



Gastrite:

informações completas
para cuidar da sua saúde

Unimed 
Curitiba

I N F O R M A T I V O
F E V E R E I R O • 2 0 2 6

1 Introdução

2 Causas

3 Como diagnosticar

4 Como prevenir

5 Como tratar

6 A importância de
mudar um hábito

Introdução

A gastrite é caracterizada pela inflamação da mucosa gástrica, que reveste o interior do estômago. Uma das principais funções da mucosa é produzir uma secreção (muco), que a protege contra a ação do ácido (suco) gástrico. Essa inflamação pode ocorrer de maneira súbita, configurando a gastrite aguda, a qual pode progredir ao longo do tempo, evoluindo para gastrite crônica. E esta, muitas vezes, pode estar associada a infecções persistentes ou hábitos que agriem continuamente o estômago.

É uma condição bastante comum e que pode afetar pessoas de todas as idades.

Embora muitos casos sejam leves, a gastrite não deve ser ignorada. Sintomas prolongados podem indicar alterações importantes e podem evoluir quando a gastrite não é tratada adequadamente.

Compreender o que causa a gastrite, como identificar seus sinais e quais cuidados adotar é fundamental para manter o bem-estar digestivo e prevenir agravamentos.

Causas

A gastrite pode ter diversas origens e suas causas atuam, em geral, enfraquecendo a barreira de proteção do estômago (muco) ou gerando agressões diretas à mucosa.

Infecção pela bactéria *Helicobacter pylori*

É a principal causa de gastrite crônica. Essa bactéria é bastante prevalente e pode permanecer por anos no estômago, sendo adquirida mais frequentemente na infância, através da transmissão direta por familiares infectados, por meio da saliva (beijo, compartilhamento de talheres, etc.) e do consumo de alimentos ou água contaminados.

Tabagismo

O hábito de fumar aumenta o risco de gastrite, sendo também um grande fator de risco para o câncer gástrico.





Medicamentos

De todas as classes medicamentosas, os anti-inflamatórios não esteroides (AINEs), como ibuprofeno, ácido acetilsalicílico (AAS), Cataflam, nimesulide, etodolaco, cetoprofeno, entre outros, são os que mais frequentemente se associam à gastrite e úlceras gástricas e duodenais. Atuam diretamente na mucosa, causando irritação, além de inibirem mecanismos de proteção natural da mucosa (ação indireta). AINEs têm como efeito colateral inibir a agregação das plaquetas que circulam no sangue e têm como uma das principais ações formar uma rolha protetora nos vasos sanguíneos após ferimentos, estancando o sangramento. Portanto, AINEs podem causar úlceras com risco de sangramento, sendo responsáveis pela grande maioria das hemorragias digestivas.

Estresse físico intenso

Situações como cirurgias, queimaduras graves, doenças severas ou infecções podem desencadear gastrite aguda.



Consumo frequente de álcool

O álcool pode agredir diretamente a mucosa gástrica, levando à gastrite aguda. Os sintomas da famosa “ressaca” são decorrentes disso e não do fígado, como popularmente se acredita.

Alimentação inadequada

Embora não exista consenso na literatura médica, alguns autores relacionam como possíveis agressores da mucosa gástrica: frituras, alimentos muito condimentados, café em excesso e comidas muito ácidas.

Doenças autoimunes

Em pessoas geneticamente predispostas, o sistema imunológico agride as células do estômago, causando gastrite crônica autoimune, importante causa de anemia e fator de risco para o câncer gástrico.

Como diagnosticar

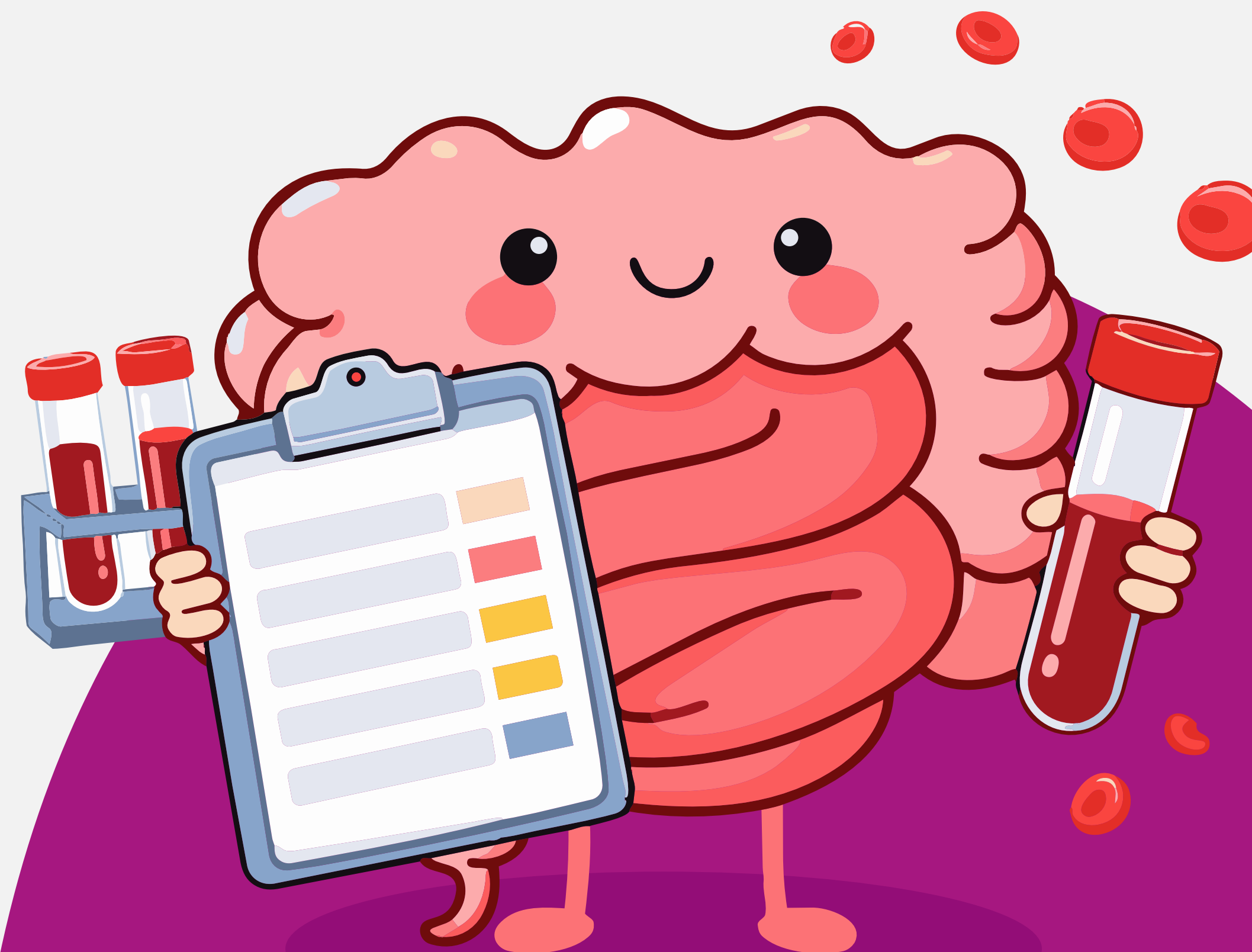
O diagnóstico da gastrite envolve uma combinação de avaliação clínica, histórico do paciente e exames complementares. Cada etapa ajuda a identificar a causa e o tipo de inflamação.

Avaliação clínica

O médico investigará sintomas como:

- Dor ou queimação no estômago
- Sensação de estômago cheio
- Azia, náuseas e vômitos
- Mau hálito
- Inchaço abdominal

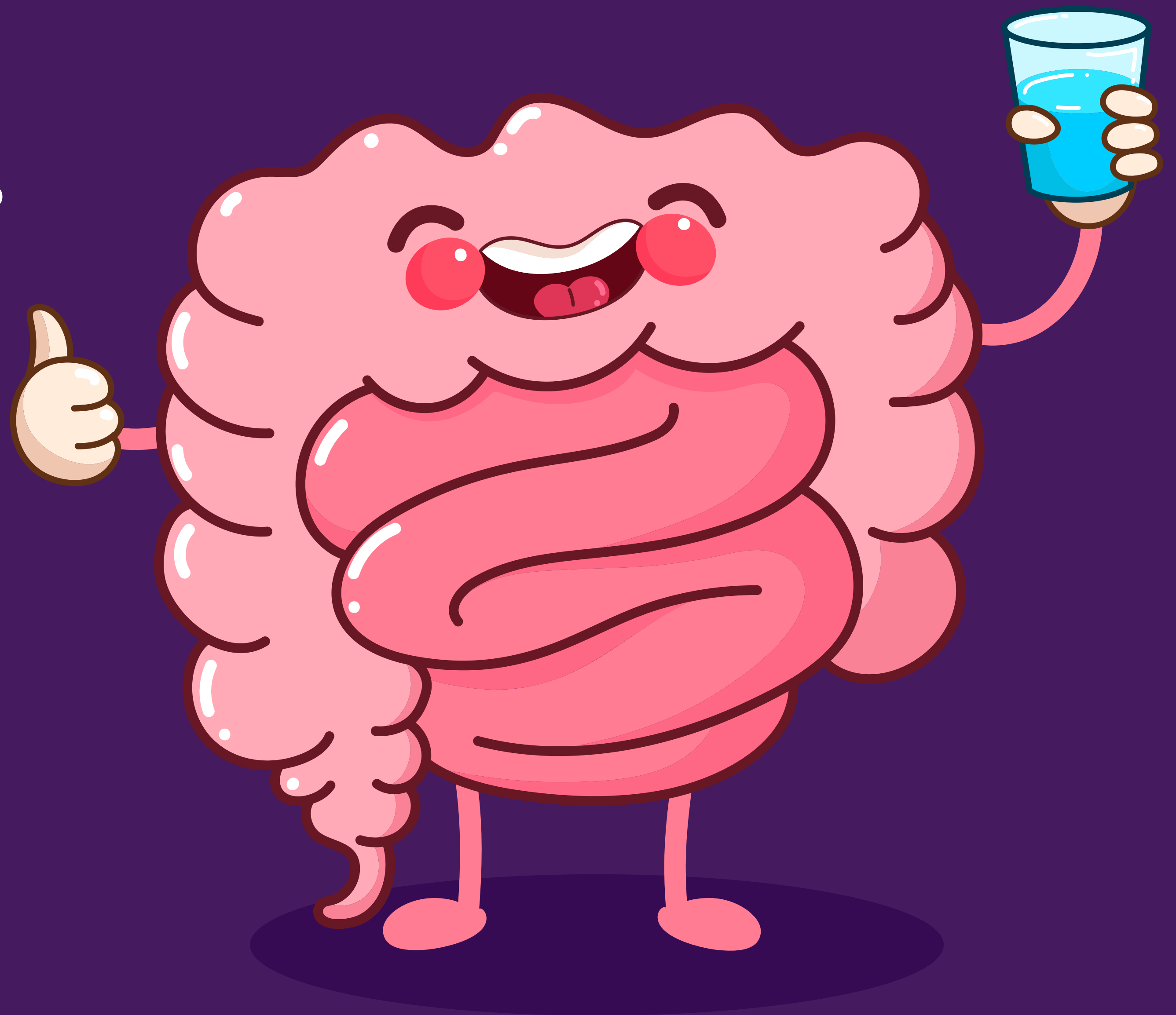
Além disso, será analisado o histórico de uso de medicamentos, consumo de álcool e cigarro, hábitos alimentares e possíveis fatores estressantes.



Como prevenir

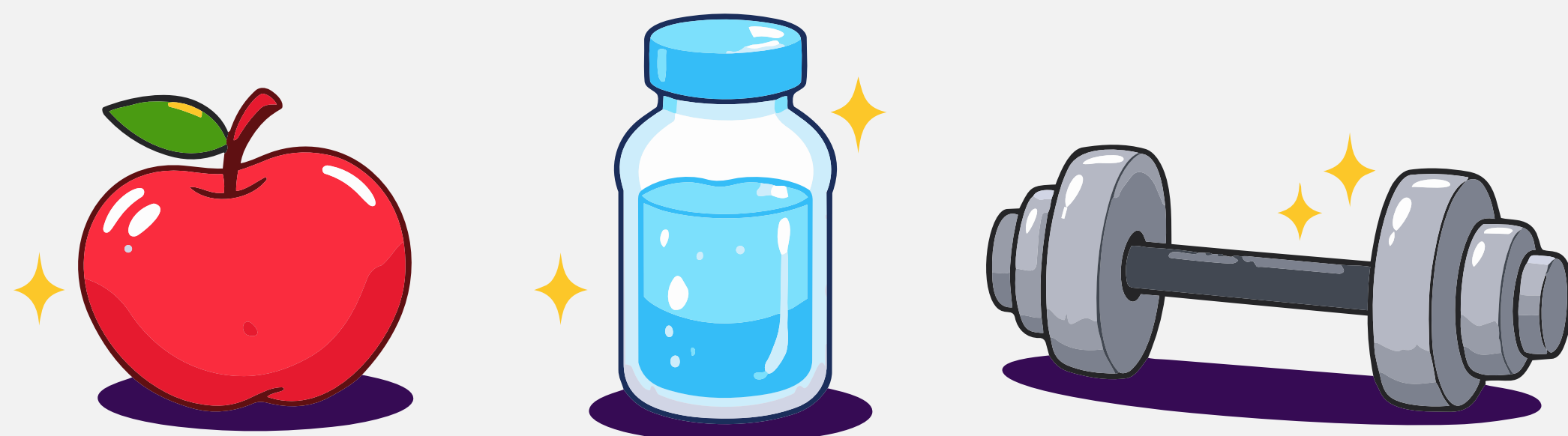
A prevenção da gastrite envolve uma combinação de cuidados alimentares, adoção de hábitos saudáveis e atenção ao uso de medicamentos.

- Cuidados com a alimentação
- Evitar o consumo de álcool
- Usar medicamentos com orientação médica
- Redução do estresse
- Evitar o tabagismo



Como tratar

O tratamento da gastrite começa com o diagnóstico médico, essencial para identificar a causa da inflamação e definir a melhor abordagem. A partir disso, podem ser prescritos medicamentos para reduzir a acidez do estômago, aliviar os sintomas e, quando necessário, tratar infecções, como *H. pylori*.



Além do uso de medicamentos, o tratamento da gastrite vai além e exige mudanças de hábito consistentes. Quando associadas ao acompanhamento médico adequado, essas atitudes contribuem de forma significativa para a eficácia do tratamento, auxiliam na recuperação e ajudam a promover mais conforto e qualidade de vida.

Nos casos de gastrite crônica, o acompanhamento contínuo com o médico é indispensável para monitorar a evolução do quadro e prevenir complicações.



A importância de mudar um hábito

Cuidar da sua saúde começa com pequenas mudanças de hábito. E elas fazem toda a diferença no seu bem-estar.

Conte com a Unimed Curitiba para acompanhar você em cada passo dessa jornada.

**MUDE¹
HÁBITO**

Jeito de Cuidar
UNIMED



Unimed 
Curitiba

**Esse informativo foi elaborado com apoio da médica cooperada da Unimed Curitiba
especialista em gastroenterologia, Marcela Tavares da Rocha Loures.**