- ✓ Mudança persistente do hábito intestinal
- ✓ Constipação persistente
- ✓ Diarreia persistente
- ✓ Sangue nas fezes
- ✓ Dor abdominal importante ou recorrente
- ✓ Perda de peso não intencional
- ✓ Dificuldade ou esforço excessivo para evacuar
- ✓ Sensação frequente de evacuação incompleta



Seu intestino não deve ser avaliado apenas pelo número de vezes que você evacua. A consistência das fezes, os sintomas e a facilidade para evacuar também importam.





E DEPOIS DOS 40?

O intestino também pode sentir as mudanças dessa fase.



A transição para a menopausa envolve mudanças hormonais e fisiológicas que podem se relacionar à saúde gastrointestinal.

Estudos vêm demonstrando relações entre hormônios sexuais, microbiota intestinal, motilidade, eixo intestino-cérebro e sintomas gastrointestinais ao longo dessa fase da vida.

Além disso, mudanças na alimentação, composição corporal, sono, estresse, atividade física e uso de medicamentos também podem contribuir para alterações do funcionamento intestinal.

Algumas mulheres podem perceber:



Constipação



Alterações na frequência ou consistência das fezes



Gases



Outros desconfortos digestivos



Distensão abdominal

QUER ENTENDER MAIS ESSA CONEXÃO?



**ESTE GUIA AJUDA VOCÊ
A RECONHECER:**

“Como estão as
minhas fezes?”

A Escala de Bristol é uma ferramenta simples que ajuda você a observar a forma e a consistência das fezes e a perceber alguns sinais do funcionamento do seu intestino.

QUER IR ALÉM?

Se você deseja encontrar mais informações sobre a perimenopausa, a menopausa e a relação dessas fases com o intestino, conheça o meu e-book:

Cuidando do Intestino, Cuidando da Menopausa

Nele, você encontrará informações sobre:

- ✓ Intestino e as mudanças hormonais da mulher
- ✓ 40+
- ✓ Microbiota intestinal
- ✓ Constipação e digestão
- ✓ Alimentação e estratégias naturais
- ✓ Hábitos que favorecem a saúde intestinal
- ✓ A conexão entre intestino e menopausa



PARA COMPREENDER:

“O que pode estar
acontecendo com o
meu intestino e como
posso cuidar melhor dele?”

Com informações para ajudar você a entender e cuidar da sua saúde intestinal nas fases que antecedem a menopausa e também depois dela.

CONHEÇA O E-BOOK COMPLETO

por Link do e-book
“Cuidando do Intestino,
Cuidando da Menopausa”

Clique no Link Abaixo:

elizabethfloresnutri.com.br/ebook



REFERÊNCIAS CIENTÍFICAS



- 1 Lewis SJ, Heaton KW. Stool form scale as a useful guide to intestinal transit time. *Scand J Gastroenterol*. 1997;32(9):920-924.
- 2 Blake MR, Raker JM, Whelan K. Validity and reliability of the Bristol Stool Form Scale in healthy adults and patients with diarrhoea-predominant irritable bowel syndrome. *Aliment Pharmacol Ther*. 2016;44(7):693-703.
- 3 Drossman DA, Tack J, Chang L, et al. Disorders of gut-brain interaction and the Rome V process. *Gastroenterology*. 2026;170(6):1083-1098.
- 4 Rome Foundation. *Rome V: Disorders of Gut-Brain Interaction*. 5th ed. Raleigh (NC): Rome Foundation; 2026.
- 5 Lee YY, Kamani L, Piscoya A, Dumitrascu D, Simadibrata DM, Makharia GK, et al. *A Global Cascade Approach to Diagnosis and Management of Chronic Constipation*. Milwaukee (WI): World Gastroenterology Organisation; 2025.
- 6 The North American Menopause Society. The 2022 hormone therapy position statement of The North American Menopause Society. *Menopause*. 2022;29(7):767-794.
- 7 Ley D, Saha S. Menopause and gastrointestinal health and disease. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2025;22:556-569.



AVISO

Este material possui caráter educativo e informativo e não substitui consulta, diagnóstico ou tratamento individualizado realizado por profissional de saúde.



Elizabeth Flores

Nutrição Clínica Funcional Integrativa
Saúde Intestinal & Mulher 40+