



# Gastrite:

informações completas  
**para cuidar da sua saúde**

**Unimed**   
Curitiba

INFORMATIVO  
FEVEREIRO · 2026

# 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 agredem 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

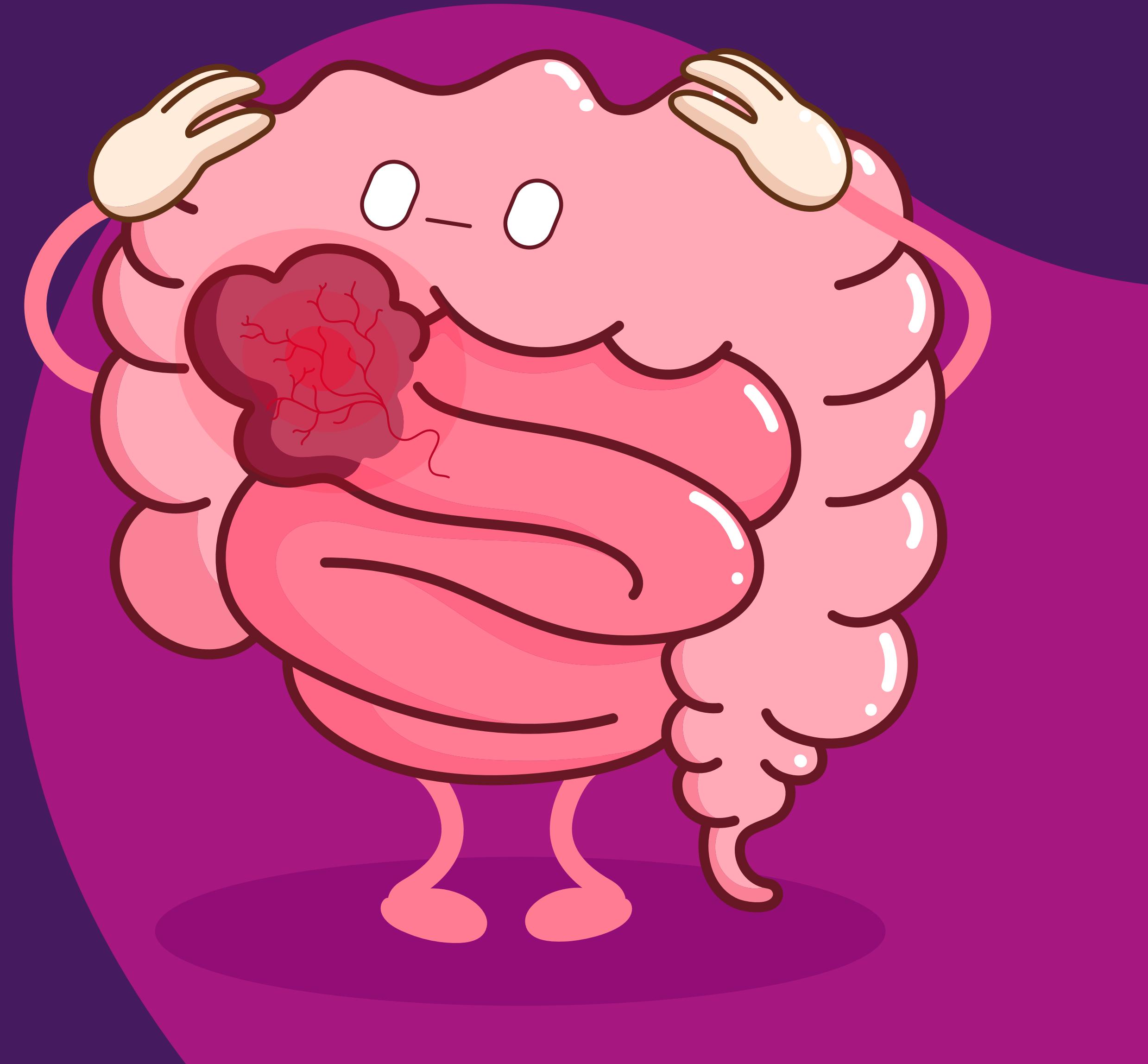
A gastrite pode ter diversas origens e suas causas atuam, em geral, enfraquecendo a barreira de proteção do estômago (muco) ou gerando agressões diretas à mucosa.

### 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.



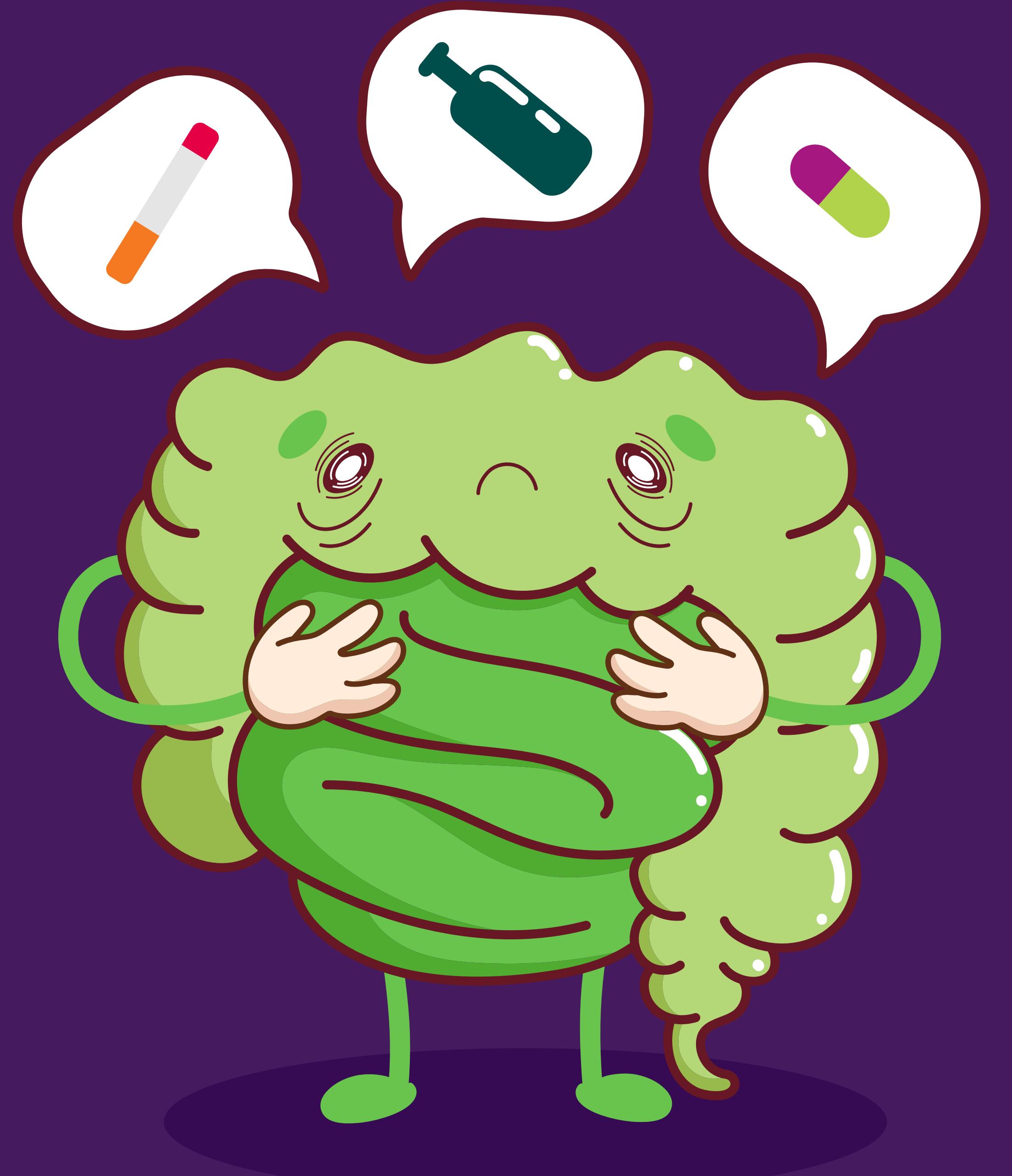


## Medicamentos

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

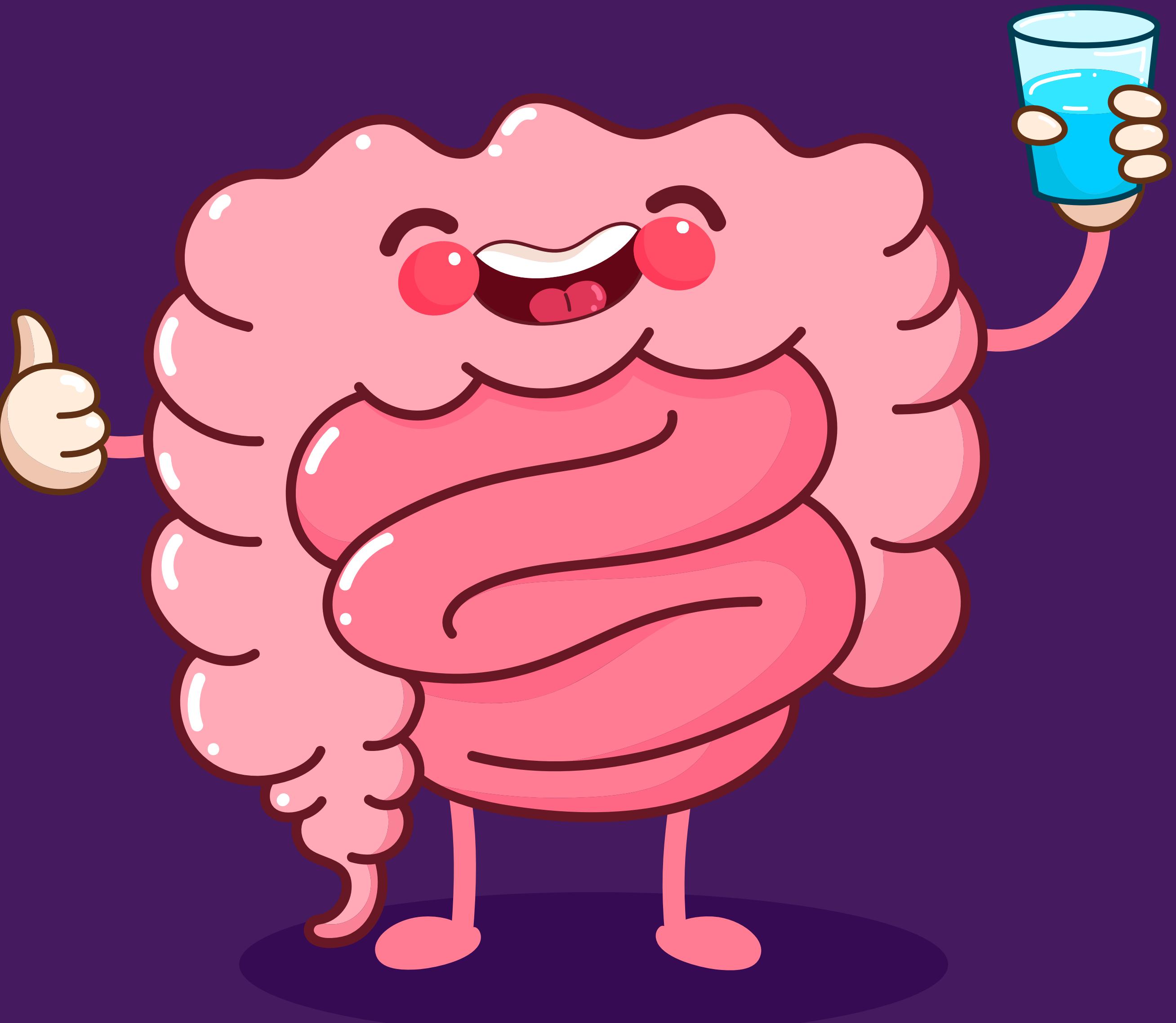
Além disso, será analisado o histórico de uso de medicamentos, consumo de álcool e cigarro, hábitos alimentares e possíveis fatores estressantes.



## 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.

**MUDE  
HÁBITO**

*Jeito de Cuidar*  
**UNIMED**



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