



CANCRO
NA FAMILIA
— construir conhecimento

NÁUSEA

Este folheto fala de náusea e vómitos, condições que podem surgir durante o seu tratamento de quimioterapia ou terapia hormonal. Pergunte ao seu médico se deverá esperar este efeito secundário no decurso do seu tratamento.

ESTAS RECOMENDAÇÕES NUNCA DEVERÃO SOBREPOR-SE À INFORMAÇÃO DADA PELO SEU MÉDICO ONCOLOGISTA, QUE É QUEM ACOMPANHA DE PERTO O SEU CASO PESSOAL.

Náusea

Alguns tratamentos de quimioterapia (mas não todos) causam enjoos e vômitos.

Estes efeitos surgem por dois motivos:

- × porque os químicos irritam áreas do cérebro que controlam a náusea,
- × porque os químicos afectam as células que revestem a boca, a garganta, o estômago, os ouvidos e os intestinos.

Náusea e vômitos podem começar durante o tratamento e prolongar-se durante algumas horas. Por vezes, mas com menos frequência, uma náusea mais séria pode durar alguns dias.

Estes sintomas devem ser controlados porque podem dificultar a ingestão de alimentos e líquidos. Quando não consegue comer e beber o suficiente, priva o seu corpo dos nutrientes e energia necessários para se restabelecer do tratamento.

Os medicamentos anti-enjoo actuais

são muito bons na prevenção ou controlo da náusea. Se estes são sintomas preocupantes para si, o seu médico poderá prescrever medicamentos que poderão ser tomados antes, durante e após a quimioterapia.

Assegure-se que os toma como o seu médico indicou. Diferentes medicamentos resultam com pessoas diferentes. Poderá precisar de experimentar diferentes medicamentos antes de sentir efeito. Não desista! Converse com o seu médico ou enfermeira para encontrar o melhor resultado para si.

A náusea e os vômitos também podem ser atenuados com uma mudança de hábitos alimentares.

Muitos doentes sentem-se nauseados mesmo antes de receber o tratamento. Isto chama-se náusea antecipatória e é muito real. A melhor forma de lidar com este sintoma é tomar medicamentos anti-náusea eficazes e usar técnicas de relaxamento para prevenir o vômito.



Coisas que podem ajudar com as náuseas e vômitos:

Alimentos

- × Prefira pequenas refeições, mais frequentes, em vez de 2 ou 3 grandes refeições. Pare de comer antes de se sentir demasiado cheio.
- × Coma e beba devagar.
- × Evite alimentos fritos, gordurosos, doces, apurados ou picantes.
- × Prefira alimentos frios ou à temperatura ambiente, para não sentir náusea provocada por cheiros fortes.
- × Mastigue bem os alimentos, para uma boa digestão.
- × Para prevenir a náusea de manhã, experimente comer alimentos secos, como cereais, tostas ou bolachas água e sal, antes de se levantar (não faça isto se a sua boca estiver demasiado seca, ou se tiver feridas na boca ou na garganta).
- × Opte por uma refeição ligeira antes do tratamento.
- × Sugue cubos de gelo, rebuçados de menta ou ácidos (não coma rebuçados ácidos se tiver feridas na boca ou na garganta).

Líquidos

- × Beba 8 a 10 copos de líquidos por dia para evitar a desidratação provocada pelos vômitos. Beba-os 1 hora antes ou depois das refeições (e não durante) em pequenos goles de cada vez. Por vezes ajuda tomar os líquidos em pequenas colheres, em vez de beber através do copo, pois

diminui o reflexo do vômito.

- × Prefira bebidas frias, sem polpa, como sumo de maçã, chá ou ginger ale sem gás.

Relaxamento

- × Durante a refeição, distraia-se com amigos ou com a família, ouvindo música, vendo um filme ou um programa de televisão.
- × Descanse numa cadeira após cada refeição, mas não se deite pelo menos até 2 horas depois de a ter terminado.
- × Use roupas folgadas.
- × Respire fundo e devagar quando sentir náusea.
- × Siga técnicas de relaxamento. Ouça músicas calmas, respire fundo, tente pensar em coisas agradáveis para se distrair.

Recomendações Gerais

- × Evite alimentos com cheiros fortes ou outros odores que incomodem, como fumo ou perfume.
- × Escove os dentes e mantenha a sua boca limpa; bocheche depois de vomitar.
- × Tome os seus medicamentos como indicado pelo seu médico ou enfermeira.
- × Peça ao seu médico para lhe indicar um nutricionista que acompanhe o seu tratamento.



A LEITURA DESTE FOLHETO NÃO DISPENSA O ACONSELHAMENTO PRESENCIAL E INDIVIDUALIZADO DO SEU MÉDICO ASSISTENTE

Fontes de informação: American Cancer Society, Sloan Kettering Cancer Center, Mayo Clinic / **Revisão científica:** Maria Rita Dionísio, Médica Oncologista, CUF Cascais Clínica / **Conteúdos e produção:** Susana Lamas / **Coordenação:** Filipe Santos Silva / **Design:** www.estudiorjdesign.com / **Ilustração:** www.zecardoso.com / **Edição:** Public Awareness of Cancer Unit, IPATIMUP Junho 2012 / **+ info:** www.cancronafamilia.com



HARVARD MEDICAL SCHOOL
- PORTUGAL PROGRAM
IN TRANSITIONAL RESEARCH AND INFORMATION

