

GASTRITE:

O que é importante saber?

Um e-book informativo sobre uma das
doenças mais comuns do estômago



Índice

GASTRITE: O QUE É IMPORTANTE SABER?

Introdução	03
O que é a gastrite?	04
Gastrite aguda	05
Gastrite crônica	05
Gastrite nervosa	05
Quais são as causas do problema?	06
A importância de manter uma alimentação saudável e regular	07
Sintomas	08
Buscando ajuda médica	09
Qual profissional procurar?	09
Como é feito o diagnóstico do problema?	10
Exames: endoscopia digestiva alta	10
Como é o tratamento?	11
Possíveis complicações	12
Informações úteis	13
Conclusão	13
Sobre o CCD	14
Fontes	15



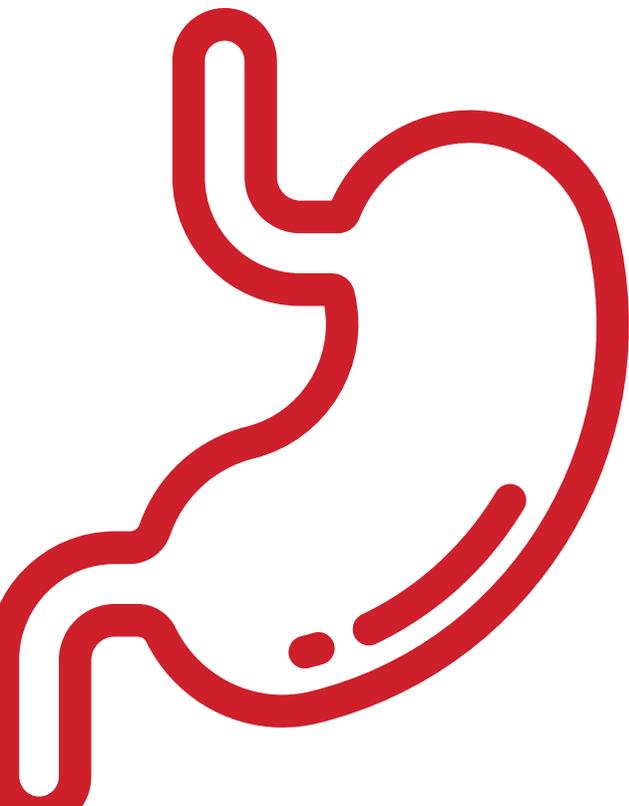
Introdução

O estômago é um órgão muito importante no processo de digestão dos alimentos. Ele se assemelha a uma bolsa com dois orifícios fechados por músculos que abrem-se periodicamente para dar passagem aos alimentos e se fecham em seguida. Esse “abrir e fechar” são as contrações que empurram o alimento e fazem a pré-digestão a fim de seguirem para o intestino, onde serão absorvidos. Por isso, os hábitos alimentares têm ligação direta com a saúde e bom funcionamento do nosso estômago. Hábitos como comer rápido demais, tomar líquidos com a refeição, fazer jejum prolongado, comer grandes quantidades de comida de uma só vez, abusar do café, do refrigerante, do açúcar, do álcool e da fritura, somados ao estresse mental ou emocional são, muitas vezes, os principais fatores que prejudicam o funcionamento estomacal.

Aqui você encontrará um informativo sobre o que é importante saber a respeito da principal doença que atinge o estômago: **A Gastrite**. De acordo com a Federação Brasileira de Gastroenterologia (FBG), aproximadamente 70% da população brasileira pode ter sintomas ligados ao mau funcionamento do sistema digestivo.

Você, com toda certeza, deve ter um amigo ou conhecido que sofre ou já sofreu desse mal, por isso, é importante saber quais sintomas estão associados a essa inflamação, como é feito o diagnóstico, quais variações ela pode ter e como é o tratamento dessa doença, como veremos a seguir.

O que é a gastrite?



Para entender melhor sobre essa doença, é importante saber como a nossa digestão funciona. Sempre que comemos algo, os alimentos são mastigados e engolidos. Depois disso, eles passam pelo esôfago e descem para o estômago, onde sofrem ação do suco gástrico, um líquido que é constituído por ácido clorídrico e pepsina. O estômago precisa ser ácido para facilitar a absorção das vitaminas e minerais e também proteger de bactérias ruins. Qualquer fator que mude a quantidade desse ácido diminui a qualidade da digestão. Por isso, muitas pessoas sentem queimaduras como a azia, gases e refluxo.

Voltando ao funcionamento do estômago, podemos destacar a função da mucosa que, além de revestir internamente o estômago, auxilia na proteção das células contra a agressão causada pelo ácido, quando a mucosa está inflamada o estômago produz menos ácido, enzimas e muco.

A gastrite nada mais é do que a inflamação da mucosa do estômago. Essa inflamação desenvolve-se como uma resposta do organismo quando ocorre uma agressão à sua integridade. Entretanto, essa resposta pode ir além da normalidade e levar ao desenvolvimento de sinais e sintomas característicos dessa doença. A agressão que desencadeia o processo pode ser aguda ou crônica e, de acordo com seus tipos, podemos classificar as diversas formas de gastrite.



Gastrite aguda

Geralmente ocorre de forma súbita e acentuada no revestimento do estômago em casos onde são facilmente associados a um agente causador como medicamentos, infecções e estresse psíquico. Alimentação também pode influenciar muito nesse caso, quando há contaminação em casos mais extremos ou associada a uma dieta rica em refeições muito gordurosas, condimentadas ou industrializadas.

Gastrite crônica

Na gastrite crônica, a preocupação é maior por se tratar de um processo inflamatório contínuo. Os sintomas são prolongados e se não for tratada, a gastrite crônica pode durar anos ou a vida toda. A maioria dos casos é consequência de infecção por uma bactéria chamada *Helicobacter pylori* (H. pylori).

Gastrite nervosa

É a chamada Dispepsia Funcional. Pode provocar sintomas semelhantes aos da gastrite, sem que haja o menor sinal de alteração patológica na mucosa estomacal. Diferente dos outros tipos de gastrite, a gastrite nervosa é abordada primeiramente a partir de uma perspectiva psicológica. É desencadeada por algum estresse emocional afetando a movimentação da região do estômago. Ansiedade e frustração também causam a gastrite nervosa se não forem devidamente tratados.

Quais são as causas do problema?

Na maior parte das vezes a causa da gastrite crônica é a infecção pela *Helicobacter pylori* (*H. pylori*). A é uma bactéria que infecta a parede do estômago podendo ser transmitida através da água ou alimentos contaminados.

Outra causa muito comum é o uso prolongado de antiinflamatórios não-esteróides (AINEs) como aspirina e ibuprofeno. Esses remédios reduzem a proteção gástrica se usados por um longo período, principalmente.

Álcool, drogas e cigarro também podem causar gastrite. Essas substâncias colaboram para o aumento a produção de ácido no estômago causando irritação e dificultando a digestão.

Também está entre as causas a gastrite autoimune que ocorre quando o sistema imune produz anticorpos que agridem e destroem as células gástricas do próprio organismo.



GASTRITE: O QUE É IMPORTANTE SABER? - QUAIS SÃO AS CAUSAS DO PROBLEMA?

A importância de manter uma alimentação saudável e regular

O ritmo de vida acelerado dos dias atuais dificultam cada vez mais a criação de hábitos saudáveis. Parece que o maior argumento para recorrer aos industrializados e *fast foods* é a praticidade. Por incrível que pareça, praticidade é a maior desculpa que se pode dar. Tudo é questão de adaptar às necessidades alimentares com a rotina diária. Se você prefere se alimentar de industrializados, não é pela praticidade mas sim, pela falta de organização. Existem vários alimentos que podem atender às nossas necessidades de uma alimentação prática e saudável, é uma questão de escolha. Outro fator que influencia diretamente na qualidade da nossa alimentação é a procedência dos alimentos. Há uma cultura muito forte de não saber da onde veio aquela refeição e quando se trata de *fast foods*, o risco é ainda maior. Isso é ruim porque várias questões importantes ficam ocultas: a forma de preparo, a validade

dos alimentos, temperatura, a quantidade de condimentos, entre outros.

Se tratando da gastrite, é importante ter uma alimentação regular com a ajuda de um profissional qualificado. Separar tempo para o café da manhã, almoço e jantar e fazer pequenas refeições ao longo do dia ao invés de uma grande refeição depois de muitas horas em jejum. Sabendo que a digestão começa na boca, é muito importante mastigar bem os alimentos. Outra dica importante é evitar frutas muito ácidas e alimentos muito gordurosos, dando preferência a carnes magras: quanto menos gordura, mais fácil a digestão e menos energia o estômago gasta para realizá-la. Não fazendo a digestão correta, deixamos de aproveitar os nutrientes, proteínas e calorias indispensáveis para a saúde. Café, cigarro e bebidas alcoólicas também são muito prejudiciais, evite o máximo que puder.

Sintomas

A gastrite pode ser completamente assintomática, principalmente nos casos crônicos. Na fase aguda, os sintomas aparecem com mais facilidade. Os sintomas mais frequentes são:

- Desconforto na região superior do abdômen: pode ser representado por dor ou apenas um desconforto;
- Alguns pacientes podem relatar queimação;
- Náuseas e vômitos, geralmente acompanhando o desconforto;
- Saciedade precoce, ou seja, sensação de empanzinamento logo após a alimentação. Esse sintoma pode levar à redução e perda de apetite;
- Se a gastrite levar à formação de úlceras gástricas hemorrágicas, pode haver eliminação de sangue digerido, nas fezes (que ficam escuras) ou nos vômitos.



Buscando ajuda médica



É imprescindível que haja a procura de um médico especialista em caso de qualquer sintoma da gastrite. O médico investigará os hábitos alimentares do paciente, uso de medicamentos, consumo de bebidas alcoólicas, se o paciente tem outras doenças já diagnosticadas. A partir daí, exames complementares podem ou não ser realizados.

Qual profissional procurar?

O seguimento deve ser feito com o **Gastroenterologista**. Gastroenterologia é a especialidade médica responsável por diagnosticar, prevenir e tratar problemas não cirúrgicos no aparelho digestivo. Sua área de atuação compreende a cavidade oral (boca), esôfago, estômago, intestinos delgado e grosso, pâncreas, fígado e vias biliares, dentre outras. As doenças mais comuns atendidas pelo Gastroenterologista são: gases, azia, refluxo gastroesofágico, úlceras gástricas e duodenais, gastrite, distúrbios da digestão e intolerâncias alimentares (lactose, glúten), diarreia e constipação (prisão de ventre), doenças Inflamatórias Intestinais dentre outras.

Procure sempre centros de saúde e clínicas confiáveis e especializadas para obter uma melhor performance de tratamento e cura da doença. O **Centro de Cirurgia Digestiva do DF** possui médicos Gastroenterologistas experientes e renomados para a realização do tratamento de gastrite do início ao fim.

Como é feito o diagnóstico do problema?

O diagnóstico é feito através de um exame endoscópico, que é chamado de endoscopia digestiva alta (EDA). Por meio desse exame, o médico consegue visualizar a mucosa do esôfago, do estômago e do duodeno. E também consegue coletar partes do tecido, para realizar o exame microscópico.

Exames: endoscopia digestiva alta

Também conhecida como endoscopia digestiva alta (EDA) ou simplesmente endoscopia, é o exame onde se faz a avaliação do revestimento interno (mucosa) do esôfago, estômago e duodeno, por meio de um tubo flexível com uma câmera em sua extremidade.

É um procedimento feito habitualmente por um médico otorologista, e pode ser usada tanto para meio diagnóstico como para tratamento de diversos problemas do sistema digestivo alto. Requer sedação para realização do mesmo, daí a necessidade de acompanhante para o pós exame.



Como é o tratamento?

Primeiramente o paciente é submetido a uma prescrição de medicamentos que será feita juntamente com mudanças na alimentação e nos hábitos. Quando numa endoscopia é identificado o agente *H. Pilory*, é preciso tomar antibióticos sob orientação médica.

A gastrite tem cura, mas ela pode voltar em outro momento, por isso é importante que uma pessoa com gastrite esteja sempre atenta a seus hábitos e fazendo acompanhamento com um Gastroenterologista.



GASTRITE: O QUE É IMPORTANTE SABER? - COMO É O TRATAMENTO?

Possíveis complicações



A endoscopia digestiva alta é um exame seguro. No entanto, como todo ato médico, ela não é isenta de riscos. A complicação mais frequente é flebite (dor e inchaço no trajeto da veia puncionada) que pode acontecer em até 5% dos casos, a depender da medicação utilizada para sedação e rinite secundária a administração de oxigênio por cânula nasal. Todos os efeitos colaterais são constantemente monitorizados durante o exame com o uso de monitor de oxigenação sangüínea e de controle da frequência cardíaca, estando a equipe habilitada para o tratamento imediato de qualquer uma dessas complicações. O exame habitualmente é realizado com sedação superficial ou sedação profunda onde o médico anestesista se faz necessário.

O tratamento da infecção pelo *H. pylori* é importante, sabendo que se pode ter a doença mesmo isento de sintomas da infecção. A gastrite do *H. pylori* não tratada pode levar ao câncer ou ao desenvolvimento de úlceras no estômago ou intestino delgado.

Curando a infecção espera-se curar a gastrite e diminuir também o risco de outras doenças gastrointestinais.



Informações úteis

Há uma diferença entre Gastrite e Úlcera. Enquanto a gastrite é um processo de inflamação na mucosa do estômago, a úlcera já é uma ferida formada, causada pelo ácido gástrico produzido no estômago que entra em contato com a mucosa desprotegida. O que ocorre é um desequilíbrio entre os fatores protetores e os agressores.

Há casos onde a gastrite, quando não bem acompanhada e tratada, evolui para uma úlcera. De início os sintomas de ambas as doenças são muito semelhantes, e para identificar qual é o caso é necessário fazer exames.

Nem todo sintoma de gastrite é gastrite. O termo gastrite é usado erroneamente, às vezes, para descrever qualquer sintoma de dor ou desconforto no abdômen superior. Muitas doenças e distúrbios podem causar esses sintomas. A maioria das pessoas que apresentam sintomas abdominais superiores não tem gastrite.

Lembrando que, pessoas que têm gastrite podem sentir dor ou desconforto no abdômen superior, mas muitas pessoas com gastrite não têm quaisquer sintomas.

Conclusão

Tendo em vista que, de acordo com a Federação Brasileira de Gastroenterologia (FBG) aproximadamente 70% da população brasileira pode ter sintomas ligados ao mau funcionamento do sistema digestivo, é de extrema necessidade que tenhamos todos o hábito de investigar quaisquer sintomas relacionados a Gastrite. Prevenir é cuidar!

Sobre o CCD

O **Centro de Cirurgia Digestiva do DF** foi fundado em 2005 e se tornou referência em toda a região por oferecer aos seus pacientes uma equipe experiente, renomada e especializada nas áreas de **Coloproctologia, Endocrinologia, Nutrição, Gastroenterologia, Fisioterapia e Cirurgia Geral e Digestiva.**

Trabalhamos com prevenção e tratamento cirúrgico e não cirúrgico de problemas no sistema digestivo e áreas afins. O Centro de Cirurgia Digestiva do DF tem como prioridade e missão o atendimento humanizado e personalizado. Disponibilizamos de uma ampla infraestrutura, excelente localização ao lado de grandes Hospitais e Clínicas no Setor Hospitalar Norte, equipe de atendentes treinados e preparados e tecnologia de ponta. Estamos capacitados em dar todo o suporte e informações necessárias para um bom relacionamento

entre médico, paciente e familiares. Será um prazer atendê-lo!

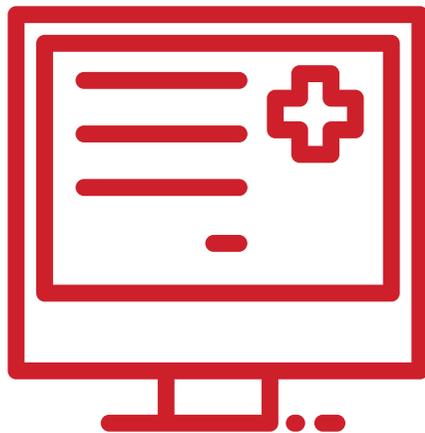
Médicos renomados: O CCD dispõe de médicos altamente treinados e especializados, que proporcionam mais segurança durante o seu tratamento.

Ampla estrutura: Um espaço completo, com ampla infraestrutura e tecnologia de ponta para prevenção, diagnóstico e tratamento das enfermidades.

Atendemos diversos convênios: Visando melhor atendê-los, aceitamos diversos tipos de convênios para que você seja tratado com a praticidade e atenção que merece.

Atendimento diferenciado e humanizado: Na hora de marcar consultas, cirurgias ou exames, você conta com a disponibilidade e excelência dos nossos atendentes.

Fontes



<http://ccddf.com.br/>

<http://www.boasaude.com.br/artigos-de-saude/4682/-1/gastrite-conheca-esta-doenca.html>

<https://www.tuasaude.com/tipos-de-gastrite/>

<http://gastro.com.br/blog/noticias-da-clinica/estender-500-gastrite-cronica-e-aguda-entenda-os-sintomas-e-como-trata-las/>

<http://revistaclinica.com/novo/2017/04/18/gastrite/>

<https://drauziovarella.uol.com.br/doencas-e-sintomas/gastrite/>

<https://drauziovarella.uol.com.br/entrevistas-2/gastrite-3/>

<https://www.portalsaofrancisco.com.br/corpo-humano/estomago>

<https://g1.globo.com/sp/vale-do-paraiba-regiao/especial-publicitario/farma-conde/farma-conde-saude/noticia/5-mitos-sobre-alimentacao-que-te-impedem-de-ser-mais-saudavel.ghtml>



Centro de Cirurgia Digestiva

SHLN 116 Bloco F Lote 06 Sala 108
Ed. Primo Crosara - Asa Norte - Brasília, DF
(61) 3965 3333 / (61) 98114 2227
www.ccddf.com.br