

■ ■ URGÊNCIA vs. ESTÔMAGO

VÔMITOS DA CANETINHA

*Mounjaro sem devolver comida.
Protocolo 48h, alimentos certos, remédios.*

CAPÍTULO 1

Por que devolve

Os 4 gatilhos do vômito



Por que o Mounjaro devolve comida

O vômito acontece quando a náusea ultrapassa o limite — e o estômago, mais lento, expulsa o que não conseguiu digerir. Não é alergia: é **excesso de comida ou comida errada** para um estômago que está trabalhando em ritmo reduzido.

Os 4 gatilhos do vômito

- » **Comeu demais** (passou da saciedade real).
- » **Comida muito gordurosa** (frita, queijo amarelo, embutido).
- » **Comeu rápido demais** (menos de 15 min).
- » **Bebeu líquido junto da refeição** (encheu o estômago).

“Você não precisa devolver para emagrecer. Comer menos basta.”

CAPÍTULO 2

Protocolo 48h

Pare de vomitar hoje



Protocolo 48h — pare de vomitar hoje

Hora 0 — quando o enjoo bate

- » **Pare de comer.** Sente-se reto. Respire fundo 10x.
- » **Cubo de gelo** de água de coco na boca.
- » Cheire **limão fresco** ou álcool gel.

6h após o vômito — reidratação em camadas

- » Primeira hora: só **goles de água com pitada de sal** (50 ml a cada 10 min).
- » Segunda hora: **água de coco gelada**, em goles.
- » Terceira hora: **caldo claro** (galinha sem gordura, legumes).

24–48h — reintroduzindo comida

- » Mingau de aveia morno + banana amassada.
- » Arroz branco com peito de frango desfiado.
- » Gelatina, picolé de fruta, iogurte gelado.
- » **Sem gordura, sem cheiro forte, sem líquido junto.**