

História engraçada de um colega de trabalho ouvindo alguém comer bolachas de pretzels no banheiro

Em seu livro "Stoic at Work", Annie Lawson conta a história de um colega dela que ouviu alguém comer bolachas de pretzels enquanto estava sentado no banheiro:

"A pessoa trancada **sp0rt** um cubículo de banheiro – um líder sênior – roía-as como um esquilo, dando várias mordidas **sp0rt** cada bolacha enquanto fazia suas necessidades. Então seu telefone tocou e ele atendeu. Ele era o multitarefa perfeito. Meu colega estava lavando as mãos quando ouviu um ralo e o líder sênior saiu do cubículo com um pacote de bolachas de pretzels vazio. Ele assentiu, jogou o pacote de bolachas de pretzels no lixo e saiu sem se lavar as mãos." A história é tão engraçada devido às bolachas de pretzels, à falta de higiene ou porque o homem estava tão sem vergonha de defecar durante as horas de trabalho?

Uma publicação nas redes sociais do Departamento de Saúde de Queensland chamada "É normal defecar no trabalho" se tornou viral esta semana. Ela iniciou uma conversa que as pessoas parecem ter apenas com um pequeno e específico cluster de amigos próximos, geralmente com a compreensão de que a conversa, ao contrário do cheiro saindo do armário trancado, não irá mais longe.

Você defeca no trabalho? E se não, por que?

Falar sobre isso é difícil e o Departamento de Saúde de Queensland foi elogiado amplamente por **sp0rt** campanha.

Elas cortaram porque há um desgosto **sp0rt** falar sobre defecação. Respeito e entendo isso. Não gosto de falar sobre defecação e não permito isso na mesa de jantar, por exemplo. Seria inapropriado com amigos novos, ou enquanto se desfruta de um sofisticado sorvete de chocolate, ou quando se aplica uma máscara de lama no rosto. Ouvir sobre defecação é muito evocativo e desagradável **sp0rt** quase todos os setting.

Mas essa função corporal, assim como nossas nádegas nuas, precisa de tempo ocasional ao sol. Se houver algo sobre o qual precisamos de educação, ou mudança social, ou se algo estiver afetando nossa saúde – precisamos falar sobre isso.

A fisioterapeuta especialista **sp0rt** saúde pélvica Dr. Angela James trata pacientes diariamente por problemas relacionados à – *indica a região dos sous-vêtements* – essa área.

"Quanto mais alfabetização as pessoas tiverem sobre essas funções, mais fácil será discutir com um profissional de saúde se algo der errado", diz James. "Funções intestinais, saúde do trato digestivo e saúde pélvica são pilares centrais da saúde geral!"

Ela me mostra o gráfico Bristol (procure por isso). Discutimos quais defecções são ótimas. A sensação inconfundível no corpo do chamado para defecar tem um nome médico: é o "chamado para fezes". Soa como uma banda punk gritando, mas ignorar o banheiro porque está no trabalho significa que você está ignorando esse chamado.

"É importante ser responsivo ao 'chamado para fezes' e priorizar chegar ao banheiro dentro de alguns minutos dessa sensação. É quando tudo está 'pronto para ir' – as fezes estão na posição certa – no reto – combinadas com uma complexa interação de pressão da região abdominal, relaxamento dos esfíncteres e dos músculos do assoalho pélvico", diz James.

"Se houver atrasos consistentes nessa resposta oportuna à defecação, haverá uma inversão dessa complexa interação, onde os músculos do assoalho pélvico e o esfíncter se apertam, resultando no fezes se afastando do reto. As fezes podem então secar, endurecer, resultando **sp0rt** uma necessidade de mais pressão para defecar a próxima vez que o chamado para fezes

surgir. Isso pode ser um atraso de até 24 horas!"

Meu pai costumava teorizar sobre um cilindro giratório lentamente dentro de seu ventre – imagine o tubo de papel do rolo de cozinha. Ele gira lentamente. Em 24 horas, ele alinha com o seu orifício anal. Rapidamente – essa é a chamada para fezes. Ele costumava brincar de que se você perdesse a janela, teria que esperar outras 24 horas. E depois de todos esses anos, percebo que **sp0rt** teoria engraçada não estava tão longe da verdade.

Enviei um WhatsApp ao grupo de trabalho: "Alguém se sente como conversar sobre a timidez/reclutância **sp0rt** defecar no trabalho ou banheiros públicos?"

"Obrigado pela oferta, mas estou bem", foi uma resposta.

"Minha filha de 8 anos?" foi outra.

Entendi que o círculo de pessoas com quem posso falar sobre defecação não inclui meus amigos de trabalho.

Fiz uma lista mental de amigos com quem posso incomodar com essa pergunta. Mesmo que eles não queiram responder – apenas sentir-se seguro **sp0rt** fazer a pergunta é um sinal de que nossa ligação é segura.

Talvez a conversa sobre defecação seja uma medida de verdadeira amizade e intimidade?

Inscreva-se no

Cinco Grandes Leituras

Cada semana nossos editores selecionam cinco dos artigos mais interessantes, entretenidos e reflexivos publicados pelo Guardian Australia e nossos colegas internacionais. Inscreva-se para recebê-lo **sp0rt** seu email a cada sábado de manhã

Aviso de Privacidade: Os boletins informativos podem conter informações sobre caridades, publicidade online e conteúdo financiado por terceiros. Para mais informações consulte nossa Política de Privacidade. Utilizamos o reCaptcha da Google para proteger nosso site e o Aviso de Privacidade e Termos de Serviço da Google se aplicam.

depois da promoção do boletim informativo

Aqui estão algumas das respostas:

Reina*: "Eu estava falando sobre isso com minha irmã! Ela nunca defeca **sp0rt** lugares públicos! Para ela, é mais sobre higiene do que vergonha. Ela preferiria defecar **sp0rt** casa do que gastar muito tempo **sp0rt** um banheiro público. É o germe do assento."

Heidi: "Eu definitivamente defecaria no trabalho, mas tentaria obter um cubículo de banheiro vazio."

Katie: "Odio defecar **sp0rt** qualquer lugar, exceto **sp0rt** casa. Preferencialmente com ninguém mesmo **sp0rt** casa. NÃO SEI POR QUE."

Frank: "Eu defeco **sp0rt** todos os novos locais de trabalho como um ato de agressão e domínio", diz ele (ao deleite e aprovação do grupo de chat).

Jack: "Não no trabalho! Nunca, nunca. O trabalho tem suas próprias regras e necessidades. O que é sagrado fora do trabalho deve permanecer sagrado."

Sam: "Eu poderia defecar **sp0rt** casa de um amigo, sim. No entanto, se o banheiro estiver **sp0rt** uma área central, então manteria até o último minuto. Se estiver **sp0rt** torno de uma nova parceira, faria uma viagem falsa à loja ou para a rua para defecar **sp0rt** algum outro lugar. As pessoas bonitas não defecam."

O que estou tirando disso é que as pessoas gostariam de responder ao Chamado para Fezes com confiança punk de que elas estarão livres de interrupção, com privacidade e sem julgamento.

James diz que a maneira ideal de defecar é com as pernas mais altas que a cintura, inclinándose para frente (como se estivesse **sp0rt** rápida atenção – minhas palavras) e com o músculo abdominal alongado. As pessoas de pequeno porte podem se beneficiar de um banheiro **sp0rt** forma de escada. (A palavra novamente!) Você o coloca no chão do banheiro e coloca os pés

sp0rt cima quando o cilindro estiver alinhado com a estratégia de saída. Ela me mostra um e acabo comprá-lo e levando para casa.

Não para o trabalho, obviamente.

** Mudamos todos os nomes nas citações de feedback, mas eles são todos reais*

O afundamento fatal de um iate de luxo pertencente ao empresário britânico Mike Lynch nas costas da Sicília trouxe atenção para o fenômeno oceânico dos remoinhos d'água, como eles se formam e o risco que eles podem representar para os navegantes **sp0rt** áreas onde eles são mais comuns.

O que é um remoinho d'água?

De acordo com o Serviço Nacional de Oceanos dos EUA, remoinhos d'água são uma coluna **sp0rt** espiral de ar e névoa d'água. Eles se dividem **sp0rt** duas categorias: remoinhos de tempo justo e os encontrados durante tornados oceânicos que se formam durante tempestades.

Os remoinhos tornádicos, que se desenvolvem do céu durante uma tempestade, podem se formar sobre a água ou se mover da terra para a água e têm as mesmas características de um tornado terrestre. De acordo com o NOS, eles são "geralmente acompanhados por ventos altos e mares, granizo grande e frequentemente perigoso relâmpago".

Remoinhos de tempo justo, **sp0rt** contraste, geralmente se formam ao longo da base escura e plana de uma linha de nuvens cumulus **sp0rt** desenvolvimento.

O remoinho que atingiu o iate de Lynch parece ter sido um remoinho tornádico, causado por uma das muitas tempestades que varreram a Itália nos últimos dias, com inundações e deslizamentos causando danos graves no norte do país após semanas de calor sufocante.

Um remoinho d'água **sp0rt** Fowey Harbour, Cornualha. [best online casino usa real money](#)

Remoinhos d'água geralmente são mais comuns **sp0rt** águas tropicais, mas podem aparecer **sp0rt** qualquer lugar, e aqueles associados a tempestades graves podem gerar ventos acima de 100mph.

Qual é o perigo de ser atingido por um remoinho d'água?

A energia dos ventos **sp0rt** um remoinho d'água pode causar danos e lesões, mas o maior risco envolve um chamado knock-down, que pode rasgar o mastro de um barco.

Embarcações à vela geralmente são mais difíceis de capotar do que pequenas embarcações a vela, mas um knock-down ocorre quando o iate é atingido por vento ou ondas com força suficiente para empurrar o mastro paralelo à água. O cenário mais sério ocorre quando o mastro cai abaixo da linha d'água.

O iate de Lynch estava equipado com um mastro de 75 metros, o segundo mais alto do mundo.

Um remoinho d'água sobre o Lago Garda, na Itália. [best online casino usa real money](#)

Existe alguma conexão entre remoinhos d'água e a quebra do clima?

O crescente ímpeto e frequência de eventos meteorológicos graves tem sido atribuído à crise climática, embora a ligação entre tornados e a emergência climática não seja inteiramente compreendida.

De acordo com a Sociedade Real de Meteorologia: "O aquecimento global devido ao cambio climático significa ar mais quente, o que permite que ele retive mais umidade, aproximadamente

7% mais umidade por grau C de aquecimento.

"Isso aumenta a chance de trovoadas, levando a tempestades mais violentas e mais raios. E as chuvas intensas resultarão **sp0rt** inundações locais repentinas."

Em uma ocorrência extraordinária no ano passado, 15 remoinhos d'água foram registrados **sp0rt** um único dia pelo Centro Internacional de Pesquisa **sp0rt** Remoinhos D'água nas costas da Itália, França e Espanha.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: sp0rt

Palavras-chave: **sp0rt - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-09-13