

# O que fazer com Náusea e Vômito

*What to Do for Nausea and Vomiting – Portuguese*

A náusea é uma sensação desagradável no fundo da garganta e no estômago que pode provocar vômito. Outras formas usadas para descrever a náusea são “mal do estômago”, “estar enjoado” ou “com o estômago enjoado”.

As pessoas muitas vezes descrevem vomitar como “ter ânsia e regurgitar”. Isso acontece quando os músculos do estômago se contraem e empurram o conteúdo do estômago para fora pela boca.

Náusea e vômito podem ser efeitos colaterais comuns para pessoas que estão fazendo tratamento de câncer. Você não precisa se preocupar. Existem muitos medicamentos que funcionam bem para controlar isso.



## O que causa a náusea e o vômito?

Náusea e vômito para quem tem câncer podem ser causados por muitas coisas.

Na maioria das vezes, são problemas de curto prazo que param quando acaba o tratamento. Se isso continuar após o tratamento, não melhorar com medicação ou ficar difícil para você comer e beber, avise imediatamente a sua equipe de tratamento de câncer.



## A náusea e o vômito podem causar problemas?

Quando a náusea e o vômito são muito severos ou duram muito tempo, pode ficar difícil para você fazer certas coisas que precisa fazer. Além disso, podem também dificultar o tratamento que você precisa.

O vômito pode causar desidratação, que é a falta de fluidos e minerais que o corpo precisa. Pode também fazer com que você se sinta cansado, tenha dificuldades para pensar, se recupere mais devagar, perca peso e não queira comer. Esses efeitos colaterais devem ser tratados imediatamente para que você consiga manter seu peso e nível de energia, evitando que seja necessário fazer alterações no seu plano de tratamento.



## Como tratar a náusea e o vômito?

Os medicamentos usados para controlar a náusea são normalmente denominados antináusea ou antivômito. Podem também ser chamados de antieméticos. Todas as pessoas que fazem

tratamento de câncer podem e devem receber medicamentos para evitar a náusea e o vômito.

Esta medicação em geral é dada regularmente ou “o tempo todo”. Ou seja, você deve tomá-la mesmo que não se sinta enjoado. Porém, algumas vezes, pode ter que tomá-la quando necessário; você toma a medicação ao primeiro sinal de náusea para evitar que fique pior. Às vezes, é necessário tomar 2 ou mais medicamentos ao mesmo tempo.



## O que você pode fazer

**Para reduzir a náusea e vômito se estiver fazendo tratamento de câncer:**

- Não deixe de comer nos dias em que tiver tratamento. Para a maioria das pessoas, o melhor é fazer uma refeição leve ou comer um lanchinho é a melhor opção.
- Procure comer alimentos e bebidas que são de “fácil digestão” ou que ajudaram você a se sentir melhor quando passou mal no passado, como ginger ale, alimentos leves, balas azedinhas, biscoito creme-craque ou torradas.
- Use roupas largas.
- Informe à equipe de tratamento de câncer se os medicamentos antieméticos não estiverem fazendo efeito. Pode ser que precise tomar medicamentos diferentes para descobrir o que funciona melhor para você.
- Limite sua exposição a sons, imagens e aromas que causam náusea ou vômito.
- Converse com a sua equipe de tratamento de câncer sobre outras opções que poderia experimentar, como hipnose, *biofeedback* ou imagens orientadas.

## Procure se alimentar o melhor que puder durante o tratamento de câncer.

- Não seja tão duro com você mesmo se não conseguir comer. Tente fazer refeições pequenas ou lanches durante todo o dia em vez de comer três refeições maiores.
- Acrescente calorias extras ou proteína aos alimentos. Suplementos alimentares são fáceis e podem ajudar nessa hora. Experimente marcas e sabores diferentes de suplementos para descobrir o que gosta mais e o que funciona melhor para você.
- Coma alimentos que você gosta.
- Experimente comer alimentos frios ou à temperatura ambiente.
- Aproveite ao máximo os dias em que sentir melhor e tiver mais apetite. Mas observe o que o seu corpo quer e não se force a comer.
- Peça ajuda à família e amigos para fazer compras e cozinhar.
- Mantenha uma boa higiene bucal. Escove os dentes e lave a boca todas as vezes que vomitar.

Alimentar-se bem é importante durante e depois do tratamento. Se tiver efeitos colaterais da medicação antiemética, converse com a sua equipe de tratamento de câncer.



## Converse com a sua equipe de tratamento de câncer

Náusea e vômito podem ser efeitos colaterais do tratamento de câncer, mas podem também ser controlados. Converse com a sua equipe de tratamento do câncer sobre o que está causando a náusea e o vômito e o que você pode fazer sobre isso. Diga a eles o que faz melhorar ou piorar a situação. Procure conversar abertamente com eles para descobrir a medicação antiemética certa para você.

Ligue imediatamente para a equipe de tratamento de câncer se não conseguir comer ou beber sem vomitar.



Para informações e respostas sobre o câncer, acesse o site da American Cancer Society [cancer.org](https://www.cancer.org) ou ligue para **1-800-227-2345**. Estamos aqui quando você precisar.