



ASPEC

Ação Solidária às Pessoas com Câncer

ENTENDENDO O
CÂNCER GÁSTRICO:

UM GUIA PARA

HOMENS & MULHERES



EXPEDIENTE

Realização: Ação Solidária às Pessoas com Câncer - ASPEC

Apoio: Astellas Farma Brasil

Projeto gráfico: Anna Luiza Moreira Pedroso

Ação Solidária às Pessoas com Câncer - ASPEC
2024

Endereço: Rua Padre Paulo Rególio nº27, bairro
Céu Azul

Redes sociais: @aspecsolidaria

E-mail: contato@aspecsolidaria.org.br

Telefone: (31)3567-0229

Dados bancários: Caixa Econômica Federal

Agência: 2426 Operação: 003 Conta :1146-7

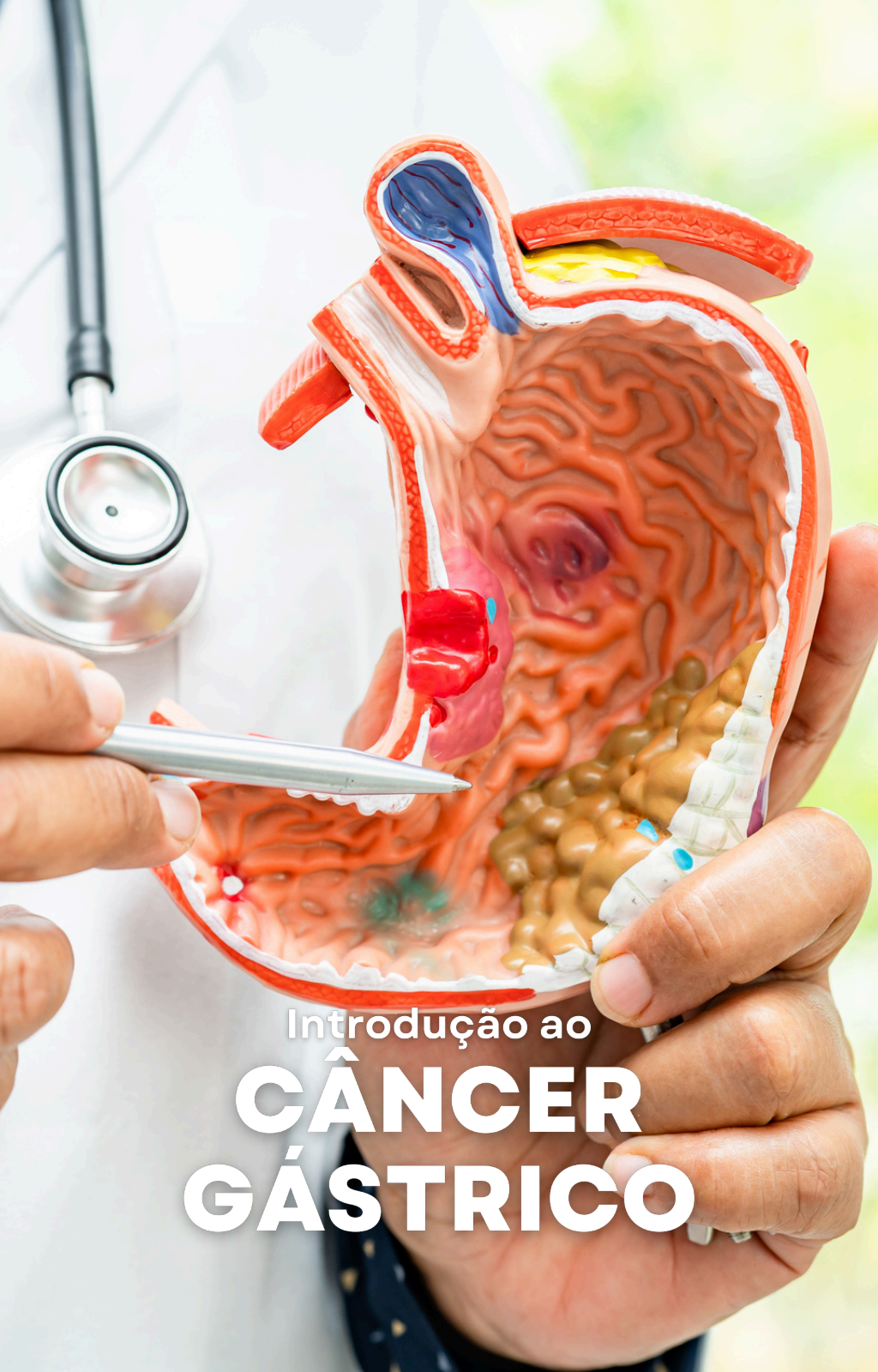
CNPJ:15.251.909/0001-90

INTRODUÇÃO

Este guia foi criado com o objetivo de fornecer informações essenciais e acessíveis sobre o **câncer gástrico**, uma das condições mais comuns que afetam **homens e mulheres** em todo o mundo. Nosso propósito é educar e conscientizar sobre a importância da **prevenção, do diagnóstico precoce e do tratamento adequado**.

ÍNDICE

1.Introdução ao Câncer Gástrico	04
2.Entendendo a Detecção Precoce	08
3.Diagnóstico e Tipos de Tratamentos	11
4.Suporte Psicológico e Social	13
5.Estilo de Vida Saudável	15



Introdução ao

CÂNCER GÁSTRICO

MAS AFINAL, O QUE É O CÂNCER GÁSTRICO?

- O câncer de estômago, ou câncer gástrico, é um tipo de câncer que se desenvolve lentamente, e pode levar anos para crescer. Antes de aparecer o câncer em si, o revestimento interno do estômago passa por algumas mudanças que quase nunca causam sintomas, por isso é difícil perceber essas alterações. Como resultado, a maioria dos casos de câncer de estômago só é descoberta quando a doença já está em um estágio mais avançado.
- Quando os sintomas aparecem, eles podem variar dependendo de onde o tumor está localizado no estômago. A parte do estômago onde o tumor começa também influencia tanto nas chances de recuperação quanto nas opções de tratamento. Por exemplo, tumores que surgem entre o esôfago e o estômago são tratados de forma semelhante ao câncer de esôfago. Já os tumores que começaram na parte superior do estômago, mas depois atingiram essa parte, também podem ser tratados como câncer de esôfago.

ESTATÍSTICAS NO BRASIL:

O Instituto Nacional de Câncer (INCA) estima que, para cada ano do triênio 2023/2025, sejam diagnosticados no Brasil **21.480 novos casos de câncer de estômago (13.340 em homens e 8.140 em mulheres)**.



FATORES DE RISCO

O FATOR DE RISCO PARA UMA DOENÇA REFERE-SE A QUALQUER CARACTERÍSTICA, CIRCUNSTÂNCIA OU COMPORTAMENTO QUE AUMENTA A PROBABILIDADE DE UMA PESSOA DESENVOLVER ESSA DOENÇA. TER UM OU VÁRIOS FATORES DE RISCO NÃO SIGNIFICA QUE VOCÊ TERÁ A DOENÇA, MAS QUE A ATENÇÃO DEVERÁ SER REDOBRADA.

GÊNERO

Estudos mostram que o câncer de estômago afeta os homens com maior frequência do que as mulheres. Isso pode estar relacionado a diferenças hormonais, hábitos alimentares ou exposição a fatores de risco como o tabagismo, que é mais comum entre os homens. Além disso, a menor incidência em mulheres pode estar relacionada à proteção contra os efeitos do estrogênio, um hormônio feminino.

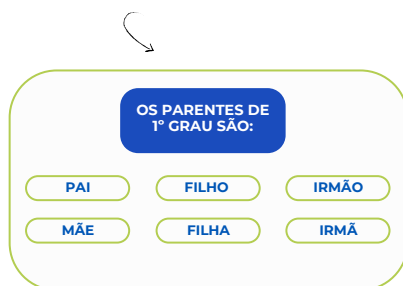
IDADE

O câncer de estômago pode ocorrer em qualquer fase da vida, mas o risco aumenta significativamente com o envelhecimento. Isso se deve ao fato de que, com o tempo, o estômago pode sofrer mais exposição a fatores de risco, como infecção por *Helicobacter pylori*, inflamações crônicas e hábitos alimentares inadequados. A maioria dos diagnósticos ocorre em pessoas entre 60 e 80 anos, faixa etária em que o corpo é mais suscetível a essas alterações celulares.



HISTÓRICO FAMILIAR

Ter parente de primeiro grau afetado pela doença mais que duplica a chance do indivíduo de desenvolver o câncer de estômago.



FATORES DE RISCO

TABAGISMO

O tabagismo aumenta o risco de uma pessoa desenvolver câncer de estômago, particularmente na parte superior do estômago, próximo ao esôfago. A incidência de câncer de estômago **dobra em fumantes**.

ALCOOLISMO

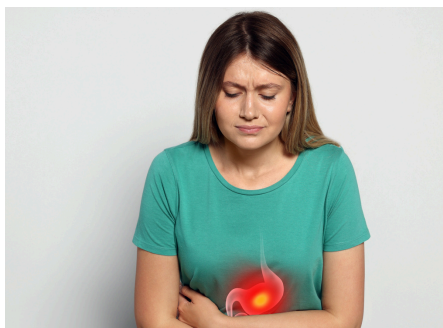
O consumo de álcool aumenta o risco de câncer de estômago. A evidência para essa associação é mais forte para pessoas que ingerem três ou mais doses por dia.

DIETA

Pessoas com dietas ricas em alimentos defumados, peixes salgados e carne e vegetais em conserva, têm um risco aumentado de câncer de estômago. Ingerir carnes processadas ou grelhadas na brasa regularmente aumenta o risco de câncer de estômago. Por outro lado, comer frutas e verduras frescas diminui o risco da doença.

OBESIDADE

Ser obeso é uma possível causa de câncer de cárdia (parte superior do estômago, próxima ao esôfago).



SÍNDROMES HEREDITÁRIAS

Algumas doenças hereditárias, como câncer gástrico hereditário difuso, síndrome de Lynch (ou câncer colorretal não poliposo hereditário), polipose adenomatosa familiar, Adenoma gástrico e polipose proximal do estômago, podem aumentar o risco de uma pessoa ter câncer de estômago.

DEFICIÊNCIA IMUNOLÓGICA

Pessoas com imunodeficiência têm um risco aumentado para câncer de estômago. O sistema imunológico de pessoas com deficiência imunológica, muitas vezes, não produz anticorpos suficientes em resposta a agentes infecciosos, levando a infecções frequentes, bem como outros problemas de saúde, incluindo gastrite atrófica e anemia perniciosa.



Entendendo a

DETECÇÃO PRECOCE



IMPORTÂNCIA DA DETECÇÃO PRECOCE.

A detecção precoce está muito relacionada a atenção aos sinais e sintomas da doença. A percepção desses pontos e a procura de um médico em tempo hábil, aumentam as chances de uma descoberta em um tempo ideal. A realização de exames de rastreamento em indivíduos que não apresentam sintomas, não é indicada no Brasil.



RASTREAMENTO PARA CÂNCER DE ESTÔMAGO EM PESSOAS COM RISCO MODERADO:

O rastreamento regular para câncer de estômago não é recomendado em pessoas com risco moderado. Isso se deve ao fato de que a doença não é muito comum nessa população, e os possíveis benefícios do rastreamento não superariam os riscos ou complicações de testes e procedimentos adicionais.

Como o rastreamento de rotina não é realizado para a maioria, o câncer de estômago geralmente só é detectado quando a pessoa começa a apresentar sinais e sintomas que levam à investigação diagnóstica.

RASTREAMENTO DE CÂNCER DE ESTÔMAGO EM PESSOAS COM RISCO ELEVADO:

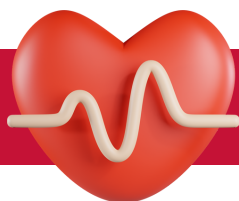
Para aqueles que têm um risco maior de desenvolver câncer de estômago, o rastreamento pode trazer mais benefícios do que riscos, especialmente se apresentarem condições gástricas pré-cancerígenas ou síndromes hereditárias, como a síndrome de Lynch ou a polipose adenomatosa familiar.

Se você possui fatores que aumentam a chance de desenvolver câncer de estômago, é importante conversar com seu médico sobre as vantagens e desvantagens do rastreamento, considerando seu caso específico.

O rastreamento geralmente não é indicado para indivíduos com histórico familiar de câncer gástrico difuso hereditário. Nesses casos, as pessoas com alterações no gene CDH1, associado a essa condição, podem considerar a remoção preventiva do estômago (gastrectomia total), pois o risco de desenvolver câncer gástrico é extremamente alto. É fundamental consultar um médico especialista para avaliar o melhor caminho de prevenção e diagnóstico



E QUAIS SÃO OS SINAIS E SINTOMAS?



O câncer de estômago em fase inicial quase nunca causa sintomas, o que torna o diagnóstico precoce muito difícil.
Nos estágios mais avançados, os sinais e sintomas do câncer de estômago podem incluir:





DIAGNÓSTICO e tipos de TRATAMENTOS



COMO FUNCIONA O PROCESSO DE DIAGNÓSTICO DO CÂNCER?

Alguns sinais e sintomas podem sugerir a presença do câncer de estômago, mas será necessária a realização de exames e biópsias para confirmar o diagnóstico.

- O processo de diagnóstico de um câncer começa na consulta médica. Seu médico irá revisar seu histórico clínico completo, perguntando sobre os sintomas que você está apresentando, possíveis fatores de risco, histórico familiar e outras condições de saúde que possam indicar a presença de câncer de estômago.
- Em seguida, será realizado um exame físico. Durante essa avaliação, o médico irá examinar seu abdômen, palpando cuidadosamente para verificar se há algum tipo de massa ou aumento no tamanho dos órgãos.
- Havendo sintomas e fatores de risco para a doença, o médico solicitará exames complementares, mesmo que não seja encontrado nada suspeito no exame físico.
- Tais exames diagnósticos podem ser tanto laboratoriais quanto de imagem.

TRATAMENTOS

Após o diagnóstico e a definição do estágio da doença, o médico discutirá com o paciente quais são as melhores opções de tratamento.

Os principais tratamentos para o câncer de estômago incluem cirurgia, quimioterapia, terapias-alvo, imunoterapia e radioterapia. Em muitos casos, uma combinação desses tratamentos pode ser recomendada para alcançar os melhores resultados.

Dependendo do plano de tratamento escolhido, uma equipe médica com diversos especialistas será necessária, incluindo gastroenterologistas, cirurgiões, oncologistas e radio-oncologistas.

Além dos especialistas, outros profissionais da equipe multidisciplinar podem ser envolvidos ao longo do tratamento, como enfermeiros, nutricionistas, assistentes sociais, psicólogos e outros profissionais da saúde, oferecendo suporte integral ao paciente.



Suporte

PSICOLÓGICO E SOCIAL





A IMPORTÂNCIA

DO APOIO EMOCIONAL:



O apoio emocional desempenha papel fundamental no enfrentamento do câncer, não só para o paciente em si, como também para seus familiares. Listamos uma série de benefícios que o apoio psicológico promove e o que o torna tão importante nesse processo:

Alívio do Estresse e Ansiedade:

O diagnóstico e o tratamento do câncer podem ser extremamente estressantes. O apoio emocional ajuda a reduzir a ansiedade, fornecendo um sistema de suporte que compartilha as preocupações e emoções relacionadas à doença.

Melhoria da Qualidade de Vida:

O câncer pode afetar significativamente a qualidade de vida. O apoio emocional pode ajudar os pacientes a lidarem com os desafios físicos, emocionais e psicológicos associados ao tratamento e aos efeitos colaterais, melhorando assim a qualidade de vida.

Facilitação da Comunicação:

Ter um sistema de apoio emocional promove a comunicação aberta entre pacientes e familiares. Isso permite discutir preocupações, medos e expectativas, criando um ambiente propício para o entendimento mútuo e o fortalecimento dos laços familiares.

Redução do Isolamento:

O câncer pode levar à sensação de isolamento. O apoio emocional ajuda a combater esse sentimento, proporcionando uma rede de apoio que faz com que os pacientes e familiares se sintam conectados e compreendidos.

Promoção da Esperança e do Ânimo:

O apoio emocional contribui para a promoção da esperança e otimismo. Ter pessoas ao redor que oferecem encorajamento e suporte emocional pode ajudar a manter uma perspectiva mais positiva, mesmo diante dos desafios.

A man with a beard and mustache, wearing a black baseball cap and a blue long-sleeved athletic shirt, is shown in profile, running outdoors. He is wearing white earbuds and holding the cord. The background is a soft-focus view of trees with autumn-colored leaves (brown, orange, yellow) and a body of water in the distance.

Estilo
**DE VIDA
SAUDÁVEL**



EVITAR PRODUTOS ULTRAPROCESSADOS É UM DOS CAMINHOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL:

Conhecer o processamento dos alimentos é crucial para fazer escolhas alimentares saudáveis. Uma maneira é examinar a lista de ingredientes na embalagem, muitas vezes mais importante do que a tabela nutricional. Uma lista longa com nomes desconhecidos (como gordura vegetal hidrogenada, xarope de frutose, espessantes, emulsificantes, corantes, aromatizantes, realçadores, etc.) sugere que o produto é ultraprocessado. Esses produtos frequentemente contêm excesso de gorduras, sódio, açúcar, calorias e aditivos para prolongar a durabilidade e melhorar o sabor, o que pode ocasionar determinadas doenças.

SEMPRE QUE POSSÍVEL, COMPRE ALIMENTOS EM MERCADOS, FEIRAS DE PRODUTORES OU "SACOLÕES", ONDE HÁ VERDURAS E FRUTAS FRESCAS OU MINIMAMENTE PROCESSADAS



OS MECANISMOS BIOLÓGICOS QUE CONTROLAM NOSSO APETITE SÃO COMPLEXOS E RESPONDEM A VÁRIOS ESTÍMULOS. DESSA FORMA, COMER REGULARMENTE, DEVAGAR E COM ATENÇÃO AJUDA NA DIGESTÃO E PREVINE EXCESSOS ALIMENTARES.

Nutricionistas especializados em Oncologia são os profissionais adequados para avaliar e acompanhar a alimentação desses pacientes, ajustando-a conforme necessário antes, durante e após o tratamento.



A ALIMENTAÇÃO DE PACIENTES ONCOLÓGICOS VARIA CONFORME O ESTÁGIO DO CÂNCER E O TRATAMENTO RECEBIDO,

pois a doença e certos medicamentos podem causar sintomas como diarreia, náuseas, vômitos, anemia, osteoporose, variações de peso, fadiga, alterações do colesterol, apetite e imunidade, além de feridas na boca.

Pacientes em radioterapia:

É importante monitorar os sintomas intestinais, como a proctite, que pode causar diarreia devido à irritação do reto. Durante esse período, é recomendado passar por avaliação nutricional e evitar alimentos que possam piorar a diarreia ou causar gases, como leite e derivados (exceto se não contiverem lactose) feijão, soja, lentilha, ervilha, batata doce, ameixa, mamão, laranja, abacate, aveia, chia, quinoa, e alimentos açucarados ou com muito molho. A diarreia não tratada pode levar a complicações como desidratação, perda de peso e desnutrição.

Alimentação e nutrição pós gastrectomia:

Manter um peso saudável após uma gastrectomia pode ser desafiador devido a condições como síndrome de dumping, má absorção e saciedade precoce, que dificultam a ingestão suficiente de calorias. A perda de peso rápida, comum após uma cirurgia, muitas vezes está associada à redução de massa muscular, o que pode causar fadiga e enfraquecer o sistema imunológico.

O acompanhamento nutricional tem como objetivo minimizar essa perda, ajudando a manter o peso saudável ou controlando a perda para não ultrapassar 1 kg por semana, caso o paciente esteja acima do peso.

Os efeitos da gastrectomia variam entre as pessoas. Alguns podem precisar ser evitados totalmente devido à síndrome de dumping, enquanto outros incluem moderadamente. Intolerâncias, como à lactose, também podem surgir. Por isso, é essencial manter um diário alimentar para registrar os alimentos e líquidos consumidos e observar os efeitos colaterais. Isso permite ajustar a dieta gradualmente, incluindo novos alimentos de cada vez para identificar possíveis preferências.



DICAS PARA PROMOVER O GANHO DE PESO DEPOIS DA RETIRADA DO ESTÔMAGO

Comer alimentos ricos em calorias.

Fazer pequenas refeições com frequência

Ingerir apenas líquidos nutritivos:

Líquidos ricos em nutrientes, como sucos naturais e vitaminas, fornecem muitas calorias

Comer vários tipos de alimentos:

Adicione gradualmente alimentos à dieta para incluir frutas, vegetais, grãos integrais, alimentos ricos em proteínas, laticínios, etc.

Adicione calorias sempre que possível:

Antes de comer, se questione: "O que posso adicionar à minha refeição para ter mais calorias?"

Pensar no alimento como um medicamento. Lembre-se de que seu apetite não será mais o mesmo! Você pode não sentir fome.



SUGESTÕES PARA REFEIÇÕES E LANCHES RICOS EM NUTRIENTES

- Aveia com leite integral ou meio a meio e manteiga.
- Omelete de queijo ou presunto.
- Purê de batatas, com molho.
- Banana e creme de amendoim.
- Salada de atum ou ovo, sozinha ou em sanduíche.
- Macarrão com molho Alfredo.
- Espaguete ou macarrão, com azeite e queijo parmesão.
- Frutas com queijo cottage, creme de leite, chantilly ou maionese.
- Ovo cozido.

CONSULTE UM NUTRICIONISTA PARA ADAPTAR SUA ALIMENTAÇÃO E GARANTIR UMA RECUPERAÇÃO SAUDÁVEL APÓS UMA GASTRECTOMIA!



PACIENTE ONCOLÓGICO

PODE FAZER ATIVIDADE FÍSICA?



A **fadiga** em pacientes com câncer é persistente e **não melhora com o descanso**, o que afeta negativamente a qualidade de vida. Exercícios físicos **podem ajudar** a manter a força muscular e reduzir essa fadiga, melhorando a energia, a autoestima e a rotina diária.

E O QUE VOCÊ PODE FAZER PARA REDUZIR A FADIGA?

- **Estabeleça uma rotina** que permita que você faça os exercícios diariamente.
- Exercite-se **regularmente**
- Controle dor, náuseas, ansiedade e depressão.
- **Faça atividades que lhe dão prazer.**
- Use técnicas de relaxamento e visualização para reduzir o estresse.
- Faça **pausas** entre as séries de exercício.
- Peça **ajuda** quando precisar.

VOCÊ JÁ OUVIU FALAR EM CAQUEXIA E SUA RELAÇÃO?

A caquexia trata-se de um estado de fraqueza importante e perda de peso grave, muitas vezes associado a doenças graves como câncer. A perda de peso e de massa muscular que acompanha a caquexia enfraquece o corpo, tornando-o mais vulnerável a infecções e dificultando a resposta aos tratamentos oncológicos. Essa condição agrava a fadiga e compete com o tumor por energia. O acompanhamento de profissionais de saúde como educadores físicos, fisioterapeutas, e a própria equipe médica e multiprofissional que acompanham o paciente, são essenciais para garantir a segurança e a eficácia dos exercícios. Além disso, a prática de exercícios **fortalece o sistema imunológico**, ajudando a prevenir o câncer e auxiliando na recuperação pós-cirúrgica, prevenindo a atrofia muscular e o inchaço nos membros.

Vale ressaltar que a atividade física deve ser personalizada, e deve considerar o histórico de saúde do paciente, o hábito anterior de fazer exercício e a condição clínica/de tratamento no presente momento. É recomendável ainda, acompanhamento com especialistas (educador físico, fisioterapeuta) para orientar quanto o melhor exercício.





CUIDAR DA SUA SAÚDE É INVESTIR NO SEU FUTURO!

Assumir a responsabilidade pelo cuidado da nossa própria saúde é mais do que apenas uma obrigação; é um compromisso contínuo que devemos ter ao longo da vida. Cada escolha que fazemos, desde a alimentação até a prática regular de exercícios, influencia diretamente nossa saúde física e mental. Além disso, é fundamental realizar exames preventivos, adotar hábitos saudáveis e procurar orientação médica quando necessário. Esse compromisso de longo prazo com o autocuidado não apenas promove uma vida mais saudável para nós mesmos, mas também nos capacita a enfrentar os desafios da vida com mais vigor e resiliência.

Realização:



ASPEC

Ação Solidária às Pessoas com Câncer

Apoio:



Apoio e Informação

(31) 3567-0229



www.aspecsolidaria.org.br