### vaidebet nao consigo sacar - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: vaidebet nao consigo sacar

#### Suíça rejeita proposta para proteger habitat naturais

Eleitores na Suíça rejeitaram uma proposta para que as autoridades tomassem mais medidas para proteger habitats naturais da poluição e do desenvolvimento, de acordo com resultados preliminares de um referendo.

A iniciativa de biodiversidade, que o governo e o parlamento já haviam rejeitado, previa alterações na lei para destinar mais territórios à conservação além das áreas já protegidas.

A iniciativa tem sido assistida de perto por conservacionistas fora do país, um momento que as preocupações com a perda global de biodiversidade estão crescendo. A proposta também pretendia aumentar as proteções para ecossistemas ameaçados um país conhecido por seus lagos e montanhas cobertas de neve.

## Leia também: 'Me fez chorar': <u>777 jogos online grátis</u> s tiradas a 15 anos de intervalo mostram glaciares suíços derretendo

Numa das tradicionais exercícios de democracia direta da Suíça, mais de 60% dos eleitores rejeitaram o plano, de acordo com um resultado projetado publicado pela radiodifusora nacional SRF. Até à tarde da meia-hora, a iniciativa tinha sido rejeitada por um número suficiente de cantões para não ser aprovada, conforme mostrou um registo oficial.

O Partido Verde da Suíça expressou decepção com os resultados e disse que era necessário fazer mais para proteger o ambiente, alertando para o facto de um terço de todas as espécies e metade de todos os habitats na Suíça estarem ameaçados.

"Este problema permanecerá independentemente do resultado da votação", disse o partido num comunicado.

Os seus opositores, que incluíam a principal lobby agrícola do país, consideravam que a iniciativa era excessiva e representava riscos para o desenvolvimento empresarial. As leis da Suíça já levavam consideração as necessidades de conservação, disseram eles.

O apoio inicial nas sondagens à iniciativa de biodiversidade deu lugar a uma crescente ceticismo nas últimas semanas, à medida que os opositores mobilizavam argumentos contra ela.

Este ano, o tribunal europeu de direitos humanos considerou que a Suíça não estava a fazer o suficiente para mitigar o impacto do rompimento climático. O governo suíço nega isso.

Viajar pode ser maravilhoso. É uma oportunidade para deixar de lado suas rotinas rotineiras e ver lugares diferentes, comer alimentos diferentes e dormir travesseiros diferentes. Também pode ser terrível por essas mesmas razões.

E às vezes você fica constipado.

"Para um grande número de pessoas, viajar para o trabalho ou férias pode estar associado ao início de nova constipação ou à exacerbação de constipação pré-existente", diz o Dr John Carroll, gastroenterologista no Hospital Universitário MedStar Georgetown.

É verdade que a emoção e a desordem que tornam a viagem divertida podem também perturbar

nossos sistemas digestivos.

"Nossos intestinos adoram rotina", diz a Dra Erin Toto, professora assistente clínica de medicina na Universidade da Pensilvânia. "Quando estamos de férias, todo o seu ritmo circadiano é jogado fora e isso pode realmente impactar a função intestinal."

Perguntamos a especialistas por que tantas pessoas ficam presas quando viajam e o que podemos fazer para previnir.

#### O que é constipação?

"Constipação, de fato, tem muitas definições diferentes", diz Toto. Clinicamente, ela diz, é considerada "fezes duras, movimentos intestinais infrequentes e dificuldade passar fezes".

O que "infrequente" significa pode variar de pessoa para pessoa. Ter movimentos intestinais de três vezes ao dia a três vezes por semana é considerado dentro do alcance normal, diz Toto.

Geralmente, o número de movimentos intestinais é menos importante do que como você se sente. "A maioria das pessoas tem um senso razoável do que é o seu ponto de equilíbrio normal" quando se trata de defecar, diz o Dr Keith Summa, professor assistente de gastroenterologia e hepatologia na Escola de Medicina Feinberg da Universidade Northwestern.

#### Quem sofre de constipação de viagem?

"Muito pessoas!", diz o Dr David Poppers, professor de medicina no NYU Langone Health. "Isso acontece com seus amigos, colegas, vizinhos, família, a tripulação de voo, pessoas seu hotel." Embora muitos viajantes experimentem constipação, Poppers diz que é mais provável que ocorra pessoas com condições como doença celíaca, constipação crônica ou transtornos da interação intestino-cérebro (DGBIs) como síndrome do intestino irritável.

#### Por que nos constipamos quando viajamos?

**Desidratação.** Uma das causas mais comuns de constipação de viagem é a desidratação, diz Toto.

Essa seca pode ser tanto voluntária quanto involuntária. Seja uma viagem rodoviária ou um voo longo na poltrona do lado, as pessoas tendem a restringir a quantidade de líquido que consomem quando viajam porque elas podem não ter acesso fácil a um banheiro, diz Toto.

Mesmo que você não esteja intencionalmente evitando líquidos, o voo pode ser particularmente desidratante porque o ar que circula dentro de um avião contém quase nenhuma umidade.

Essa desidratação pode interromper nossos padrões intestinais habituais. "Um dos primeiros lugares que o corpo procura reivindicar água faltante é no urina e nas fezes", explica Toto. Quando demasiada água é removida das fezes, elas se tornam duras e secas, o que dificulta a passagem.

**Mudanças na dieta.** Quando viajamos, tendemos a comer diferente do que faríamos casa. "As pessoas tendem a consumir mais alimentos processados do que costumam e menos alimentos ricos fibra, o que pode levar à constipação", diz Carroll. Além disso, ele diz, as pessoas tendem a consumir mais álcool e cafeína quando viajam, o que pode ser desidratante e, portanto, exacerbar a constipação.

Práticas recomendadas, insights expertos e respostas às suas perguntas sobre como viver uma boa vida

Assine nossa newsletter semanal

Atividade física reduzida. O movimento regular é essencial para movimentos intestinais saudáveis. A atividade física "envia sinais para o trato intestinal para manter as coisas movimento", explica Poppers. Quando as pessoas se movem menos – talvez estejam presas um avião ou um carro, ou não estejam fazendo sua rotina de exercícios habitual – elas têm mais probabilidade de ficar presas. "Ser mais sedentário pode realmente desacelerar as coisas", diz Poppers.

**Jet lag.** Viajar por fusos horários pode deslocar nosso relógio interno e desorganizar os ritmos naturais do corpo, diz Summa. "Seu relógio corporal se desalinha com o do ambiente", ele explica. Você está comendo e dormindo horários que o seu corpo não espera, e o seu sistema de repouso e digestão é deslocado, o que resulta constipação e outros problemas gastrointestinais.

**Ansiedade.** A viagem geralmente vem com muita ansiedade. Há o estresse de, por exemplo, chegar a tempo no aeroporto, fazer check-in, lidar com membros da sua família que se juntaram a esquemas de marketing multinível recentemente. Esses fatores estressantes podem impactar o intestino e manifestar-se constipação algumas pessoas, diz Summa.

# O que podemos fazer para prevenir a constipação de viagem?

**Hidratação.** Como a desidratação é uma das principais causas de constipação, uma das melhores coisas que você pode fazer para preveni-la é ficar bem hidratado. Toto recomenda beber muita água nos dias anteriores à sua viagem para garantir que esteja completamente hidratado quando embarcar.

**Prática.** Para alguns, usar um banheiro diferente do seu próprio pode ser estressante. Summa diz que para essas pessoas, pode ser útil fazer alguns exercícios antes.

"Experimente usar banheiros públicos perto de sua casa nas semanas que antecedem a viagem para acostumar o seu corpo a isso e aliviar parte da ansiedade de estar um ambiente diferente", diz ele.

**Ir!** Uma das maiores falhas ao viajar é não ir ao banheiro quando precisa. Talvez você esteja um quarto de hotel lotado ou um pequeno Airbnb e prefira segurar até que ninguém esteja por perto ou tenha mais privacidade. Mas isso pode apenas piorar a constipação. "Sempre lembro às pessoas: todos defecam", diz Toto.

#### Como tratar a constipação de viagem?

**Hábitos regulares.** Se você não estiver preparado e começar a se sentir constipado uma viagem, tente voltar a uma rotina saudável. "Mantenha-se hidratado, mantenha uma dieta rica fibra e mantenha a maior atividade física possível", diz Carroll.

**Medicação.** Se você estiver obtendo água, fibra e movimento e ainda precisar de ajuda, existem uma série de produtos de alívio da constipação disponíveis sem receita médica que podem ajudar. Os especialistas recomendam medicamentos como MiraLax ou Dulcolax.

**Saber quando procurar ajuda.** Embora a constipação de viagem seja extremamente comum, Poppers diz que é importante prestar atenção às reações do seu corpo para garantir que não haja nada de mais sério acontecendo. Se notar uma mudança significativa no padrão dos seus movimentos intestinais – se eles forem notavelmente maiores, menores ou mais ou menos frequentes – talvez queira falar com um médico.

Outros sinais de alerta, diz Popper, incluem sangue nas fezes, dor abdominal e perda de peso involuntária. "Você pode precisar de exames adicionais, como exames sanguíneos, uma

#### avaliação direta ou uma colonoscopia", ele diz.

#### Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: vaidebet nao consigo sacar

Palavras-chave: vaidebet nao consigo sacar - jandlglass.org

Data de lançamento de: 2025-02-11