

Náuseas e vômitos
induzidos pela quimioterapia

Conselhos Úteis

NÁUSEAS E VÔMITOS INDUZIDOS PELA QUIMIOTERAPIA

CONSELHOS ÚTEIS

As náuseas e os vômitos são os efeitos secundários mais temidos da quimioterapia. A frequência destes efeitos e a sua gravidade dependem dos medicamentos que o doente esteja a tomar e da forma como estes o irão afetar.^{1,2}

As náuseas ocorrem quando se sente que se vai vomitar, ou seja, expulsar o que se comeu. Também é possível sentir vômitos secos, que ocorrem quando o corpo tenta vomitar embora não tenha nada no estômago.³

As náuseas e os vômitos podem manifestar-se de três formas:¹

Nas 24 horas posteriores à administração da quimioterapia inicial.¹



De 24 horas a vários dias após a quimioterapia inicial.¹



Antes da quimioterapia: Como algumas pessoas que recebem quimioterapia esperam sentir-se mal, começam a ter náuseas e vômitos antes de iniciar o tratamento. Por vezes, a ansiedade, algumas imagens e sons, sabores ou odores em redor podem provocar náuseas e vômitos em antecipação.^{1,4}

CAUSAS

Quando a quimioterapia entra no corpo, os sensores presentes no sistema digestivo e no cérebro detetam-na como uma substância estranha. Através de uma série complexa de sinais entre o cérebro, a boca, o estômago, os intestinos e a corrente

sanguínea, o medicamento estimula o “centro do vômito” no cérebro provocando o reflexo das náuseas e vômitos.⁴

Como a quimioterapia visa destruir rapidamente a divisão e o crescimento de células cancerígenas, por vezes danifica tecidos saudáveis do corpo como o revestimento da boca, o esófago e o estômago. Alguns medicamentos contra o cancro podem também irritar estas regiões, o que também provoca náuseas e vômitos.⁴

FATORES DE RISCO

Existem alguns fatores que podem aumentar o risco de náuseas e vômitos secundários à quimioterapia, tais como:¹

- Idade (pessoas jovens)
- Sexo feminino
- História de vômitos durante a gravidez
- Má qualidade de vida
- Experiência prévia com quimioterapia

As náuseas e os vômitos quase sempre podem diminuir com a alteração da alimentação e com medicamentos que ajudam a aliviar ambos os sintomas ou a preveni-los.^{1,2}

RECOMENDAÇÕES PARA DIMINUIR AS NÁUSEAS E OS VÔMITOS

- Consuma alimentos e bebidas suaves e fáceis de digerir que não lhe caiam mal. Por exemplo bolachas simples, pão torrado, gelatina.³
- Consuma alimentos e bebidas que estejam mornos ou frescos, isto é que não estejam muito quentes ou frios.³

- Planeie quando vai comer e beber. Algumas pessoas sentem-se melhor quando comem antes da quimioterapia. Outras sentem-se melhor quando recebem a quimioterapia com o estômago vazio (sem ter comido nas 2 ou 3 horas antes do tratamento). Após o tratamento, espere pelo menos uma hora antes de comer ou beber.³
- Evite refeições pesadas para que o seu estômago não fique demasiado cheio. Coma pouco e várias vezes ao dia, em vez de fazer as três refeições pesadas ao longo do dia.²
- Ingira líquidos pelo menos uma hora antes ou após as refeições, em vez de os ingerir com as refeições.²
- Não se deite logo após a refeição.³
- Mastigue bem os alimentos para uma melhor digestão.²
- Coma pequenas porções de gelados de água, sem leite ou frutas congeladas. Poderá também chupar pedaços de gelo.³
- Evite os alimentos e as bebidas com odores fortes como o café, o peixe, a cebola ou o alho.³
- Ingira líquidos frios e claros, tais como sumo de maçã, chá ou refrescos de gengibre que tenham perdido o gás.²
- Chupe rebuçados de mentol sem açúcar ou doces que tenham um sabor amargo. Mas não coma doces ácidos se lhe doer a boca ou a garganta.³



→ RELAXE ANTES DO TRATAMENTO. É POSSÍVEL QUE SINTA MENOS NÁUSEAS SE ESTIVER RELAXADO(A) ANTES DE CADA TRATAMENTO DE QUIMIOTERAPIA. PODE MEDITAR, FAZER EXERCÍCIOS RESPIRATÓRIOS, OUVIR MÚSICA, ETC.³

- Se sentir vontade de vomitar, respire fundo e lentamente ou apanhe ar fresco. Também poderá distrair-se a conversar com amigos ou familiares ou a ver televisão.³

**FALE COM O SEU MÉDICO OU ENFERMEIRO.
O SEU MÉDICO PODERÁ PRESCREVER-LHE MEDICAMENTOS PARA O(A)
AJUDAR A PREVENIR AS NÁUSEAS E VÔMITOS DURANTE E APÓS A
QUIMIOTERAPIA. TOME OS MEDICAMENTOS EXACTAMENTE
COMO O SEU MÉDICO INDICAR.³**

REFERÊNCIAS

1. Jordan K, Sippel C, Schmol HJ. Guidelines for antiemetic treatment of chemotherapy-induced nausea and vomiting: past, present, and future recommendations. *Oncologist*. 2007 Sep;12(9):1143-50. 2. American Cancer Society. Una guía sobre quimioterapia [Internet] 2014. Disponível em: <http://www.cancer.org/acs/groups/cid/documents/webcontent/003026-pdf.pdf>. 3. National Cancer Institute. La quimioterapia y usted [Internet] 2007. Disponível em: <http://www.cancer.gov/espanol/cancer/quimioterapia-y-usted.pdf>. 4. Cancer Care. Coping With Nausea and Vomiting From Chemotherapy [Internet]. Disponível em: http://www.cancercares.org/publications/7-coping_with_nausea_and_vomiting_from_chemotherapy#causes.

Todos os direitos reservados.

Nenhuma parte desta
publicação pode ser
reproduzida sem a permissão
da EP HEALTH MARKETING, SL.



EP HEALTH MARKETING SL

PRODUÇÃO EDITORIAL:
© **EP Health Marketing, SL**

DESENHO EDITORIAL:
Pedro Carapêto

COPYRIGHT 2014
1160_MSD_POR_v2

