

Náuseas e Vômitos no Tratamento do Câncer

Guia Prático para o Paciente Oncológico

📖 O que você vai encontrar neste guia

Náuseas e vômitos são dois dos sintomas mais comuns durante o tratamento do câncer. Este guia foi preparado para ajudá-lo(a) a entender por que eles acontecem, como preveni-los e como manejá-los no dia a dia — para que você possa manter a melhor qualidade de vida possível durante seu tratamento.

1. Por Que as Náuseas e Vômitos Acontecem?

Náuseas (enjoo) e vômitos são reações do organismo que podem ser desencadeadas por diferentes aspectos do tratamento oncológico:

Causa	Explicação
Quimioterapia	Muitos quimioterápicos ativam receptores no intestino e no cérebro que desencadeiam náuseas. O risco varia conforme o medicamento utilizado.
Radioterapia	A radioterapia na região abdominal, pélvica ou cerebral pode irritar o trato digestivo e o centro do vômito no cérebro.
Medicamentos de suporte	Alguns analgésicos (como opioides), antibióticos e outros medicamentos usados no tratamento podem causar enjoo.
Fatores emocionais	Ansiedade e antecipação do tratamento podem provocar náuseas antes mesmo de começar a quimioterapia (náusea antecipatória).

2. Tipos de Náuseas e Vômitos

Tipo	Quando Ocorre e Características
Agudo	Nas primeiras 24 horas após a quimioterapia. Costuma ser mais intenso, mas responde bem aos medicamentos preventivos.
Tardio	Entre 24 horas e 5 dias após o tratamento. Pode ser subestimado; é importante continuar a medicação conforme orientado.

Antecipatório	Antes do tratamento, desencadeado por estímulos associados (cheiro de hospital, visão do local). Responde melhor a técnicas de relaxamento.
Refratário	Persiste ou reaparece nas sessões seguintes apesar de todos os ajustes. Requer avaliação especializada.

3. Remédios para Controlar Náuseas e Vômitos

A boa notícia é que hoje existem remédios muito eficazes para prevenir e aliviar enjoos. Sua equipe de saúde vai indicar os mais adequados para o seu tratamento — e é muito importante tomá-los nos horários certos, mesmo quando você não estiver sentindo enjoo. Prevenir é sempre melhor do que remediar!

Os remédios mais comuns usados durante a quimioterapia para controlar enjoos e vômitos são:

- **Ondansetrona (Zofran®)** — um dos mais utilizados, age rapidamente bloqueando os sinais de enjoo no cérebro e no intestino. Pode ser tomado em comprimido ou injetado na veia.
- **Granisetrona** — semelhante à ondansetrona, muito eficaz nas primeiras horas após a quimioterapia.
- **Dexametasona** — um corticoide que potencializa o efeito dos outros remédios contra enjoo. Quase sempre usado em combinação com outros medicamentos.
- **Aprepitanto (Emend®)** — usado especialmente em quimioterapias mais fortes, ajuda a controlar o enjoo nos dias seguintes ao tratamento.
- **Metoclopramida (Plasil®)** — ajuda a acelerar o esvaziamento do estômago e reduz o enjoo. Muito usado também como resgate quando o enjoo aparece.
- **Bromoprida** — semelhante à metoclopramida, bastante usado no Brasil para alívio de enjoo e vômito.
- **Dimenidrinato (Dramin®)** — indicado para enjoos mais leves e também pode ser usado como complemento ao tratamento.

Na maioria dos casos, a equipe médica combina dois ou mais desses remédios para um controle ainda mais eficaz. Siga sempre a prescrição e os horários indicados.

Importante

Nunca interrompa nem altere a dose dos remédios sem orientação da equipe de saúde. Informe sempre todos os medicamentos que está tomando, incluindo fitoterápicos, suplementos e medicamentos de venda livre.

4. Alimentação e Hidratação

A forma como você se alimenta pode fazer grande diferença no controle das náuseas. Confira as recomendações:

☑ O que ajuda:

- Faça refeições pequenas e frequentes (a cada 2–3 horas) em vez de grandes refeições.
- Prefira alimentos frios ou em temperatura ambiente, pois o calor intensifica o odor dos alimentos.
- Opte por alimentos de fácil digestão: arroz, batata cozida, frango grelhado, torradas, frutas sem acidez.
- Beba líquidos em pequenas quantidades ao longo do dia — água, água de coco, sucos diluídos e chás leves.
- Descanse por 30 a 60 minutos após as refeições, mas evite deitar completamente.
- Mantenha o ambiente arejado durante as refeições para reduzir o acúmulo de odores.
- Alimentos secos (bolachas de água e sal, torradas) logo pela manhã podem ajudar a reduzir enjoos matinais.

✗ O que evitar:

- Alimentos muito gordurosos, fritos, apimentados ou com odores fortes.
- Bebidas gaseificadas em grandes quantidades e bebidas com cafeína.
- Alimentos com cheiro muito intenso (frituras, alimentos quentes com vapor).
- Comer quando estiver com muita fome — tente manter os horários regulares de alimentação.
- Forçar a alimentação quando a náusea estiver muito intensa — prefira hidratação e retome a alimentação gradualmente.

5. Cuidados em Casa

Dicas práticas para o dia a dia:

- Use roupas confortáveis e folgadas, especialmente na região abdominal.
- Evite perfumes e produtos com odores fortes ao redor do paciente.
- Técnicas de relaxamento como respiração profunda, meditação e acupuntura podem ser úteis como complemento ao tratamento médico.
- Mantenha um diário dos episódios de náusea e vômito (horário, intensidade, possíveis gatilhos) para compartilhar com a equipe de saúde.
- Planeje atividades que exijam mais energia para os dias em que se sentir melhor.
- Peça ajuda a familiares e cuidadores — você não precisa enfrentar isso sozinho(a).

6. Quando Procurar Ajuda Imediata

 **Procure atendimento urgente se apresentar:**

- Vômitos persistentes por mais de 24 horas ou que impeçam a ingestão de líquidos.
- Sinais de desidratação: boca seca, diminuição do volume urinário, tontura intensa ou fraqueza.
- Sangue ou material com aspecto de borra de café nos vômitos.
- Impossibilidade de tomar os medicamentos prescritos por causa dos vômitos.
- Febre acima de 37,8°C associada a vômitos.
- Dor abdominal intensa, confusão mental ou sonolência excessiva.
- Perda de peso significativa em curto período de tempo.

7. Cuidando da Saúde Emocional

Náuseas e vômitos podem impactar significativamente o bem-estar emocional. É comum sentir ansiedade, medo ou desânimo diante desses sintomas. Cuide também da sua saúde mental:

- Converse abertamente com sua equipe de saúde sobre como está se sentindo — física e emocionalmente.
- O suporte psicológico faz parte do tratamento oncológico integral. Não hesite em pedir encaminhamento.
- Grupos de apoio para pacientes oncológicos podem oferecer troca de experiências e acolhimento.
- Envolve sua rede de apoio (família, amigos) de forma ativa — compartilhar o desafio alivia o peso.
- Pratique atividades prazerosas e relaxantes dentro das suas limitações atuais.

8. Perguntas Frequentes

As náuseas duram o tratamento todo?

Não necessariamente. Com os antieméticos modernos, muitos pacientes têm controle significativo dos sintomas. A intensidade pode variar a cada ciclo e tende a melhorar com os ajustes do tratamento.

Posso tomar remédio para náusea por conta própria?

Não. Sempre consulte sua equipe antes de usar qualquer medicamento adicional. Algumas interações podem interferir no tratamento do câncer. Sua equipe é a melhor fonte para ajustes no esquema antiemético.

Vomitar significa que o quimioterápico não está funcionando?

Não. Náuseas e vômitos são efeitos colaterais do tratamento e não têm relação com a eficácia da quimioterapia. São causados pela ação do medicamento no organismo, não pela doença em si.

E se eu não conseguir manter nenhum alimento?

Informe imediatamente sua equipe. Casos de impossibilidade de alimentação podem exigir hidratação intravenosa, ajuste dos antieméticos ou avaliação nutricional especializada. Não aguarde — procure ajuda precocemente.

Lembre-se: você não está sozinho(a)

A equipe da OncoCare Saúde está ao seu lado em cada etapa do tratamento.

Comunique sempre qualquer sintoma, por menor que pareça. Juntos, encontramos a melhor forma de cuidar de você.

Este material é informativo e não substitui o acompanhamento médico individualizado.

© OncoCare Saúde — Todos os direitos reservados