



**Danielle Damo**

GASTROENTEROLOGIA | ENDOSCOPIA DIGESTIVA

- Evitar o consumo de café, chimarrão, chocolate, bebidas alcoólicas, bebidas gaseificadas, molho de tomate, alimentos gordurosos, cítricos, menta, pimenta e outros condimentos;
- Evitar refeições volumosas. Recomenda-se comer porções menores e mais vezes ao dia;
- Reduzir peso em caso de sobrepeso ou obesidade;
- Evitar deitar por 2 horas após as refeições;
- Elevar a cabeceira da cama;
- Parar de fumar.

## Dra. Danielle Damo

CREMERS 27095

**Praia de Belas Business Center**

Av. Praia de Belas, 2124 - Sala 501  
(51) 3061 1431 - (51) 999 487 165

**Centro Clínico Mãe de Deus**

Rua Costa, 30 - Sala 806  
(51) 3230 2661

**Porto Alegre - RS**

**danielledamo.com.br**  
**contato@danielledamo.com.br**