

■ ■ URGÊNCIA vs. ESÔFAGO

AZIA E REFLUXO DA CANETINHA

*Apague o fogo do peito no Mounjaro.
Cama elevada, alimentos certos, omeprazol.*

CAPÍTULO 1

Por que arde

Os 3 mecanismos do refluxo



Por que a canetinha causa queimação

O esvaziamento gástrico lento faz a comida ficar mais tempo no estômago. O ácido sobe pelo esôfago — é o refluxo. Atinge cerca de **10% dos usuários**, principalmente à noite e com refeições gordurosas.

Os 3 mecanismos

- » **Estômago cheio por mais tempo** = mais pressão sobre o esfíncter.
- » **Refeição gordurosa** relaxa o esfíncter (LES).
- » **Deitar logo após comer** = ácido sobe pela gravidade.

“A queimação não é a canetinha sendo má. É a canetinha pedindo refeição menor e mais cedo.”

CAPÍTULO 2

Protocolo 48h

Apague o fogo agora



Protocolo 48h — apague o fogo do peito

Hora 0 — quando arde

- » Água gelada em goles (lava o esôfago).
- » 1 colher de bicarbonato em 1 copo de água (uso pontual).
- » Mascar chiclete sem açúcar 30 min (saliva neutraliza).

Próximas 24h

- » Não deite nas próximas 3h após comer.
- » Eleve a cabeceira da cama em 15–20 cm.
- » Refeições pequenas a cada 3h.

Próximas 48h

- » Omeprazol 20 mg em jejum por 7 dias (com seu médico).
- » Última refeição 3h antes de dormir.
- » Nada de café, álcool, doce, chocolate, tomate cru.