

## Quais são as medidas não farmacológicas indicadas para tratamento da doença do refluxo gastroesofágico (DRGE)?

As medidas não farmacológicas recomendadas no tratamento da DRGE são:

- perda de peso em pacientes com IMC acima de 25 ou ganho de peso recente;
- evitar refeições 2 a 3 horas antes de deitar, especialmente com alimentos gordurosos;
- elevação da cabeceira da cama (15 cm) com “tacos” ou “blocos” (principalmente se sintomas noturnos).

Não se recomenda rotineiramente mudanças dietéticas. Entretanto, pode-se sugerir evitar alimentos específicos em pacientes que notarem desencadeamento dos sintomas de refluxo com esses alimentos, como por exemplo, comidas gordurosas ou apimentadas, chocolate, cafeína, refrigerantes e bebidas gaseificadas.

Outras medidas não demonstraram benefício clínico consistente na DRGE, embora tenham base fisiopatológica adequada, e não devem ser recomendadas rotineiramente:

- evitar o uso de tabaco e bebidas alcoólicas;
- promoção da salivação com gomas de mascar;
- evitar exercícios de levantamento de peso que possam aumentar a pressão intra-abdominal.

O manejo não farmacológico faz parte do tratamento da DRGE e essas medidas podem ser úteis também nos pacientes com sintomas leves e intermitentes. Deve-se evitar excesso de recomendações no manejo da DRGE, visado aumentar a adesão do paciente àquelas com eficácia comprovada e aumentar a confiança no tratamento.

**Área temática:** Apoio ao Tratamento

**Descritores:** Refluxo Gastroesofágico;  
Doenças do Sistema Digestório

### Referências

DUNCAN, B. B.; SCHMIDT, M. I.; GIUGLIANI, E. R. J. (Ed.). **Medicina ambulatorial:** condutas de atenção primária baseadas em evidências. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

DYNAMEDPLUS. Record n. 116914, **Gastroesophageal reflux disease (GERD)**. [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Publishing, 2017 [atualizado em 21 mar. 2017]. Acesso em: 9 maio 2017, via Sistema de Bibliotecas da UFRGS. Disponível em: <<http://www.dynamed.com/topics/dmp~AN~T116914/Gastroesophageal-reflux-disease-GERD>>.

FELDMAN, M.; FRIEDMAN, L. S.; BRANDT, L. J. **Sleisenger and Fordtran's gastrointestinal and liver disease:** pathophysiology, diagnosis, management. 10th ed. Philadelphia: Saunders/Elsevier, 2016.

KAHRILAS, P. J.; SHAHEEN, N. J.; VAEZI, M. F. American Gastroenterological Association Institute technical review on the management of gastroesophageal reflux disease. **Gastroenterology**, Baltimore, v. 135, n. 4, p. 1392-1413, 2008.

KAHRILAS P, J. **Medical management of gastroesophageal reflux disease in adults**. Waltham (MA): UpToDate, Inc.; 2017. Disponível em <<https://www.uptodate.com/contents/medical-management-of-gastroesophageal-reflux-disease-in-adults>>. Acesso em 09 maio 2017.

KATZ, P. O.; GERSON, L. B.; VELA, M. F. Guidelines for the diagnosis and management of gastroesophageal reflux disease. **Am J Gastroenterol**, New York, v. 108, n. 3, p. 308-328, 2013.