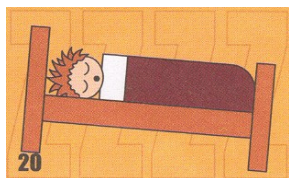


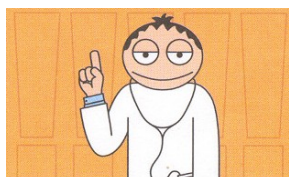
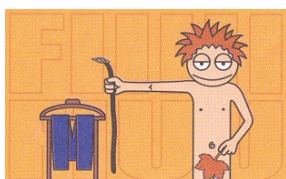
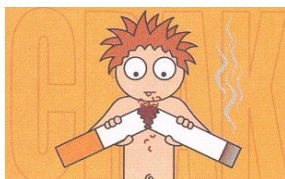
CUIDADOS POSTURAIS

- Dormir com a cabeceira da cama levantada cerca de 15 a 20 cm, por exemplo: colocando um taco de madeira debaixo dos pés da cama, do lado da cabeceira e nunca com almofadas
- Evitar inclinar-se para a frente, principalmente após as refeições



CUIDADOS GERAIS

- Não fumar
- Evitar o sedentarismo
- Evitar o uso de cintos e vestuário apertados
- Seguir a toma dos medicamentos, segundo a indicação do seu Médico



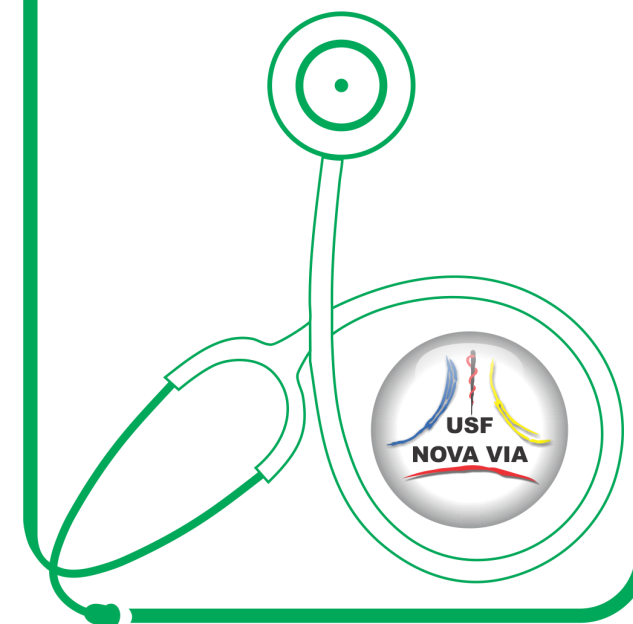
**SE TIVER DÚVIDAS,
FALE COM O SEU
MÉDICO DE FAMÍLIA!**

Autores: Dra. Mariana Martins, Dr. José Luís Fernandes
Data de elaboração: Junho de 2010
Data da última revisão: Junho de 2013
Data da próxima revisão: Junho de 2016

Unidade de Saúde Familiar Nova Via
Rua da Boa Nova, 325, Valadares
Tel. 22 713 74 17 / 22 713 02 06

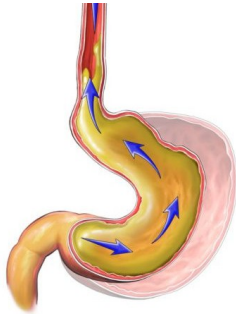


Refluxo gastroesofágico



O QUE É O REFLUXO GASTROESOFÁGICO?

O Refluxo Gastroesofágico é a passagem de conteúdo do estômago (ácido) para o esôfago, geralmente em pequenas quantidades e sem causar vômitos.



É frequente acontecer sobretudo a seguir às refeições.

O refluxo torna-se uma doença quando, pela sua intensidade, frequência ou natureza, provoca sintomas e/ou lesões no esôfago.

QUAIS AS POSSÍVEIS CAUSAS?

- Refeições muito abundantes
- Refeições picantes ou muito condimentadas
- Consumo de bebidas gaseificadas, café, chá preto e chocolate
- Ingestão de bebidas alcoólicas
- Tabaco
- Aumento da pressão na barriga (roupa apertada, gravidez, tosse, obesidade, prisão de ventre)
- Stress e nervosismo
- Hérnia do hiato (situação em que uma porção do estômago passa através do diafragma para a cavidade torácica)

QUAIS SÃO OS SINTOMAS + COMUNS?

- Sensação de ardor ou queimadura no esôfago
- Subida à boca de líquido de sabor ácido, ou de alimentos
- Dor ou dificuldade na passagem dos alimentos através do esôfago
- Dor no peito
- Outras - tosse persistente, rouquidão, dor de garganta, alterações no esmalte dos dentes



CUIDADOS A TER PARA PREVENIR O REFLUXO

CUIDADOS DIETÉTICOS

- Redução do peso até ao valor ideal
- Fazer refeições pequenas e frequentes, para não encher muito o estômago
- Comer e beber devagar, para não engolir ar
- Evitar comer muito nas 2 a 3 horas antes de deitar
- Evitar alguns alimentos (ex: gorduras, chocolate, cebola, pepino, tomates, citrinos)
- Evitar especiarias em excesso e mentol
- Reduzir o consumo de café, chá, bebidas gaseificadas, sumos de laranja e limonada
- Evitar bebidas alcoólicas
- Comer alimentos ricos em fibra, para regular o trânsito intestinal

