

MICHELLE LUCAS

LIVRE,
LEVE
S^eOLT

FAÇA COCÔ BONITO TODOS
OS DIAS E SEJA MAIS FELIZ

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

academica

MICHELLE LUCAS

LIVRE,

LEVE

**e
SOLTO**

**FAÇA COCÔ BONITO TODOS
OS DIAS E SEJA MAIS FELIZ**

academia

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA.

Copyright © Michelle Lucas, 2026
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2026
Todos os direitos reservados.

Preparação: Wélida Muniz

Revisão: Valquíria Matioli e Queni Winters

Projeto gráfico e diagramação: Gisele Baptista de Oliveira

Ilustrações de miolo: Kaká Leal e Freepik

Ilustrações de capa: Kaká Leal

Composição de capa: Sandra Fava

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

| |
|---|
| Lucas, Michelle Livre, leve e solto : faça cocô bonito todos os dias e seja mais feliz / Michelle Lucas. – São Paulo : Planeta do Brasil, 2026. 240 p. : il. ISBN 978-85-422-4181-5 1. Sistema digestório 2. Intestinos 3. Nutrição 4. Bem-estar I. Título 26-1099 CDD 612.3 |
|---|

Índice para catálogo sistemático:

1. Sistema digestório



Ao escolher este livro, você está apoiando
o manejo responsável das florestas do mundo,
e outras fontes controladas



2026

Todos os direitos desta edição reservados à
Editora Planeta do Brasil Ltda.

Av. Paulista, 854, 2º andar – Bela Vista

São Paulo – SP – CEP 01310-913

www.planetadelivros.com.br

faleconosco@editoraplaneta.com.br

Acreditamos nos livros

Este livro foi composto em FS Siena
e impresso pela Gráfica Santa Marta
para a Editora Planeta do Brasil
em abril de 2026.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO 11

MINHA HISTÓRIA COM O INTESTINO 15

1

BREVES CURIOSIDADES SOBRE O COCÔ 24

Sobre higiene furical..... 26

A evolução do trono 29

Qual a posição correta de fazer cocô?..... 32

2

UMA VIAGEM DE CABO A RABO
(LITERALMENTE) – CONHEÇA
O SEU SISTEMA DIGESTIVO 34

Primeira parada: a boca – o portão de entrada..... 35

Segunda parada: o esôfago –
o escorregador inteligente 36

Terceira parada: o estômago –
o caldeirão borbulhante 38

Quarta parada: o intestino
delgado – o centro de absorção..... 42

Quinta parada: o intestino
grosso – a usina de reciclagem..... 44

Parada final: o reto e o ânus – a porta de saída..... 46



O TAL DO CÉREBRO INTESTINAL: ELE TAMBÉM SENTE EMOÇÕES 48

A formação neuronal do intestino..... 49

Como o intestino sente as emoções?..... 50

A orquestra do estresse: o sistema nervoso simpático no comando..... 51

Sistema nervoso parassimpático: o comandante do descanso e da digestão 55

O vago: o supercondutor da calma..... 56

O coração: o chefe das emoções (sim, ele também tem neurônios!)..... 57



COCÔ ESPIRITUAL – MEU OLHAR HOLÍSTICO PARA FAZER A "LEITURA COCOZAL" 60

Do que é formado o cocô?..... 61

Por que raios é interessante conhecer a composição do cocô?..... 65

Meu método de leitura cocozal: nada convencional, mas extremamente revelador..... 65

Energia masculina e feminina – nada a ver com gênero, tudo a ver com equilíbrio..... 80

Escala de Bristol by Cu-coach/Cocôach Millu..... 82



INTESTINO – O SEGURANÇA DA FESTA 100

A barreira intestinal: como funciona?..... 102

Quando o segurança perde o controle: o *leaky gut* ... 104

Intestino, cérebro e hormônios: o eixo endócrino 107

Além do cérebro: outros eixos do intestino..... 113



O PLANETA INTESTINO – ONDE HABITA A MICROBIOTA 122

Quem são os habitantes? A diversidade microbiana... 124

A patrulha da festa: como a microbiota protege você.. 126

7

| | |
|---|------------|
| INTESTINO E VIDA SEXUAL: O SEGREDO PARA UMA LIBIDO SAUDÁVEL | 134 |
| O impacto do intestino na libido..... | 135 |
| Cortisol, prazer e fertilidade: o estresse, o sexo e a reprodução (ou a falta dele)..... | 137 |
| Soluções: porque não basta só meditação (mas ela ajuda!)..... | 139 |
| O papel do estroboloma e da microbiota na libido e na menopausa..... | 141 |
| Ativos naturais que potencializam a libido e a saúde intestinal..... | 141 |

8

| | |
|--|------------|
| DESINFLAME O INTESTINO E ACABE COM A CONSTIPAÇÃO OU DIARREIA (GANHE AUTONOMIA NA ALIMENTAÇÃO E NO ESTILO DE VIDA) | 144 |
| Principais grupos de alimentos: entenda os macronutrientes e como eles influenciam a saúde do intestino..... | 145 |
| Fazendo a feira com a nutri: tudão para você aprender a escolher..... | 148 |
| Principais ervas e especiarias para tratar digestão, intestino preso e disbiose, desinflamar e melhorar a qualidade do sono | 157 |
| A rotina matinal que transforma seu intestino e sua vida | 164 |
| Cardápio-modelo inteligente..... | 170 |

9

| | |
|--|------------|
| SUPER-RECEITAS DA NUTRI | 184 |
| Suco “Joga a merda no ventilador”: para constipação.. | 185 |
| Suco “Rolha de furico”: para intestino solto..... | 185 |
| Suco “Deliciosa digestão”: para ajudar na digestão.. | 186 |
| Suco “Festa rave da microbiota”: para fortalecer a microbiota | 186 |

| | |
|--|-----|
| Suco “Pisa no inimigo”: para desparasitação natural e desinflamação do intestino | 186 |
| Suco “Levanta Jeremias e acorda a Millucita”: afrodisíaco e para cuidar do intestino..... | 187 |
| Suco “O que é que eu ia falar mesmo?!”: disposição, foco, recupera intestino/pulmão..... | 187 |
| Sucão “Xô, culote; olá, cocô bonito”: termogênico, alimenta boas bactérias, otimiza digestão, foco | 188 |
| Sucão “Coração quentinho, cocô bonitinho”: coração, intestino preso, fígado..... | 188 |
| Sucão “Penso, logo existo”: regula intestino, candidíase; fortalece imunidade, cérebro, fígado | 189 |
| Sucão “Águas passadas não movem moinho”: retenção de líquido, principalmente aquela causada pela constipação; detox do corpo todo..... | 189 |
| Salada digestiva de vegetais cozidos: para comer e não arrotar feito um bode..... | 190 |
| Salada anticapivara prenha: para saciedade | 190 |
| Saladão intestino feliz: para melhorar a microbiota e regular a motilidade | 191 |
| Caldo de ossos: para fortalecer o intestino e as articulações..... | 192 |
| Receita de manteiga ghee (manteiga clarificada) | 192 |
| Farofa da vida..... | 193 |
| Pão do cocô bonito | 194 |
| Combo de molhos seca bucho and caga bonito..... | 195 |
| Antepasto de berinjela turbinado – <i>ultimate</i> da nutri... .. | 197 |
| Antepasto “Não julgue o livro pela capa” – vinagrete de jiló | 198 |
| Abóbora assada aromática..... | 199 |
| Proteínas diferenciadas..... | 200 |
| Shots da alegria | 202 |

| | |
|--|-----|
| A DIGESTÃO COMEÇA NA BOCA NO CÉREBRO (MINDFUL EATING) | 204 |
| Explore os cinco sentidos e melhore a digestão..... | 207 |
| O papel da mastigação na digestão e na prevenção de alergias..... | 209 |
| As telas e o impacto na digestão..... | 210 |
| <i>Mindful eating</i> na prática: dicas simples e aplicáveis para transformar as refeições em momentos especiais | 211 |
| Resumão dos benefícios de comer com atenção plena | 215 |
| CHEGAMOS AO FINAL: QUEBRANDO O TABU SOBRE O COCÔ | 217 |
| DEPOIMENTOS | 221 |
| O paciente que rodou o mundo em busca de uma cura (e descobriu que ela sempre esteve com ele)..... | 221 |
| Ana e o resgate do feminino: o cocô avisa, assim como o lugar onde ocorre o problema é o norte da solução | 223 |
| Renascimento: do diagnóstico ao amor-próprio..... | 224 |
| O milagre depois da desistência..... | 226 |
| A jornada de libertação: da dor à liderança | 227 |
| PERRENGUES INTESTINAIS | 231 |
| O aperto no metrô | 231 |
| Vaso de Pringles..... | 232 |
| Perrengue na Tailândia | 233 |
| Chocolatinha..... | 233 |
| Pânico ao vivo | 234 |
| Microbiota..... | 234 |

| | |
|---|-----|
| Aula prática (demais) de biologia | 235 |
| Veneza realmente é inesquecível | 235 |

| | |
|-----------------------------|------------|
| AGRADECIMENTOS | 239 |
|-----------------------------|------------|

academia

Pense num cara polêmico! Ele é capaz de provocar diversas reações, das mais aterrorizantes até as mais hilárias. Mesmo tendo um aspecto asqueroso, ele pode deixar o seu dia mais feliz: basta você conseguir esvaziá-lo logo pela manhã e desfrutar de toda a leveza que esse ato proporcionará. Ou virar para uma criança e falar a palavrinha mágica “cocô”, que ela vai cair na gargalhada. Estou falando do intestino, mas você já adivinhou, né?

E o humor associado ao cocô? É uma grande verdade que não fazer cocô te deixa enfezada. Antigamente, dizia-se que a palavra “enfezado” derivava do latim *faex* (borra, resíduo), que deu origem ao termo “fezes”, ou seja, “enfezar” poderia significar “encher-se de fezes”. Dá para entender essa linha de pensamento, já que alguém com dificuldades intestinais fica irritado mesmo, desconfortável, com mau humor. Mas, na verdade, hoje os dicionários apontam que a palavra tem outra origem, também latina: *infensare*, que quer dizer, entre outras coisas, hostil. Agora, dá pra entender a crença popular de associar os dois, né? Quer gente mais irritada ou impaciente do que quem está com o intestino preso?

Você já fez aula de teatro? Eu já. Sempre que íamos começar a peça, o professor nos fazia gritar “merda!”, dizendo que a palavra trazia sorte. Quando fui pesquisar o motivo pelo qual o cocô daria sorte a alguém, adivinha? Achei uma resposta.

Em uma época em que os banheiros internos ainda eram um luxo distante, as pessoas na Europa medieval tinham um método, digamos, inusitado de descarte: lançavam o conteúdo dos penicos pela janela! Mas, claro, isso vinha com um aviso. Era comum gritarem “Gardez l’eau!” (que significa “cuidado com a água!”), para que os pedestres pudessem escapar da “chuva” de bosta.²

Curiosamente, essa prática influenciou até o mundo do teatro. No século 19, em Paris, a quantidade de dejetos nas ruas ao redor de um teatro indicava a popularidade do espetáculo. Quanto mais

2 EIGENHEER, E. *A história do lixo*. Porto Alegre: Gráfica Pallotti, 2009.

carruagens e cavalos traziam público, mais “presentes” eram deixados nas calçadas. Daí surgiu o uso de *merde!* (merda, em português) como desejo de boa sorte antes das apresentações teatrais, simbolizando o desejo de casas cheias... e calçadas, também!³

SOBRE HIGIENE FURICAL

Voltando mais um pouquinho na história... Já imaginou como as pessoas limpavam o furico um bom tempo atrás? Pois bem, a história é, digamos, um tanto áspera no começo. Nos tempos antigos, o conceito de papel higiênico estava longe de ser realidade, chuveirinho e lençinho umedecido então... nem pensar! Em civilizações como Grécia e Roma, a “limpeza” era feita com pedras polidas ou cacos de cerâmica, chamados de *peSSI*.⁴ Sim, você leu certo: pedras! Fico só imaginando que, se não achassem nenhuma pedra lisinha, o que será que faziam?



3 BEUKERS, N. Você sabe quais são as superstições no teatro? Descubra. *Infoteatro*, 16 jul. 2021. Disponível em: <https://infoteatro.com.br/voce-sabe-quais-sao-as-supersticoes-no-teatro-descubra>. Acesso em: 24 set. 2025.

4 CARDOSO. De Roma às três conchas: Como a história quase se esqueceu do Número 2. *Contraditorium*, 28 fev. 2020. Disponível em: <https://contraditorium.com/2020/02/28/de-roma-as-tres-conchas-como-a-historia-quase-se-esqueceu-do-numero-2>. Acesso em: 24 set. 2025.

Na Roma Antiga, surgiu um método de limpeza coletivo bem peculiar: o *tersorium*,⁵ uma esponja presa a um cabo, utilizada nas latrinas públicas. Depois de cada uso, o item era mergulhado em vinagre ou água salgada e, *voilà*, pronto para o próximo usuário. O famoso “lavou, tá novo”!

Seguindo essa linha de higiene alternativa dos nossos antepassados, vamos para a China Antiga e o que poderia ser considerado o bastão multiúso. Em 1992, durante uma escavação arqueológica em um ponto de parada na famosa Rota da Seda, pesquisadores encontraram sete varetas de limpeza – basicamente hastes de bambu ou madeira com panos amarrados na ponta. E surpresa: essas relíquias estavam recobertas de vestígios de fezes humanas. Durante a análise, foram vistos até parasitas intestinais. O detalhe? Eles tinham mais de dois mil anos!⁶

Ainda na China, lá pelo século 6, surgiu uma ideia inovadora: folhas de papel eram usadas especificamente para a higiene pessoal. Isso antes mesmo de o papel higiênico se popularizar, marcando a China como um dos primeiros lugares a adotar o uso de papel para esse fim.⁷

Na Idade Média, porém, a Europa tinha métodos bem diferentes. Lá, a limpeza era feita com musgo, folhas e, às vezes, até palha. Em tempos de aperto (literalmente), qualquer coisa servia, e quem tinha um pouco mais de recursos podia contar com pedaços de tecido de lã para essa função.⁸

Pulamos para o século 18, e a moda do papel começa a despontar com a chegada dos catálogos e jornais, que acabaram servindo como uma alternativa prática e barata ao que viria a ser o papel

5 *Ibidem*.

6 COMO fazíamos sem papel higiênico? *StudHistória*. Disponível em: <https://studhistoria.com.br/historia-das-coisas/como-faziamos-sem-papel-higienico/>. Acesso em: 24 set. 2025.

7 *Ibidem*.

8 *Ibidem*.

higiênico moderno. Aliás, o catálogo da Sears, distribuído de graça nos Estados Unidos, fez sucesso nos banheiros até ser substituído pelo papel de rolo comercializado por Joseph Gayetty em 1857, com folhas medicinais que, embora revolucionárias, demoraram para virar um sucesso.⁹

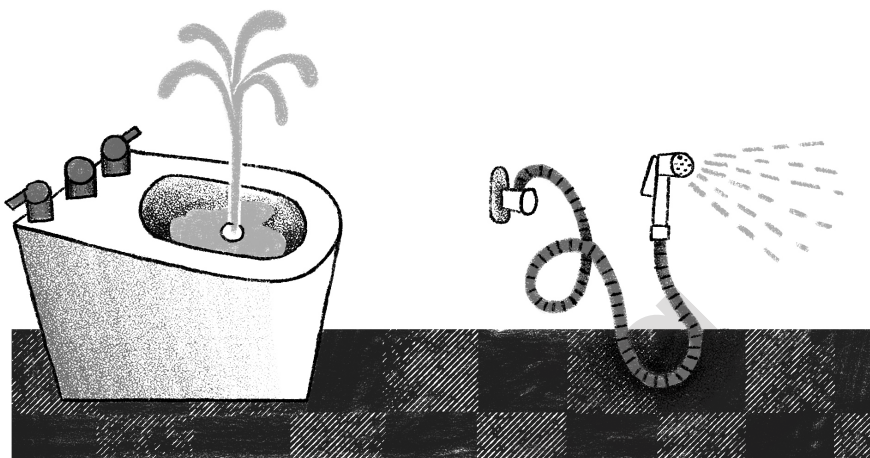
E, assim, passamos para o século 20, quando o papel higiênico moderno começou a reinar nos banheiros. Mas na França e na Itália (até hoje obrigatório) outra invenção já havia tomado forma: o bidê. O banquinho de água logo virou queridinho na Europa e até hoje segue sendo uma escolha bem popular.¹⁰ E, para quem pensava que o bidê era o auge da inovação, eis que o Japão trouxe os banheiros tecnológicos: assentos com jatos de água ajustáveis, secagem a ar e até controle de temperatura, praticamente um SPA furical.

Assim, chegamos à atualidade, com as famosas duchinhas e bidês modernos que fazem parte dos banheiros de muitas casas. E, entre pedras, cerâmicas, esponjas coletivas e tecnologia de ponta, nossa busca pela higiene foi criativa e engenhosa. Quem diria que, para algo tão básico, a humanidade passaria por tantas transformações e inventaria tamanhas engenhocas?

E para tirar qualquer dúvida: depois de fazer cocô, o ideal é lavar o furico! Claro, você pode até dar uma passada com um papel macio para retirar o excesso e, se estiver na rua, usar um lenço umedecido sem álcool, perfume ou parabenos. Mas o mais importante é lembrar que, se sua alimentação estiver em dia, você não vai precisar de papel para limpar o furico: só lavar e secar bem já resolve!

9 *Ibidem*.

10 FREITAS, P. Qual é a origem do bidê e por que ele sumiu das casas? *Mega Curioso*, 10 jun. 2021. Disponível em: <https://www.megacurioso.com.br/educacao/119021-qual-e-a-origem-do-bide-e-por-que-ele-sumiu-das-casas.htm>. Acesso em: 24 set. 2025.



A EVOLUÇÃO DO TRONO

Nos primórdios da humanidade não existia cerimônia para fazer cocô, pois isso era resolvido ao ar livre, agachando em qualquer matinho e mandando ver, assim como os cachorrinhos que você vê pelas ruas. Mas, por volta de 3.000 a.C., as civilizações começaram a improvisar. Os antigos sumérios, por exemplo, usavam fossas profundas;¹¹ no caso dos egípcios, como sempre muito avançados, nos lares ricos havia uma espécie de banco de calcário com um buraco no meio, que ficava sobre um pote de argila cheio de areia ou serragem, o que funcionava como uma espécie de um sistema de drenagem.¹²

Os romanos eram mestres em melhorar qualquer coisa. Eles criaram sistemas de esgoto e banheiros públicos, nos quais as pessoas

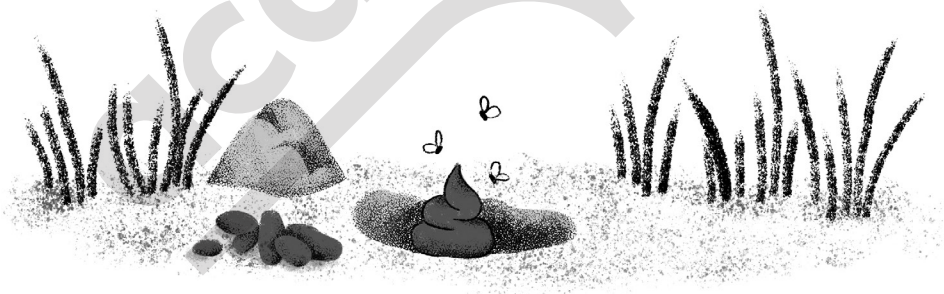
11 ALMEIDA, E. Lixo e esgotos na Mesopotâmia - saneamento e urbanismo sumério. *Arqueohistória*, 1º nov. 2023. Disponível em: <https://www.arqueohistoria.com.br/post/lixo-e-esgotos-na-mesopotâmia-saneamento-e-urbanismo-sumério>. Acesso em: 24 set. 2025.

12 KÖPP-JUNK, H. Ancient Egyptian bathrooms and toilets. *ResearchGate*, jan. 2022. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/398110804_Ancient_Egyptian_Bathrooms_and_Toilets. Acesso em: 15 jan. 2026.

literalmente sentavam lado a lado – o que fazia, de certa forma, do ato de fazer cocô um evento social. Esses banheiros tinham água corrente que passava sob os assentos, uma engenhoca impressionante para a época!¹³

Na Idade Média, no entanto, tudo deu um passo para trás. Com as cidades cada vez mais cheias, o banheiro era basicamente um buraco no chão ou, no máximo, uma cadeira com um orifício. O conteúdo? Bem, este era jogado diretamente na rua (como já falei)! O termo “câmara” começou a ser usado quando surgiram as chamadas “câmaras privadas” nos castelos e nas casas dos mais ricos, onde o descarte era feito em baldes que servos precisavam esvaziar.

Foi só em 1596 que *sir* John Harington, afilhado da Rainha Elizabeth I, inventou uma versão rudimentar do vaso sanitário com descarga, mas a invenção levou mais de dois séculos para realmente pegar. Em 1775, Alexander Cummings aperfeiçoou o design com a adição de um tubo em formato de “S” para bloquear odores (o famoso sifão dos encanadores). A partir de então, o vaso sanitário com descarga moderna começou a ganhar espaço.¹⁴



13 GIANNINI, A. Escavações revelam legado dos romanos até no sistema de banheiros. *Veja*, 4 jun. 2024. Disponível em: <https://veja.abril.com.br/ciencia/escavacoes-revelam-legado-dos-romanos-ate-no-sistema-de-banheiros/>. Acesso em: 24 set. 2025.

14 THE HISTORY of the plumbing industry. *Apex*, 8 nov. 2016. Disponível em: apexschool.com/toolbox/history-plumbing-trade/. Acesso em: 24 set. 2025.

Então chegamos ao século 19, no qual o “trono” se tornou cada vez mais popular com o avanço das redes de esgoto urbano e a necessidade de saneamento nas cidades. E, finalmente, o vaso sanitário como o conhecemos se transformou em um item comum nas casas, ainda que sem o glamour dos modelos atuais.

De um matinho, um buraco no chão a um trono high-tech-spa-de-furico, assim como a saga do papel higiênico, o vaso sanitário também percorreu uma jornada fascinante e criativa!

Para encerrar nosso passeio pela evolução do vaso sanitário, vale lembrar que o mundo não se rendeu inteiramente ao trono de porcelana. Em muitos países, o buraco no chão segue firme e forte como a forma preferida – e, segundo estudos, mais ergonômica – de se fazer cocô. Países como China, Japão (em áreas rurais), Índia, Turquia, Irã e alguns do Oriente Médio e da África ainda usam amplamente o banheiro estilo agachado (também chamados de *squat toilets*), no qual você se posiciona sobre um buraco ou uma estrutura próxima ao chão.

Essa opção é muito comum em locais públicos e em residências, e, para muitas culturas, a posição é considerada mais saudável, pois facilita a evacuação e evita algumas complicações intestinais. Além disso, a simplicidade desse estilo de banheiro faz dele uma escolha prática e higiênica em áreas com menos infraestrutura para saneamento.

Assim, enquanto por aqui desfrutamos de tecnologia e modernidades, o buraco no chão segue mostrando que, às vezes, o jeito mais simples é também o mais eficiente!

QUAL A POSIÇÃO CORRETA DE FAZER COCÔ?

Aproveitando o gancho, vamos falar da famosa posição correta para fazer cocô – e, sim, há toda uma ciência por trás disso! Embora a maioria das pessoas utilize o vaso sanitário como uma cadeira, a posição ideal é mais parecida com o que fazemos ao nos agachar. E é aí que entra o banquinho para os pés.

Quando estamos sentados, o ângulo retal fica levemente dobrado, dificultando um pouco a passagem das fezes. Já ao agachar (ou simular o agachamento com um banquinho sob os pés), o ângulo se



alinha de forma mais natural, permitindo uma evacuação mais eficiente e evitando esforço excessivo. Esse método foi comprovado em estudos que mostraram uma menor incidência de problemas como constipação e hemorroidas.

Mas atenção: não vá tentar se agachar sobre a louça do vaso tradicional! Esse tipo de vaso não foi feito para suportar peso sobre a borda, e há riscos de escorregar ou até de quebrar a louça, o que pode causar acidentes. Então, a dica é simples e segura: um banquinho baixo sob os pés enquanto você está sentado. Isso simula a posição de agachamento sem colocar o vaso à prova. Com isso, você vai sentir que a missão de colocar o bichão para fora é mais fácil do que imaginava.

