

a 8 refeições por dia.

- Sugerir que realize pratos visualmente agradáveis e que evite alimentos que exalem odor forte.
- Orientar que faça suas refeições sempre em locais arejados e tranquilos.
- Orientar a escolher por alimentos secos, cítricos e sem alto teor de gordura.
- Orientar que evite o consumo de líquidos durante as refeições (consumir 30 a 60 minutos antes ou depois).
- Sugerir o consumo de bebidas à base de gengibre.
- Orientar a manter a cabeceira da cama elevada (45°) durante e após as refeições.

#### INTERVENÇÕES DA EQUIPE DE PSICOLOGIA

A psicologia pode auxiliar nos casos de náuseas e vômitos, utilizando várias técnicas, entre elas, o **treino respiratório e relaxamento muscular progressivo**. Ambas têm como objetivo o desvio de foco atencional, ou seja, proporcionar ao paciente momentos de distração e consequentemente controle da ansiedade motivadora de efeitos como náuseas e vômitos.

Então, como pudemos entender, existem múltiplas variáveis neste processo, reforçando a ideia de que o tratamento antiemético ideal, bem como a Oncologia de forma geral, não inclui apenas os medicamentos e envolve a participação de “todos”. Profissionais, cuidadores, familiares..., todos tem espaço e são importantes na ajuda do paciente. É preciso apenas um “olhar integral” e “atitude positiva”!

Nem sempre a solução está nas intervenções mais complexas. Ações simples também podem ter grandes resultados!

**Dúvidas, entre em contato  
com a equipe do Centro de Tratamentos CliniOnco.**  
Estaremos sempre à disposição para orientá-lo



NÚCLEO DE ONCOLOGIA  
CENTRO DE TRATAMENTOS

**Rua Dona Laura, 226 – 2º andar  
Moinhos de Vento – POA/RS  
Fone: 51 4009 6000**

[www.clinionco.com.br](http://www.clinionco.com.br)

 /clinionco  /clinionco\_rs

Elaboração:  
Equipe Multidisciplinar

Resp. Técnico:  
Dr. Jeferson Vinholes  
CRM 16.745

Publicação:  
M 03.14/00



## MANUAL DE ORIENTAÇÃO

# ALTERAÇÕES GASTROINTESTINAIS

## NÁUSEA E VÔMITO

Um dos desafios no tratamento oncológico é o manejo dos efeitos colaterais. Por isso, nas últimas décadas este tema tem sido importante foco de investigação. Hoje, compreendemos melhor os processos fisiológicos e psicológicos desencadeados pelo tratamento e assim, podemos tratá-los de forma mais eficaz e específica, bem como preveni-los.

No entanto, mesmo sofrendo significativa redução, estudos recentes mostram que náusea e vômito (N/V) ainda estão entre os principais sintomas que causam desconforto associado à quimioterapia.

Tais sintomas impactam de forma muito negativa na vida das pessoas, pois ao interferir na alimentação, interferem no estado nutricional e na sensação de bem-estar. Alimentar-se pode deixar de ser prazeroso!

**NÁUSEA** é uma sensação desagradável, subjetiva e individual.

Assim, é fundamental que os profissionais de saúde, pacientes, seus familiares, amigos e/ou cuidadores estejam atentos e preparados para enfrentar esta situação.

#### Diferentes tipos de náusea:

- Náusea aguda: ocorre nas primeiras 24h após a quimioterapia (QT). É o período de maior risco para desenvolvimento de N/V.
- Náusea tardia: ocorre entre o 2º e 7º dia após a quimioterapia. Neste período o risco vai progressivamente decrescendo.
- Náusea antecipatória: é aquela que acontece antes de um novo ciclo de QT e pode ser considerado um reflexo condicionado.
- Náusea refratária: é aquela que não se obtém controle efetivo com medicamentos e onde terapias complementares são muito bem-vindas.

#### Principais fatores responsáveis pela náusea e vômito induzidos pela quimioterapia:

- Irritação direta da camada de células que reveste o trato digestivo (mucosa) e liberação de substâncias (neurotransmissores) que enviam mensagens ao cérebro. Afinal, a náusea é uma defesa do organismo, já que é a preparação para o vômito e conseqüente expulsão do que está agredindo.
- Alterações no olfato e paladar.
- Diminuição na saliva ou “boca seca”.
- “Aprendizado à aversão”, ou seja, quando algo (substância, evento) causou mal-estar, aprendemos a rejeitá-lo! É a forma da consciência subjetiva de dizer que não aceita aquilo (reflexo condicionado).
- Ansiedade e expectativa ruim em relação à quimioterapia. A náusea pode ser sim, induzida pelos pensamentos, pelo medo!

Portanto, se “atacarmos” a náusea aguda e tardia, estamos minimizando as chances de ocorrer náusea antecipatória e refratária.

Além da compreensão das causas e definições, as evidências científicas ajudam os profissionais

a prever o risco de cada paciente para apresentar náusea e vômito. Isso é possível cruzando as características individuais do paciente versus informações relacionadas às drogas (dose, via de administração, periodicidade).

#### Gradação da Náusea e do Vômito:

Quanto às medicações e suas combinações (protocolos) estão classificadas em uma escala de 1 a 5. Sendo: **Nível 1** os remédios que induzem N/V em menos de 10% dos pacientes e **Nível 5** aqueles que provocam N/V em mais de 90%, isto é, com risco muito alto para desenvolvimento destes sintomas.

#### Fatores de predisposição à náusea:

- Experiências prévias negativas com a quimioterapia.
- Pacientes mais jovens.
- Mulheres são mais vulneráveis que os homens.
- Hábitos alimentares inadequados.
- Alterações digestivas preexistentes.
- Estado emocional abalado.

#### Tratamento antiemético:

Todas as informações pertinentes ao paciente e tratamento servem para guiar a equipe na escolha do melhor tratamento antiemético (contra N/V), de forma individualizada, a partir de uma boa avaliação, incluindo medidas farmacológicas e não farmacológicas.

Do ponto de vista medicamentoso, o médico oncologista, tem à disposição várias classes de remédios, como os inibidores dos neurotransmissores (ex: ondansetrona, metoclopramida), corticóides (ex: dexametasona), ansiolíticos (ex: lorazepan), etc e guias internacionais que preconizam o uso destas combinações antes do início da quimioterapia e durante os primeiros 3 ou 4 dias após. Ou seja, independente se o paciente apresentar ou não estes efeitos adversos, deve utilizar as medicações prescritas. Por que esperar por um evento desagradável, se é possível evitá-lo?!

Consideramos medidas não farmacológicas todas as técnicas, cuidados e atividades que dispensam o uso de medicação. São exemplos: relaxamento, meditação, técnicas de distração e visualização, exercícios respiratórios (respiração profunda), atividade física, realização de trabalhos manuais, psicoterapia e dietoterapia.

#### ORIENTAÇÕES DA NUTRIÇÃO

As orientações nutricionais são, especificamente, importantes ao paciente pois é preciso alertá-lo quanto à necessidade em manter um consumo alimentar adequado, apesar dos efeitos colaterais do tratamento (náuseas e vômitos). Portanto, juntamente com a nutricionista, os demais membros da equipe devem:

- Orientar que aumente o fracionamento das refeições e diminua o volume, realizando de 6