

Nas doses convencionais, a maioria dos quimioterápicos pode causar náuseas e vômitos. No entanto, hoje dispomos de medicamentos eficazes no controle desses sintomas, tornando a quimioterapia uma experiência bem tolerada pela maioria dos pacientes. Ainda assim, pode ocorrer uma sensação de náusea e até vômitos, dependendo da ocasião. O desenvolvimento das náuseas e vômitos varia muito de pessoa para pessoa. Por isso, sempre buscamos ajustar o tratamento de acordo com a sensibilidade de cada paciente.

## Cuidado para melhor lidar com as náuseas e vômitos:

- ✓ Busque fazer refeições leves, várias vezes ao dia (5 a 6 refeições/dia), evitando longos períodos de jejum. Evite aquelas refeições muito grandes.
- ✓ Tome o máximo de líquidos que conseguir, principalmente nos intervalos das refeições. Dê preferência à água de coco e às sopas.
- ✓ Evite alimentos quentes, com cheiro ou sabor intensos, bem como alimentos gordurosos, que serão de difícil digestão.
- ✓ Procure ficar longe da cozinha durante o preparo dos alimentos.
- ✓ Faça as refeições sem pressa em ambiente tranquilo e silencioso.
- ✓ Depois de se alimentar permaneça sentado ou ande um pouco.
- ✓ Experimente tomar sorvetes de frutas (palito), se sentir náusea. Alguns alimentos ajudam na redução de náuseas, como o gengibre.

## Lembre-se:

- ✓ É importante identificar os horários, períodos e quais alimentos agravam suas náuseas, para realizar um melhor ajuste na sua rotina. Isso também pode lhe ajudar a definir o melhor momento de utilizar a medicação prescrita por seu médico.