Azia, Refluxo e Má Digestão

A azia (queimação no peito) e a regurgitação (quando o conteúdo do estômago volta para a garganta) são **queixas muito comuns e, na maioria das vezes, melhoram com mudanças no dia a dia e um remédio para reduzir a acidez. Não costumam ser sinal de doença grave, mas os sintomas são reais e têm tratamento.**

Sintomas Mais Comuns

Azia e queimação no peito — sensação de ardor que sobe do estômago para o peito ou garganta. É o sintoma mais característico do refluxo gastroesofágico (DRGE)

Regurgitação e má digestão — conteúdo do estômago voltando para a boca, sensação de estômago cheio, empachamento e desconforto após as refeições

Outros sintomas associados — náusea, tosse seca, rouquidão e sensação de "nó na garganta" também podem ocorrer na dispepsia e no refluxo

O que Fazer em Casa

Evite deitar logo após comer. Espere de 2 a 3 horas antes de se deitar e eleve a cabeceira da cama para reduzir o refluxo noturno

Faça refeições menores e mais frequentes. Evite exageros, especialmente à noite. Reduza frituras, gorduras, café, chocolate, hortelã, frutas cítricas, tomate, álcool e refrigerantes

Cuide do peso e dos hábitos. Perder peso se estiver acima do ideal, evitar fumar, reduzir o álcool e evitar roupas apertadas na cintura ajudam muito a controlar os sintomas

Use o remédio corretamente. O inibidor da bomba de prótons deve ser tomado de preferência 30 a 60 minutos antes do café da manhã, pelo tempo indicado pela equipe de saúde

Quando Procurar Atendimento com Urgência

- Dificuldade ou dor para engolir
- Vômito com sangue ou fezes escuras (como borra de café)
- Perda de peso sem explicação
- Vômitos que não param
- Dor no peito intensa ou súbita

Sobre o Tratamento

Geralmente usamos um remédio que reduz a acidez do estômago (inibidor da bomba de prótons) por cerca de **4 semanas**, junto com as mudanças de hábito. Os sintomas podem voltar após parar o remédio; se isso acontecer, retorne para reavaliação. Em alguns casos, pesquisamos e tratamos uma bactéria do estômago (**H. pylori**). Siga **exatamente como orientado pela equipe de saúde**, respeitando dose e duração.

⚠️ **Quando voltar mesmo sem urgência:** Retorne à consulta se os sintomas não melhorarem em **4 semanas**, ou se **piorarem a qualquer momento**.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária