

# ORIENTAÇÕES AO PACIENTE

## 17. REFLUXO GASTROESOFÁGICO

### O QUE É ESTA DOENÇA

O refluxo gastroesofágico acontece quando o conteúdo do estômago retorna para o esôfago de forma intensa. Os principais sintomas são queimação, azia, regurgitação, mau hálito, tosse crônica, sensação de bolo na garganta, faringite, dor torácica.

### O QUE FAZER PARA MELHORAR OS SINTOMAS

1. Elevar a cabeceira da cama (15 a 20 cm).
2. Evitar deitar em 2 horas após a refeição.
3. Evitar refeições copiosas. Alimentar-se em pequenas porções, várias vezes por dia.
4. Cessar o tabagismo.
5. Cessar ou diminuir o consumo de bebidas alcoólicas.
6. Diminuir o peso, se estiver acima do ideal, por meio de atividade física e de readequação da ingestão alimentar.
7. Evitar o consumo de bebidas gaseificadas, alimentos gordurosos, e frutas ou sucos cítricos.
8. Evitar o consumo de outras substâncias conforme sensação de melhora individual como café, chocolate, pimenta, pimentão, hortelã ou alimentos condimentados.

### QUANDO PROCURAR UM MÉDICO

Se apresentar algum dos sintomas a seguir:

1. Dificuldade ou dor para engolir.
2. Fadiga excessiva, pele pálida, ou exame que mostre anemia.
3. Vômito ou fezes com sangue.
4. Fezes escurecidas e fétidas, semelhantes a borra de café.
5. Perda de peso não intencional.
6. Náuseas e vômitos recorrentes.
7. Ausência de melhora dos sintomas após as mudanças comportamentais acima e o uso adequado dos medicamentos prescritos pelo médico.

Assinatura e carimbo do médico responsável

Conteúdo extraído do capítulo 17 – **Refluxo gastroesofágico** – autoria de Luiz Antonio Gil Junior e Vanessa Silva Moraes – do *Manual de terapêutica não farmacológica em geriatria e gerontologia*, Editora Atheneu, 2014. As orientações aos pacientes estão disponíveis no site [www.gerosaude.com.br/manualdeTerapeuticaNaomedicamentosa](http://www.gerosaude.com.br/manualdeTerapeuticaNaomedicamentosa). Os arquivos podem ser impressos e entregues pelo médico aos seus pacientes.