

# Hyperemesis gravidarum (hiperêmese gravídica) (Náusea e vômito excessivos durante a gravidez)



## Náusea e vômito na gravidez, e hyperemesis gravidarum

### O que é náusea e vômito na gravidez (NVP)?

Muitas mulheres grávidas sentem enjoo (náusea) ou podem vomitar durante o início da gravidez. Isto pode variar de leve a moderado e ainda ser considerado parte da experiência normal da gravidez. As pessoas costumavam chamar isto de “enjoo matinal”, mas agora nos referimos a isto como “náusea e vômito na gravidez”, ou NVP.

Na NVP leve e moderada, as mulheres ainda conseguem comer e beber. Cerca de 7 em cada 10 mulheres grávidas terá NVP, mas elas geralmente se sentem melhor depois do primeiro trimestre.

### O que é hyperemesis gravidarum (Náusea e vômito excessivos durante a gravidez) (HG)?

Quando a náusea e o vômito se tornam excessivos, durando mais do que poucos dias, as mulheres sentem dificuldade para comer ou beber o suficiente. Esta NVP excessiva é

chamada de hyperemesis gravidarum (HG). Cerca de 1 em cada 100 mulheres grávidas terá HG, apesar de que este número pode ser maior. Isto pode levar à desidratação (falta de fluidos no organismo) e causar perda de peso e deficiência de vitaminas.

A HG geralmente começa no início da gravidez, antes de as mulheres chegarem a 16 semanas de gravidez. Para a maioria das mulheres, a HG acaba entre 13 e 20 semanas, mas algumas mulheres têm HG durante a gravidez toda.

A HG pode ter um grande impacto na saúde física, emocional e mental das mulheres. As mulheres geralmente ficam com tanto enjoo, que não conseguem ir para o trabalho nem cuidar de si mesmas ou de outras pessoas, e têm muita dificuldade de participar de atividades normais do dia a dia.

A HG pode deixar as mulheres se sentindo muito mal, e precisa ser levada a sério por seus provedores de cuidados de saúde, familiares, pessoas de apoio e empregadores.



## Hyperemesis gravidarum (hiperêmese gravídica) (Náusea e vômito excessivos durante a gravidez)

### Comum no enjoo matinal

Você pode se sentir enjoada ou vomitar entre 4 e 16 semanas da sua gravidez, mas não a ponto de isto atrapalhar sua vida. Você consegue geralmente manter alguma comida e água no estômago no decorrer do dia.



**Vômito**

### Hyperemesis gravidarum (HG)

Você vomita muito e acha difícil comer ou beber qualquer coisa, e também manter a comida no estômago. Para algumas mulheres, é um ciclo constante de se sentir mal e com enjoo durante semanas ou até meses. Para algumas mulheres, o vômito pode diminuir e depois voltar durante a gravidez.

Você geralmente não perderá muito peso na gravidez. É mais comum ganhar do que perder peso.



**Perda de peso**

Você pode perder peso, por se sentir tão mal e não conseguir manter comida e/ou líquidos suficientes no estômago.

Um pouco de cansaço é comum na gravidez, mas não deve impedir que você participe do cotidiano, saia de casa ou cuide de sua família.



**Cansaço**

Você se sente exausta com tanta náusea, e não consegue realizar tarefas do dia a dia, ir para o trabalho ou cuidar de outras pessoas. Dormir direito pode ser um problema. Às vezes, você pode ter dificuldades para cuidar de si própria.

Você normalmente não terá desidratação na maioria das gravidezes. Você consegue beber líquidos o suficiente para permanecer hidratada.



**Desidratação**

Você pode sofrer de desidratação com a perda de líquidos. Talvez precise ir para o hospital para ser tratada com medicamentos e líquidos.

Pode ser comum ter momentos de náusea no primeiro trimestre, mas isto é gerenciável e não deve causar muito desconforto. Líquidos e descanso podem ajudar a amenizar os sintomas.



**Náusea**

A náusea e/ou o vômito impactam gravemente seu cotidiano. Em algumas mulheres com HG, estes sintomas param após algumas semanas; em outras, eles podem durar a gravidez toda.

É normal ter um pouco de ansiedade em relação às grandes mudanças que a gravidez traz à sua vida. Apesar de a sua disposição poder variar um pouco, na maior parte do tempo você deve sentir que está no seu normal, e apreciar seus interesses e atividades sociais.



**Ansiedade, depressão e isolamento**

Mulheres que têm HG, e ficam mal e cansadas por algum tempo, podem também se sentir isoladas, ansiosas e deprimidas. Você pode achar difícil lidar com isto, e talvez não consiga desfrutar de sua gravidez. Talvez tenha medo de planejar futuras gravidezes devido aos sintomas que teve.

## Hyperemesis gravidarum (hiperêmese gravídica) (Náusea e vômito excessivos durante a gravidez)

### Como saber se tenho HG?

Se tiver náusea e/ou vômito, e isto estiver interrompendo sua capacidade de comer e beber, deve conversar com seu provedor de cuidados de saúde. Ele talvez lhe faça perguntas sobre como se sentiu nas últimas 24 horas. O sistema de pontuação "PUQE-24" abaixo indica como eles classificarão suas respostas, para entender a gravidade de sua náusea e/ou vômito.

Se a sua pontuação PUQE-24 estiver:

- entre 4 e 6, você tem NVP leve
- entre 7 e 12, você tem NVP moderada
- ≥13, você tem NVP excessiva (também conhecida como HG).

#### Pontuação PUQE-24

##### 1. Nas últimas 24 horas, por quanto tempo sentiu náusea ou enjoo no estômago?

Tempo nenhum (1)	1 hora ou menos (2)	2-3 horas (3)	4-6 horas (4)	Mais de 6 horas (5)
---------------------	------------------------	------------------	------------------	------------------------

##### 2. Nas últimas 24 horas, você vomitou?

Não vomitei (1)	1-2 vezes (2)	3-4 vezes (3)	5-6 vezes (4)	7 ou mais vezes (5)
--------------------	------------------	------------------	------------------	------------------------

##### 3. Nas últimas 24 horas, quantas vezes teve ânsia de vômito, sem vomitar?

Nenhuma (1)	1-2 vezes (2)	3-4 vezes (3)	5-6 vezes (4)	7 ou mais vezes (5)
----------------	------------------	------------------	------------------	------------------------

A HG é um problema médico real e debilitador, e é importante que você seja ouvida e receba o tratamento que precisa.

Com base em suas respostas às perguntas, seu provedor de cuidados de saúde irá sugerir como gerenciar seus enjoos. Se tiver náusea e vômito leves ou moderados, geralmente não precisa de outros exames; no entanto, talvez lhe ofereçam algum tratamento para seus sintomas.

Se você tiver NVP ou HG graves, seu provedor de cuidados na gravidez deve realizar mais exames, tais como: exames de sangue e de urina. Estes exames buscarão a causa de sua náusea e vômito, e verificarão o nível de sua desidratação. Os resultados dos testes ajudarão a orientar seu tratamento.

### O que está causando minha HG?

A primeira coisa que deve saber é que nada que você faz ou que tenha feito causou a HG. Não é culpa sua nem do seu companheiro, e não significa que há algo de errado com seu bebê ou sua gravidez. A causa exata da HG não é conhecida, mas há estudos atuais sobre as possíveis causas. Até agora,

sabemos que a HG pode ocorrer mais em algumas famílias. Se você teve enjoos e vômito excessivos em uma gravidez anterior, talvez tenha mais chance de ter isto novamente em outras gravidezes. Isto parece ocorrer mais quando as mulheres têm gêmeos ou trigêmeos, mas definitivamente afeta também mulheres com apenas um bebê.

### Onde posso conseguir ajuda para minha náusea e vômito

Se estiver sofrendo com NVP ou achar que pode ter HG, deve consultar seu provedor de cuidados na gravidez, tais como: sua parteira, seu médico de família ou seu obstetra. Se estiver se sentindo muito mal, deve ir para o Departamento de Emergência do hospital local para aconselhamento e ajuda.

Os sintomas de náusea e vômito podem ficar mais difíceis de controlar, quanto mais tempo você estiver sofrendo. Nós a incentivamos que consulte seu provedor de cuidados na gravidez o mais rápido possível quando sentir que:

- está com dificuldade para comer ou beber por causa da náusea e/ou do vômito
- não consegue lidar com isto sozinha em casa.

Infelizmente, a HG nem sempre é reconhecida com rapidez, então não tenha medo de fazer nenhuma pergunta sobre sua saúde durante a gravidez.

## Hyperemesis gravidarum (hiperêmese gravídica) (Náusea e vômito excessivos durante a gravidez)

### Como a NVP e a HG são tratadas?

Há muita ajuda disponível para aliviar seus sintomas durante a gravidez. Seu provedor de cuidados na gravidez criará um plano de tratamento com você, com base em seus sintomas e na gravidade deles. Às vezes não é possível acabar completamente com a náusea e o vômito.

O objetivo do tratamento é reduzir seus sintomas o suficiente para permitir que faça as atividades diárias normais, principalmente comer e beber.

Se tiver NVP leve ou moderada, seu provedor de cuidados de saúde pode sugerir:

- mudar suas atividades, para que tenha mais descanso
- comer pequenas quantidades de alimentos com mais frequência
- beber pequenas quantidades de líquidos com mais frequência
- gengibre
- evitar vitaminas que contêm ferro
- medicamentos para enjoo (antieméticos)
- pyridoxine (vitamina B6)
- fluidos intravenosos (IV)\* (fluidos administrados gota a gota).

Se tiver NVP/HG grave, ou se estiver desidratada, seu provedor de cuidados de saúde pode sugerir:

- medicamentos para enjoo (antieméticos)
- fluidos intravenosos\*
- outros tipos de tratamento e cuidados, dependendo da sua necessidade.

\*Algumas mulheres precisam ir até o hospital ou à unidade hospitalar de permanência durante o dia, para receber fluidos IV. Você talvez precise ser internada (permanecer) no hospital se não estiver reagindo aos medicamentos, estiver perdendo peso ou não conseguir manter líquidos no estômago e ficar desidratada.

### Os medicamentos são seguros para uso na gravidez?

Os medicamentos para enjoo (antieméticos) podem ser necessários se seus sintomas não estiverem passando e forem graves. Você talvez fique preocupada de tomar medicamentos enquanto está grávida. Os medicamentos que os profissionais da saúde recomendam são considerados seguros e têm sido usados há muitos anos para tratar náusea e vômito na gravidez. Para algumas mulheres, os medicamentos podem ser necessários durante várias semanas ou até meses, até que os sintomas melhorem.

Nunca tome medicamentos sem conversar com seu clínico geral (GP), obstetra, farmacêutico da comunidade ou parteira.

### A HG, a náusea e o vômito na gravidez afetam o bebê?

Seu bebê recebe comida do seu organismo mesmo que você não esteja comendo muito, quando está enjoada ou vomitando. Se você ficar desidratada, isto pode afetar seu bebê, então é importante que receba tratamento e líquidos. Alguns bebês de mulheres com HG podem ter baixo peso ao nascer. No entanto, nem todos os bebês nascidos de mulheres com HG têm baixo peso ao nascer.

### MotherSafe

MotherSafe é um serviço gratuito por telefone para mulheres de NSW que pode fornecer aconselhamento e orientação sobre medicamentos para gerenciar náusea e vômito na gravidez.

Ligue para 1800 647 848 ou pesquise '**MotherSafe NSW**' para mais informações.



Para mais suporte com a gravidez, contate seu provedor de cuidados na gravidez (clínico geral –GP, obstetra ou parteira), ou visite [www.health.nsw.gov.au/having-a-baby](http://www.health.nsw.gov.au/having-a-baby)

August 2023 © NSW Health. SHPN (HSP) 230631-14 (NH700790).

