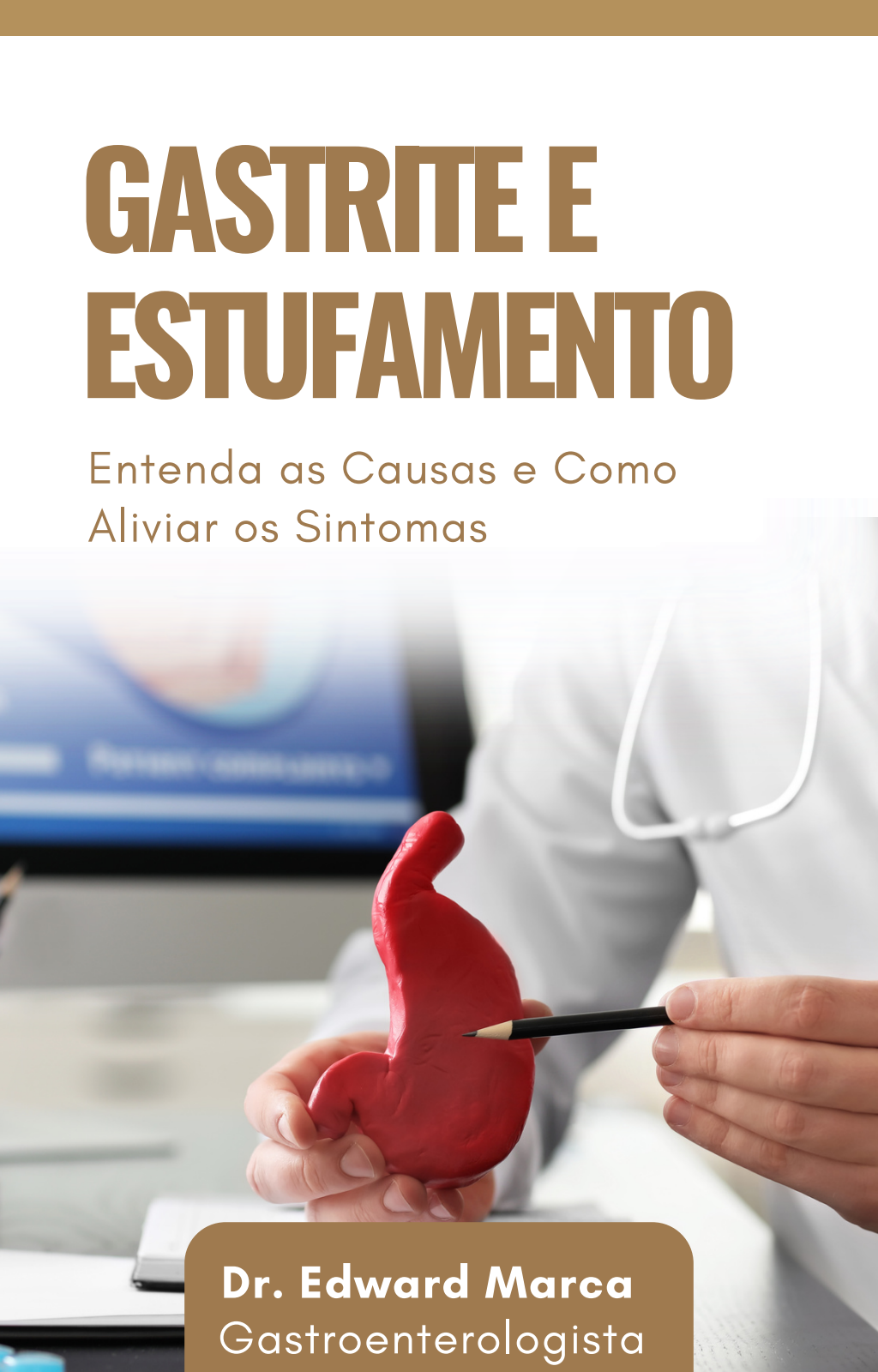


GASTRITE E ESTUFAMENTO

Entenda as Causas e Como
Aliviar os Sintomas



Dr. Edward Marca
Gastroenterologista

Gastrite e estufamento são dois problemas digestivos comuns que podem causar grande desconforto. Muitas pessoas sofrem com queimação no estômago, sensação de barriga inchada e dificuldade na digestão, mas nem sempre sabem que esses sintomas podem estar relacionados.



Neste e-book, você entenderá as causas da gastrite e do estufamento, como eles se interligam, e quais mudanças no estilo de vida e na alimentação podem ajudar a aliviar esses sintomas.

PRINCIPAIS CAUSAS

- Infecção pela bactéria **H. Pylori**.
- Uso excessivo de **anti-inflamatórios** (AINEs)
- Estresse e ansiedade
- Consumo excessivo de álcool
- Dieta rica em alimentos irritantes (frituras, refrigerantes, café em excesso)



SINTOMAS COMUNS

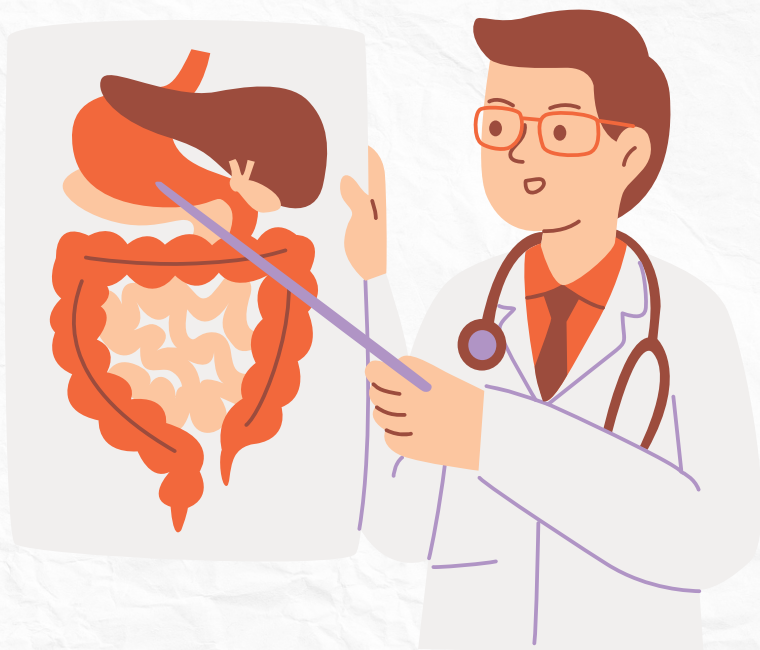
- **Queimação ou dor** na parte superior do abdômen
- Náuseas e vômitos
- **Sensação de estômago cheio**, mesmo após pequenas refeições
- **Azia e refluxo**

TRATAMENTO

- Uso de inibidores de **bomba de prótons** (omeprazol, pantoprazol) sob orientação médica
- Erradicação do **H. pylori** (se necessário)
- **Mudanças** na alimentação e hábitos diários

O que é **ESTUFAMENTO?**

O estufamento ocorre quando há **acúmulo excessivo de gases no sistema digestivo**, causando sensação de inchaço e desconforto



PRINCIPAIS CAUSAS

- **Digestão lenta** e fermentação de alimentos.
- **Intolerâncias alimentares** (lactose, glúten, FODMAPs).
- Excesso de **carboidratos fermentáveis**.
- Alterações na **microbiota intestinal**.
- **Engolir ar** ao comer rápido ou falar durante a refeição.



Como reduzir O ESTUFAMENTO?

- **Mastigar devagar** e evitar bebidas gaseificadas.
- Identificar e evitar **alimentos que causam desconforto**.
- Incluir alimentos **probióticos** e **prebióticos** na dieta.
- **Beber bastante água** e praticar atividade física regularmente.

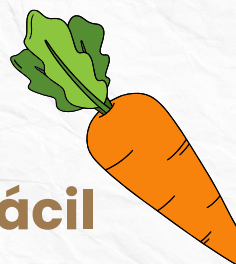


DIETA E HÁBITOS

para melhorar a digestão

Alimentos que ajudam:

- **Legumes e verduras de fácil digestão** (abobrinha, cenoura, chuchu).
- **Frutas como mamão e abacaxi** (ricas em enzimas digestivas).
- **Chás como camomila, hortelã e gengibre** (ação anti-
Ainflamatória e digestiva).
- **Probióticos naturais** (iogurte sem lactose, kefir, kombucha).



DIETA E HÁBITOS

para melhorar a digestão

Alimentos que pioram:

- **Café em excesso** e bebidas alcoólicas
- **Frituras** e alimentos ultraprocessados
- **Alimentos muito condimentados** ou ácidos
- **Bebidas gaseificadas**

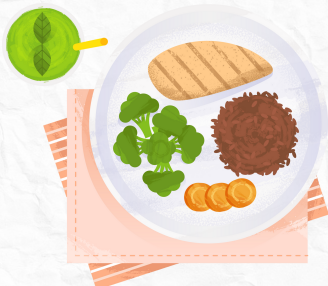


DIETA E HÁBITOS

para melhorar a digestão

Hábitos saudáveis:

- Evitar comer muito **tarde da noite.**
- **Fazer refeições menores** e mais frequentes.
- Praticar técnicas de relaxamento para **reduzir o estresse.**



DIETA NATURAL

para melhorar os sintomas

Uma alimentação equilibrada pode ajudar a reduzir a inflamação no estômago e evitar o acúmulo de gases.

Aqui estão algumas sugestões:

1. Café da Manhã:

- Mingau de aveia com banana e mel (fácil digestão e ação anti-inflamatória)
- Suco de mamão com gengibre (ajuda na digestão e reduz inflamação)
- Chá de camomila ou erva-doce (acalma o estômago)



DIETA NATURAL

para melhorar os sintomas

2. Lanches:

- **logurte natural sem lactose com chia ou linhaça** (fortalece a microbiota intestinal).
- **Frutas como maçã sem casca ou pera** (ricas em fibras solúveis que protegem o estômago).

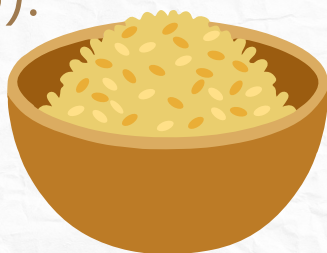


DIETA NATURAL

para melhorar os sintomas

3. Almoço e Jantar:

- Arroz integral, frango grelhado e legumes cozidos (digestão leve e nutritiva).
- Purê de abóbora com peixe grelhado (rico em nutrientes e anti-inflamatório).
- Sopa de batata-doce e cenoura (opção leve e de fácil digestão).



DIETA NATURAL

para melhorar os sintomas

4. Bebidas Naturais:

- Chá de hortelã ou gengibre (ajuda a aliviar o inchaço).
- Água morna com limão em jejum (auxilia na digestão).
- Kefir ou kombucha (ajudam a equilibrar a microbiota intestinal).



Conheça o protocolo **Intestino Saudável**

Um protocolo feito de forma personalizada para você nunca mais ter problemas com gastrite, estufamento ou ulcera.



**Clique no botão
para saber mais!**



DR. Edward Oliveira
Gastroenterologista
CRM 987 - AC

- **Membro titular da federação brasileira de gastroenterologia.**
- **Pós-graduação em endoscopia terapêutica - hospital Sírio Libanês.**
- **Membro da sociedade brasileira de endoscopia.**
- **Mestre em nutrição (Espanha)**