Dr. Rafael Krieger
GASTRO | CIRURGIA | ENDOSCOPIA

GUIA DO PACIENTE

Refluxo gastroesofágico

Orientações para cuidar da sua alimentação e encontrar mais conforto no dia a dia.



ALIMENTAÇÃO / ROTINA / AUTOCUIDADO

Dr. Rafael Krieger Martins

ENTENDA O QUE ACONTECE

Por que o refluxo acontece?

Um mecanismo simples de entender faz diferença na hora de cuidar.



Retorno do conteúdo do estômago

Quando o conteúdo do estômago retorna ao esôfago, podem surgir azia, queimação e regurgitação.

Alimentação e hábitos ajudam no controle, mas nem sempre substituem outros tratamentos orientados pelo médico.

ALIMENTAÇÃO

O que pode funcionar bem

Boas opções para começar — sempre observando a sua tolerância.

FRUTAS

Banana, maçã, pera, mamão, melão e pêssego.

VEGETAIS

Abobrinha, cenoura, chuchu, folhas e legumes cozidos.

PROTEÍNAS

Frango, peixes, ovos e cortes bovinos magros.

CEREAIS E TUBÉRCULOS

Arroz, aveia, pães, macarrão leve e inhame.

LATICÍNIOS

Iogurte natural, ricota, cottage e opções menos gordurosas.

GORDURAS

Azeite e abacate em pequenas porções.

A tolerância é individual: nenhum alimento é “seguro” para todas as pessoas.

CONHEÇA SEUS GATILHOS

O que pode piorar os sintomas?

Alguns alimentos são gatilhos frequentes. Não é necessário cortar tudo sem observar como seu corpo reage.

Gorduras e frituras

Frituras, carnes gordurosas, embutidos e molhos muito pesados.

Café e estimulantes

Café, chás cafeinados e energéticos.

Chocolate e doces

Chocolate e sobremesas muito gordurosas.

Ácidos e picantes

Frutas cítricas, molho de tomate, vinagre e pimenta.

Álcool e gás

Bebidas alcoólicas, refrigerantes e água com gás.

Temperos e hortelã

Menta, hortelã, alho e cebola crus em excesso.

Observe a relação entre o alimento, a quantidade e o sintoma.

CUIDADOS DO DIA A DIA

6 hábitos para experimentar

Mudanças pequenas e consistentes podem ajudar no controle do refluxo.

01

Porções moderadas

Evite refeições muito volumosas; divida conforme sua fome e rotina.

02

Coma com calma

Mastigue bem, desacelere e perceba sua saciedade.

03

Hidrate-se ao longo do dia

Ajuste o volume de líquidos nas refeições se notar desconforto.

04

Aguarde antes de deitar

Procure fazer a última refeição 2 a 3 horas antes de dormir.

05

Eleve a cabeceira

Se o refluxo for noturno, eleve a cabeceira ou use cunha apropriada.

06

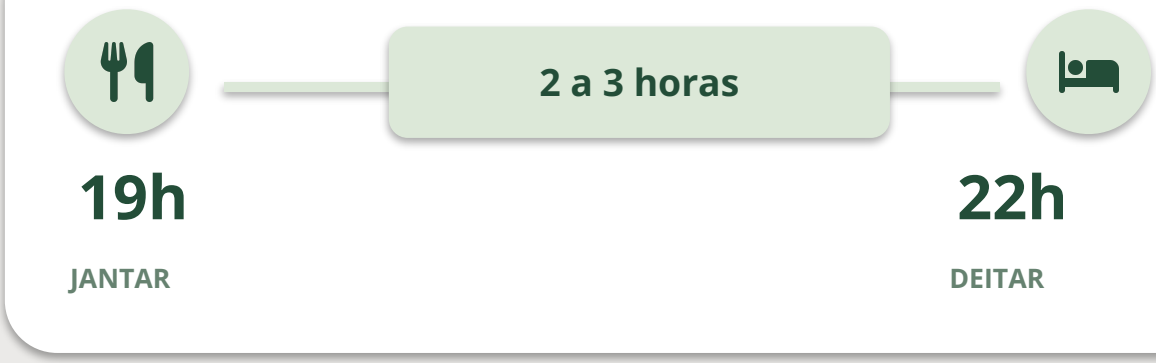
Evite pressão no abdômen

Roupas muito apertadas podem piorar o desconforto.

ROTINA NOTURNA

O relógio também importa

O intervalo entre jantar e deitar pode fazer diferença.



Se o refluxo piora à noite

Pode ajudar elevar a cabeceira da cama em cerca de 15 cm ou utilizar uma almofada antirrefluxo em formato de cunha.

Empilhar travesseiros comuns costuma dobrar o pescoço sem elevar adequadamente o tronco.

INSPIRAÇÃO PARA REFEIÇÕES

Um dia de escolhas possíveis

Exemplo educativo, não uma prescrição alimentar individual.

CAFÉ DA MANHÃ

Mingau de aveia, banana amassada e pão integral com cottage.

LANCHE DA MANHÃ

Maçã ou melão.

ALMOÇO

Arroz, feijão bem cozido, frango grelhado, mandioquinha e abobrinha.

LANCHE DA TARDE

Iogurte natural desnatado com aveia ou chia.

JANTAR

Sopa de legumes com carne magra desfiada ou omelete leve.

As quantidades devem ser adaptadas à sua necessidade e tolerância.

AUTOCONHECIMENTO

Seu diário de sintomas

Anote durante 14 dias: o padrão pode ajudar na investigação.

HORA	O QUE COMI / BEBI	O QUE SENTI
___ : ___	_____	_____
___ : ___	_____	_____
___ : ___	_____	_____
___ : ___	_____	_____
___ : ___	_____	_____

Quando procurar avaliação

Dificuldade ou dor para engolir, perda de peso sem explicação ou sintomas persistentes merecem investigação médica.

DR. RAFAEL KRIEGER MARTINS

Cuidar do refluxo é um processo individual.

Se os sintomas persistirem ou surgirem sinais de alerta, procure avaliação. Seu cuidado pode ser planejado com orientação profissional.

ACOMPANHE E ENTRE EM CONTATO

INSTAGRAM
@drrafaelkrieger
TOQUE PARA ABRIR

WHATSAPP
Agendamentos e informações
TOQUE PARA ABRIR

CENTRAL DE LINKS
Outros canais e informações
TOQUE PARA ABRIR

Material educativo. Não substitui uma avaliação individualizada.