

O que fazer em caso de náuseas e vômitos

A náusea é uma sensação desagradável na parte posterior da garganta e no estômago que pode levar ao vômito. Outras formas de descrever a náusea são “estômago embrulhado”, “enjoo” ou “estômago revirado”.

As pessoas costumam chamar o vômito de “vomitar”. Isso acontece quando os músculos do estômago se contraem e empurram o conteúdo do estômago para cima, através da boca.

Náuseas e vômitos podem ser efeitos colaterais comuns em pessoas em tratamento contra o câncer. Você não precisa se preocupar. Existem muitos medicamentos que funcionam bem para controlá-los.



O que causa náusea e vômito?

Muitas coisas podem causar náusea e vômito em uma pessoa com câncer, incluindo:

- Tratamento do câncer, como quimioterapia, radioterapia ou imunoterapia
- Câncer que afeta o cérebro ou o abdômen (barriga)
- Alguns medicamentos, como os analgésicos
- Obstrução parcial do intestino
- Ansiedade
- Desidratação
- Infecção

Na maioria das vezes, esses efeitos colaterais não duram muito e desaparecem quando o tratamento termina.



A náusea e o vômito podem causar outros problemas?

Quando as náuseas e os vômitos são intensos ou duram muito tempo, você pode ter dificuldade em fazer as coisas que precisa fazer. Eles também podem dificultar o acesso ao tratamento oncológico que você precisa.

O vômito pode levar à desidratação, que é a falta de líquidos e minerais necessários ao seu corpo. Também pode fazer com que você se sinta cansado, tenha dificuldade para pensar, demore mais para se recuperar, perca peso e não queira comer. Esses efeitos colaterais devem ser tratados imediatamente para ajudar você a manter seu peso e energia e evitar alterações no seu plano de tratamento.



Como a náusea e o vômito são tratados?

Os medicamentos usados para ajudar a prevenir ou controlar a náusea são frequentemente chamados de

medicamentos antináusea e antivômitos. Você também pode ouvir eles serem chamados de antieméticos. Todas as pessoas em tratamento contra o câncer que podem causar náusea e vômito podem e devem ser tratadas para esses efeitos colaterais

Os medicamentos antináusea e antieméticos são geralmente administrados em horários regulares ou “24 horas por dia”. Nesse caso, você os toma mesmo que não se sinta mal. Mas, às vezes, você pode tomá-los conforme necessário. Você toma o medicamento ao primeiro sinal de náusea para evitar que ela piore. Às vezes, dois ou mais medicamentos são usados ao mesmo tempo.



O que você pode fazer para ajudar a controlar as náuseas e os vômitos?

Para ajudar a reduzir as náuseas e os vômitos se você estiver fazendo tratamento contra o câncer:

- Certifique-se de comer nos dias em que receber o tratamento. A maioria das pessoas acha que uma refeição leve ou um lanche antes do tratamento é o melhor.
- Experimente alimentos e bebidas que sejam “leves para o estômago” ou que o fizeram se sentir melhor quando você ficou doente no passado. Geralmente são coisas como refrigerante de gengibre, alimentos leves, balas agrídoces e biscoitos secos ou torradas.

- Use roupas largas.
- Informe sua equipe de tratamento do câncer quando os medicamentos contra náuseas e vômitos não estiverem funcionando. Talvez você precise experimentar alguns medicamentos diferentes para encontrar os que funcionam melhor para você.
- Limite os sons, imagens e cheiros que causam náuseas e vômitos.
- Converse com sua equipe de tratamento do câncer sobre outras coisas que você pode tentar, como hipnose, biofeedback ou imaginação guiada.

Tente comer o melhor possível durante e após o tratamento do câncer.

- Não seja excessivamente exigente consigo mesmo se não conseguir comer. Tente fazer pequenas refeições ou lanches ao longo do dia, em vez de três refeições grandes.
- Adicione calorias e proteínas extras aos alimentos. Suplementos nutricionais são fáceis e podem ajudar durante esse período. Experimente diferentes marcas e sabores de suplementos para descobrir quais têm o melhor sabor e funcionam melhor para você
- Coma alimentos que você gosta.
- Experimente alimentos frios ou em temperatura ambiente.
- Aproveite ao máximo os dias em que se sente bem e com vontade de comer. Mas ouça o seu corpo. Não se force a comer.
- Peça ajuda à família e aos amigos para fazer compras e cozinhar.
- Mantenha a boca limpa. Escove os dentes e enxágue a boca sempre que vomitar.



Quando conversar com sua equipe de tratamento do câncer

Náuseas e vômitos podem ser efeitos colaterais do tratamento do câncer, mas geralmente podem ser controlados. Converse com sua equipe de tratamento do câncer sobre o que está causando suas náuseas e vômitos e o que você pode fazer a respeito. Informe-os sobre o que melhora ou piora os sintomas. Esteja disposto a colaborar com eles para encontrar os medicamentos antináusea e antieméticos adequados para você.

Ligue imediatamente para sua equipe de tratamento do câncer se você:

- Tiver efeitos colaterais dos medicamentos contra náuseas e vômitos
- Puder ter inalado parte do seu vômito
- Estiver vomitando há 2 a 3 dias
- Não conseguir manter os medicamentos no estômago
- Não conseguir ingerir mais do que 4 copos de líquido ou pedacinhos de gelo por dia
- Não come há mais de 2 dias
- Perdeu 2 ou mais quilos em 1 a 2 dias (isso significa que você está perdendo água rapidamente e pode estar ficando desidratado)
- Tem urina amarela escura ou não urina com a mesma frequência ou quantidade habitual



Quando ligar para o 911 ou ir ao pronto-socorro

Ligue para o 911 ou vá ao pronto-socorro se você:

- Vomitar sangue ou material que se parece com borra de café
- Sentir-se fraco, tonto ou confuso



Para obter mais informações e apoio, visite o site da American Cancer Society em cancer.org/portuguese ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.

