

■ ■ URGÊNCIA vs. FÍGADO

VESÍCULA NA CANETINHA

*Pedra na vesícula no Mounjaro: previna e detecte cedo.
Gordura boa, perda gradual, UDCA, ultrassom.*

CAPÍTULO 1

Por que pedra na vesícula

Mecanismo do cálculo



Por que canetinha aumenta risco de pedra

A perda de peso rápida (>1,5 kg/sem) e a redução do esvaziamento da vesícula favorecem a formação de cristais de colesterol — as pedras. Risco aumenta cerca de **2x** na canetinha, principalmente nos primeiros 6 meses.

Os 4 motivos

- » **Esvaziamento gástrico e biliar lento.**
- » **Bile mais concentrada** com menos ingestão de gordura.
- » **Perda > 1,5 kg/sem** mobiliza colesterol pelo fígado.
- » **Genética e idade > 40 anos** somam.

“Vesícula precisa contrair pra esvaziar. Comer gordura boa estimula — não tema.”

CAPÍTULO 2

Prevenção 7 dias

Como reduzir o risco hoje



Prevenção em 7 dias

- » Não emagreça > 1 kg/sem sustentadamente.
- » Inclua gordura boa em todas as refeições: 1 col. de azeite, abacate, sementes, ovo. Estimula contração da vesícula.
- » 3 refeições principais + 1–2 lanches — não pule.
- » 2,5 L de água.
- » Fibras: psyllium 5 g + aveia.
- » Caminhada 30 min.
- » Café 1 dose/dia reduz risco (estudos).
- » Manter peso estável nos platôs intencionais.