

(ポルトガル語)

トイレに行きましょう

### **VAMOS AO BANHEIRO**

Como necessidades fisiológicas, ir ao banheiro para urinar e evacuar são funções importantíssimas.

Pode não haver vontade de ir devido à escassez de banheiros ou por estes estarem sujos. Diminuir a quantidade de água e alimentos ingeridos para diminuir a frequência de visitas ao banheiro causa danos às condições gerais do organismo.

Corre-se o risco de se ter constipação intestinal, circulação sanguínea prejudicada e coágulos sanguíneos (trombose).

Esteja consciente de que ir ao banheiro é importante, seja atencioso com os outros, ceda quando necessário e respeite o próximo. Utilize o banheiro mantendo-o sempre limpo e higiênico! São nestas horas de dificuldade que deve-se manter as boas maneiras!