

DOENÇA DO REFLUXO GASTROESOFÁGICO??



Maria Carolina Viana Brito, Maria Layane Oliveira Cerqueira, Marina Presmich Pontual, Pedro Gustavo Barbosa, Vitoria Viana Silva, Rozangela Maria de Almeida Fernandes Wyszomirska

O QUE É?

É a volta do alimento do estômago para a boca, com queimação e dor no peito.



COMO SABER SE EU TENHO?

Você deve procurar um médico caso sinta **dor no peito e queimação pelo menos 1 vez por semana, no último mês**. Então, o médico vai buscar o seu diagnóstico durante a consulta ouvindo atentamente suas queixas e examinando seu corpo, e apenas em alguns casos, pedirá exames para melhor avaliação.

O QUE ME LEVOU A TER REFLUXO? É GENÉTICO?

Condições que aumentam o refluxo:



MEU BEBÊ PODE TER REFLUXO? DEVO ME PREOCUPAR?



A maioria dos bebês apresenta sintomas de refluxo naturalmente, que melhoram de forma espontânea ao decorrer do crescimento. Porém, se o seu bebê está com regurgitações ("golfadas") intensas, principalmente após a mamada ou se ele está se recusando a amamentação e apresenta irritabilidade ou perda de peso, procure um médico para uma avaliação completa.

COMO POSSO EVITAR?

- **Evitar** ingerir alimentos que irritam o esôfago, como: alimentos gordurosos, café, bebidas alcoólicas, bebidas gaseificadas (como os refrigerantes), chocolate, molho de tomate, alimentos e bebidas cítricas e alimentos com muitos condimentos (como alho, cebola e pimenta).
- **Evitar** comer grandes quantidades de comida em uma única refeição; preferir dividir em pequenas refeições.
- **Evitar** ingerir líquidos durante as refeições.
- **Elevar** a cabeceira da cama e deitar para o lado esquerdo.
- **Esperar** cerca de 2-3 horas para deitar-se depois de uma refeição.
- **Não fumar.**
- Manter o **peso ideal** para seu corpo.