

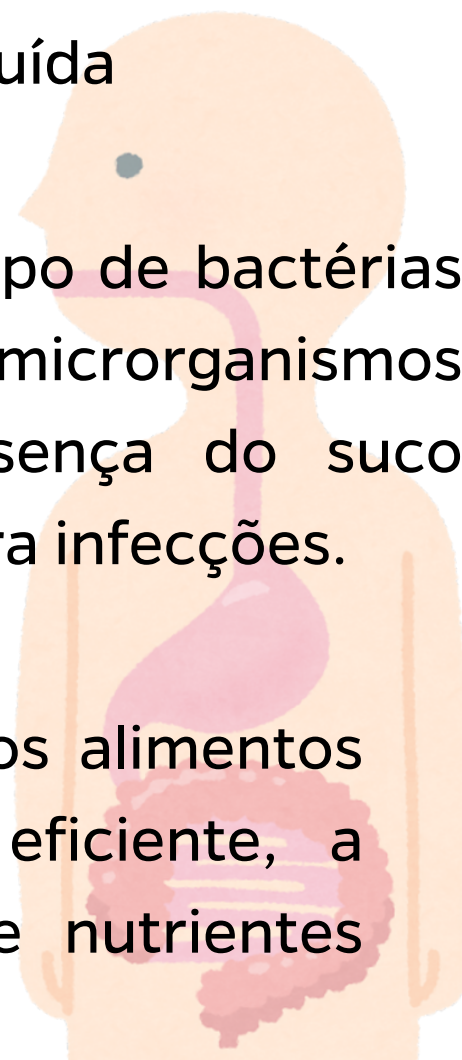
A IMPORTÂNCIA DO ESTÔMAGO

Armazena alimentos que você ingere, permitindo que sejam digeridos gradualmente

Digere alimentos com o suco gástrico transformando-os em uma mistura semi-liquída

Protege o corpo de bactérias e outros microrganismos devido a presença do suco gástrico contra infecções.

Movimenta e mistura os alimentos garantindo, de forma eficiente, a digestão e absorção de nutrientes pelo corpo



DOENÇAS COMUNS

Gastrite é uma inflamação no estômago

Úlcera é uma ferida que ocorre no estômago

Refluxo ácido do estômago sobe para o esôfago, que é o tubo que leva a comida da boca até o estômago

SINAIS E SINTOMAS

Dor abdominal

Náuseas

Vômito

Indigestão

Queimação

Devido a maioria dos sinais e sintomas entre as doenças serem parecidos. procure um médico para diagnóstico correto. Não se autodiagnostique

CUIDADOS ESPECIAIS

Coma porções menores e mais frequentes



evite alimentos irritantes, gordurosos e processados

Coma devagar e mastigue bem os alimentos



Beba bastante água durante o dia

pratique exercícios físicos regularmente



COMO ESTÁ A SAÚDE DO SEU ESTÔMAGO?



Esta cartilha é um produto técnico desenvolvido pela mestranda Talita Carvalho do Programa de Ciências Farmacêuticas da Universidade Vila Velha (Laboratório de Fisiologia e Farmacologia Translacional) sob orientação da Prof^a. Dr^a Bianca Prandi Campagnaro

A saúde do estômago é fundamental para o bem-estar geral. Nesta cartilha, abordaremos a importância da saúde estomacal, estratégias para mantê-la e tópicos relevantes que ajudam a prevenir problemas. Em caso de dúvidas ou sintomas, procure um médico ou especialista. QRcode sobre saúde estomacal:

