

■ ■ URGÊNCIA vs. ESTÔMAGO

NÁUSEA DA CANETINHA

*Apague o enjoo do Mounjaro em 48 horas.
Protocolo, chá, alimentos e remédios certos.*

CAPÍTULO 1

Por que dá enjojo

Os 3 mecanismos da náusea



Por que a canetinha dá enjojo

A náusea é o efeito colateral mais comum do Mounjaro e dos GLP-1 (Ozempic, Wegovy, Saxenda, Rybelsus, Trulicity): atinge **1 em cada 3 pessoas**, principalmente nas primeiras semanas ou ao aumentar a dose. **Não é sinal de que faz mal — é sinal de que está agindo.**

Os 3 mecanismos do enjojo

- » **Esvaziamento gástrico mais lento:** a comida fica mais tempo no estômago. Você se sente cheio rapidamente e enjoa quando come demais ou comida pesada.
- » **Ação direta no centro do vômito** (área postrema do cérebro): o GLP-1 ativa receptores que sinalizam náusea — o mesmo caminho da quimioterapia.
- » **Mudança no paladar e cheiro:** comidas que você adorava podem dar repulsa. É temporário.

“A náusea passa. Em 80% dos pacientes, ela some em 4 a 6 semanas.”

CAPÍTULO 2

Protocolo 48 horas

Pequeno, morno e frequente



Protocolo de alívio em 48 horas

Regra de ouro: pequeno, morno, frequente

- » Refeições pequenas a cada 2–3h. Estômago vazio piora a náusea.
- » Prefira comida morna ou fria — quente exala cheiro forte e acelera o enjoo.
- » Mastigue 20 vezes cada garfada. Coma em 20 minutos.

Chá que funciona de verdade

- » Chá de gengibre + hortelã: 1 pedaço de gengibre fresco (2 cm) + 5 folhas de hortelã em 250 ml de água quente. **3 xícaras por dia, longe das refeições principais.**
- » Pode adicionar 1 rodela de limão.

Truques que funcionam na hora

- » Cheirar limão ou álcool gel — corta a náusea aguda.
- » Biscoito de água e sal ao acordar, antes de levantar.
- » Picolé de fruta ou cubo de gelo de água de coco quando o enjoo bate.