

Escala de fezes de Bristol

Log For Your Log

logforyourlog.com

Sete tipos, de bolinhas duras a líquido. Escolha o mais parecido, não o perfeito.

● Tipo 1	Bolinhas duras separadas, como nozes. Dífíceis de evacuar.	Ponta da escala da prisão de ventre.
● Tipo 2	Em forma de salsicha, mas encaroçada.	Ainda do lado da prisão de ventre.
● Tipo 3	Como uma salsicha com rachaduras na superfície.	Faixa confortável, um pouco firme.
● Tipo 4	Lisa e macia, como uma salsicha ou uma cobra.	Faixa confortável. Fácil de evacuar.
● Tipo 5	Pedaços macios com bordas definidas. Saem com facilidade.	Do lado mole.
● Tipo 6	Pedaços fofos e pastosos, com bordas irregulares.	Mole. Território de diarreia leve.
● Tipo 7	Líquida, sem pedaços sólidos.	Diarreia.

● Tipos 1 e 2: prisão de ventre ● Tipos 3 e 4: saudáveis, fáceis de evacuar ● Tipos 5 a 7: diarreia ou urgência

Como usar

- Anote o tipo logo depois de ir ao banheiro, com o horário.
- Acrescente um pouco de contexto: refeições, água, sono, estresse.
- Olhe duas semanas, não um dia só. A maioria das pessoas fica no tipo 3 ou 4 quase sempre.
- Leve o registro às consultas.

Fale com um médico se notar

- Sangue nas fezes, ou fezes pretas como piche
- Fezes claras, cor de argila ou brancas
- Perda de peso sem tentar
- Dor de barriga forte ou que não passa
- Uma mudança no seu padrão habitual que dura mais de algumas semanas
- Diarreia com tontura ou muito pouca urina

Informação geral, não é aconselhamento médico. Agrupamento da Continence Health Australia; escala de Lewis e Heaton, Scand J Gastroenterol 1997. Sinais de alerta segundo as orientações do NHS e do NIDDK. Cópia livre para uso pessoal e clínico.

© 2026 Kinori Labs Inc. · logforyourlog.com/learn

Diário de alimentação e sintomas de duas semanas

Uma linha por evacuação ou sintoma. Dê nota aos sintomas de 0 (nenhum) a 10 (o pior).

Log For Your Log

logforyourlog.com

[illegible]

Duas linhas por dia durante duas semanas. Use mais folhas se precisar. Exemplo: ter 14 · 8:10 · 4 · marrom · mingau de aveia, café · inchaço 2 · dormi mal

Informação geral, não é aconselhamento médico. Se notar algum sinal de alerta da página 1, fale com um médico em vez de esperar a folha encher.

© 2026 Kinori Labs Inc. · logforyourlog.com/learn

**Prefere registrar
no celular?
Log For Your Log,
grátis no iPhone**

