

# Enjoo na gravidez: como reduzir esse problema?

SINTOMAS COSTUMAM CAUSAR IMPACTO NA VIDA DIÁRIA, NAS ATIVIDADES SOCIAIS, NA CAPACIDADE DE TRABALHAR, BEM COMO NOS RELACIONAMENTOS FAMILIARES. ACOMPANHE COMO REDUZIR O DESCONFORTO

POR KATHLEN RAMOS

**E**stima-se que mais de 90% das gestantes sofrem por Náuseas e Vômitos na Gravidez (NVG), e esse fenômeno, que pode comprometer muito a qualidade de vida da mulher nessa fase, pode ter uma série de explicações, passando por fatores hormonais, genéticos e até psicogênicos.

Segundo explica a chefe do Departamento de Ginecologia da Escola Paulista de Medicina (Unifesp), Dra. Marair Sartori, um desses fatores é o hormonal. “O pico da Gonadotrofina Coriônica (GC) ocorre entre a 7ª e a 10ª semanas de gravidez, que é justamente o período em que há mais enjoos. Os enjoos também são mais frequentes e graves nas gestações que produzem mais GC, como ocorre nas gestações gemelares, na doença trofoblástica gestacional e em alguns casos de doenças genéticas do feto”, acrescenta a especialista.

Outros hormônios envolvidos nas NVG são a progesterona e o estrogênio, que diminuem os movimentos do trato gastrointestinal. Isso promove uma certa distensão dos intestinos, aumentando a possibilidade dos enjoos.

“Podemos considerar, ainda, uma tendência genética. Mulheres cujas mães tiveram NVG têm mais chances de também ter esse quadro quando grávidas”, reforça a Dra. Marair, acrescentando que também não podem ser excluídas as causas psicológicas, em decorrência de todos os mecanismos estressantes decorrentes da gravidez. Contudo, a médica lembra que apesar de situações de estresse poderem piorar NVG, não devem ser consideradas como responsáveis pelo aparecimento desses sintomas.

## PRINCIPAIS RISCOS

Os enjoos durante a gravidez costumam causar impacto na vida diária, nas atividades sociais, na capacidade de trabalhar, bem como nos relacionamentos familiares.

“Imagine não conseguir comer direito ou mesmo sair de casa, assistir a um filme, passear, com medo de passar mal em ambiente estranho. O mal-estar impede a gestante de trabalhar, de se concentrar, de se socializar”, pondera a especialista da Unifesp.

## MEDIDAS PARA AMENIZAR O DESCONFORTO

### ESTATÍSTICAS

- Em geral, mais de 90% das mulheres sentem náuseas entre cinco e nove semanas da gravidez, reduzindo, progressivamente, a partir de então.
- É bastante raro ter náuseas e vômitos após 20 semanas de gestação.

### APOIO PSICOEMOCIONAL

- A primeira linha de tratamento é tranquilizar a gestante e explicar o que pode ocasionar este problema. Ansiedade, medo e estresse são fatores que pioram muito o quadro.
- Devem-se evitar frases-padrão como “todo mundo sente isso”; “é comum nas mulheres da família”; “isso não é nada, vai passar”, pois isso passa para a gestante a percepção de que suas queixas não são importantes, desvalorizando o sofrimento.

### DIETA FAVORÁVEL

- Evitar o jejum prolongado e preferir alimentos menos gordurosos e menos apimentados.
- Refeições com mais carboidratos e proteínas, associados à maior ingestão de líquidos, podem facilitar o esvaziamento do estômago.
- Fazer refeições leves a cada duas horas parece ser benéfico no alívio dos sintomas, pois isso facilita o esvaziamento gástrico.
- Gengibre também é recomendado como medida adjuvante, diminuindo náuseas, mas não vômitos. Deve ser evitado apenas em gestantes que usam anticoagulantes.
- Suplementação vitamínica antes da concepção pode ser recomendada para reduzir a intensidade e a frequência de Náuseas e Vômitos na Gravidez (NVG).

### DIETA DESFAVORÁVEL

- Alimentos gordurosos reduzem muito o esvaziamento do estômago, piorando o quadro.
- Refeições apimentadas também podem desencadear náuseas.

Fonte: chefe do Departamento de Ginecologia da Escola Paulista de Medicina (Unifesp), Dra. Marair Sartori

Mais do que reduzir a qualidade de vida, quando em excesso, esses sintomas podem trazer riscos à gestante. “O extremo das NVG é conhecido como Hiperemese Gravídica. Apesar de não ser muito frequente, é uma das principais causas de internação no início da gestação. Nessa situação, a gestante apresenta quadros sistêmicos mais graves, como desidratação, perda de eletrólitos, alterações nas funções de rins e fígado”, alerta a médica.

Tais alterações podem, inclusive, repercutir na placenta e prejudicar a gestação. Há mais chance de partos prematuros, de recém-nascidos de baixo peso e, possivelmente, alterações neurológicas fetais. “É importante ressaltar que essas alterações só ocorrem nos casos mais graves de Hiperemese Gravídica e não nas NVG”, pondera.

### OPÇÕES DE TRATAMENTO

Quando as medidas não medicamentosas não atingem os objetivos, pode-se usar medicamentos, desde que sejam seguros na gravidez. A Dr. Marair cita que podem ser usados: dimenidrinato e meclizina (anti-histamínicos); metoclopramida (antagonista da dopamina e serotonina); e ondansetrona (antagonista da serotonina) que inibe o centro do vômito e melhora a motilidade intestinal. Apesar de considerada classe B, é opção de terceira linha na Europa.

Já os antagonistas de dopamina bloqueiam essa substância, diminuindo os estímulos no centro cerebral de vômito e melhorando o esvaziamento do trato gastrointestinal. A metoclopramida também é considerada segura na gestação.

No Brasil, metoclopramida e ondansetrona não estão indicadas em bula para uso na gestação. “Meclizina tem indicação e posologia descrita na bula”, acrescenta.

“A meclizina, por exemplo, é segura na gestação e usada regularmente há mais de 70 anos, sem evidências de problemas nos fetos”, diz

Mas seja qual for o medicamento, é fundamental que um médico avalie a intensidade dos sintomas e descarte a existência de outras causas para náuseas e vômitos, como hipotireoidismo, doenças da vesícula biliar, gastrite, refluxo gastroesofágico ou outros problemas mais sérios.

É importante, ainda, certificar-se de que não há doença trofoblástica gestacional, por meio de ultrassonografia, particularmente nos casos mais graves e precoces. “Só o médico poderá orientar com mais segurança a medicação mais adequada para cada caso”, finaliza a Dra. Marair. ☺

