

■ ■ URGÊNCIA vs. INTESTINO

DIARRREIA DA CANETINHA

*Pare a diarreia do Mounjaro em 48 horas.
Soro, dieta BRAT, probióticos, alarme.*

CAPÍTULO 1

Por que solta

Mecanismos da diarreia



Por que a canetinha solta o intestino

A diarreia atinge cerca de **15–20% dos usuários** de Mounjaro e GLP-1 — geralmente nas **primeiras 4 semanas** ou ao subir a dose. Causas:

- » **Intestino mais sensível** à comida que chega meio digerida.
- » **Disbiose temporária**: a flora intestinal se reorganiza.
- » **Adoçantes e gordura saturada** piram com o esvaziamento alterado.
- » **Café puro em jejum** vira gatilho.

“Diarreia da canetinha some em 2–3 semanas. Mas você precisa hidratar agora.”

CAPÍTULO 2

Protocolo 48h

Reidrate e prenda



Protocolo 48h — segurar o intestino

Hora 0 — primeiras 6 horas

- » Soro caseiro: **1 L de água + 1 colher de chá de sal + 4 de açúcar**. Tome aos goles, 100 ml a cada 15 min.
- » Pode trocar por **água de coco + 1 sachê de Hidramax**.
- » Evite leite, café, álcool, suco e refrigerante.

Dia 1 — dieta BRAT

- » **Banana madura — Rice (arroz branco) — Apple (maçã sem casca) — Toast (torrada)**.
- » Adicione **batata cozida, frango desfiado, ovo cozido**.

Dia 2 — reintroduzir

- » **logurte natural com kefir ou probiótico**.
- » **Pera, mamão maduro, goiaba sem casca**.
- » Volte ao normal aos poucos: **1 alimento novo por refeição**.