



## NÁUSEAS E VÓMITOS

### Recomendações para o doente



Janeiro 2014

Este documento baseia-se na evidência científica da prevenção de aparecimento da náusea e vômitos nos doentes submetidos a tratamento oncológico e representa a interpretação profissional e de experts nesta área.

Organização:  
Associação Enfermagem Oncológica Portuguesa  
[www.aeop.net](http://www.aeop.net)  
email: [secretariado@aeop.net](mailto:secretariado@aeop.net)

Copyright . 2014 AEOP - Associação Enfermagem Oncológica Portuguesa



- O que causa náuseas e vômitos?
- O que posso fazer para evitar/controlar melhor as náuseas?
- O que devo evitar?
- Como são tratados a náusea e o vômito?
- Quando devo chamar o médico ou o enfermeiro?

## NÁUSEAS E VÔMITOS

Várias coisas diferentes podem causar náuseas. Enquanto as náuseas no tratamento do cancro era comum anos atrás, agora existem medicamentos disponíveis para gerir este efeito colateral.

Se você sentir náuseas e/ou vômitos, converse com a sua equipe de oncologia sobre os medicamentos para controlar esse efeito colateral.

Aqui estão algumas dicas e estratégias para ajudar a prevenir e/ou controlar as náuseas e vômitos:

### O que causa náuseas e vômitos?



- A Radioterapia para determinadas áreas do corpo, incluindo o cérebro, abdómen e cabeça - pescoço, pode causar náuseas.
- Alguns agentes quimioterápicos e bioterapia
- Ansiedade, particularmente sobre os próximos tratamentos ou por causa de experiências anteriores negativas com o tratamento do cancro.
- Obstipação ou diarreia também podem causar enjoo.

### O que posso fazer para evitar / controlar melhor as náuseas?



- Beber 6-8 copos de líquidos por dia descafeinados, como caldo de carne, sobremesa de gelatina, sumos de frutas, gelados, refrigerantes e gingerale.
- Coma alimentos leves, secos, como o exemplo de biscoitos, torradas, cereais, salgadinhos e biscoitos de gengibre.
- Comer alimentos frios, como os cereais, saladas, frios e sobremesas. O cheiro de comida quente pode agravar a náusea.
- Comer seis pequenas refeições ao longo do dia, em vez de três grandes refeições.
- Mastigue bem os alimentos.
- Tente fazer com que outros preparem as suas refeições.
- Lave a boca com frequência e antes de comer, para evitar um gosto amargo desagradável.
- Não usar roupas apertadas, apanhe ar fresco e sentar-se 1-2 horas depois de comer.
- Comer em quartos frios com ar fresco.
- Participar em actividades que goste como a TV, rádio, jogos, música para se distrair, diminuindo a sensação de náusea.
- Use técnicas de relaxamento.
- Discutir a possibilidade da acupunctura com o seu médico ou enfermeiro.



### O que devo evitar?

- Fritos, alimentos gordurosos ou condimentados.
- As frutas cítricas, sumos e tomate.
- Odor desagradável, imagens e sons que podem agravar a náusea.
- Combinar alimentos quentes e frios na mesma refeição.
- Os seus alimentos favoritos durante as crises de náuseas e vômitos, assim não vai depois associá-los com sentimentos de náuseas.
- Beber líquidos durante as refeições, o que pode encher o estômago não permitindo alimentar-se adequadamente.
- Actividade excessiva e movimentos bruscos



### Como são tratados a náusea e o vômito?

O tratamento de náuseas e vômitos, dependerá da sua causa. O seu médico poderá recomendar:

- Medicamentos anti-náusea para serem tomados antes e depois de um tratamento.
- Se a náusea ocorre nos dias / semanas após o tratamento, pode ser útil tomar um medicamento anti-náusea, cerca de 30 minutos antes das refeições.
- Medicamentos anti-ansiedade podem ser tomadas para prevenir ou tratar náuseas e vômitos.
- Se ficar desidratado pelas náuseas e/ou vômitos, a sua equipa de saúde pode dar-lhe líquidos por IV (intravenosa).

**Não tome nenhum medicamento sem indicação expressa do seu médico ou enfermeiro.**



### Quando devo chamar o médico ou o enfermeiro?

Se tem:

- Vômito escuro
- Fezes negras
- Temperatura acima de 37°
- Vomita duas ou mais vezes num dia
- Dor abdominal, câibras ou inchaço
- Dificuldade para comer
- Dificuldade em beber 6-8 copos de líquidos por dia
- Tonturas ou fraqueza exacerbada
- Urina escura
- Nenhum alívio após a toma de medicamentos anti-náusea prescritos pelo seu médico

Se você tem alguma dúvida sobre náuseas e vômitos, ou necessitar de mais informações, informe-se junto do seu médico ou enfermeiro. Lembre-se que é sempre melhor informar-se se você tiver quaisquer perguntas para evitar que as complicações surjam.