

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Feb 27, 2023

Enjoo matinal

Quando se está grávida, é normal sentir-se mal às vezes e, às vezes, vomitar. Talvez você descubra que alguns tratamentos simples podem ajudar.

Reunimos as melhores e mais atualizadas pesquisas sobre o enjoo matinal para ver quais tratamentos funcionam. Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico e decidir quais são os melhores tratamentos para você.

o que é?

A maioria das mulheres grávidas sente-se mal e até vomita algumas vezes durante a gravidez. Para muitas mulheres, esses são os primeiros sinais de que estão grávidas. Algumas mulheres consideram esses sintomas como sinais de que a gravidez provavelmente é saudável.

As náuseas e os vômitos geralmente começam cerca de seis semanas após o início da última menstruação. Isso geralmente é chamado de "enjoo matinal", porque muitas mulheres acham que seus sintomas são piores pela manhã. Mas as mulheres podem apresentar esses sintomas a qualquer hora do dia.

Mesmo que você fique enjoada duas ou três vezes por dia, normalmente conseguirá manter alguma comida no estômago. Você provavelmente não perderá peso durante os primeiros meses de gravidez. E os seus enjoos matinais não afetarão o bebê, a menos que sejam graves.

Embora seja normal sentir-se ou estar enjoada durante a gravidez, não é normal ficar tão enjoada a ponto de não conseguir manter nenhum alimento ou líquido por mais de 24 horas. Se isso acontecer, você pode ficar desidratada e talvez precise ser tratada no hospital para repor os fluidos e a nutrição que está perdendo.

Se você sentir que não consegue reter líquidos por mais de 24 horas, se sentir tonturas ou se estiver preocupada com sua condição, consulte seu médico.

Quais tratamentos funcionam?

Coisas que você pode fazer para ajudar a si mesmo

Além dos tratamentos que o médico pode sugerir, aqui estão algumas coisas que podem ser úteis para reduzir a sensação de enjoo.

Enjoo matinal

- Comer pouco e com frequência (por exemplo, a cada duas ou três horas) em vez de fazer grandes refeições
- Comer alimentos sem graça, como bolachas secas ou torradas
- Comendo biscoitos de gengibre
- Evitar alimentos gordurosos
- Beber muito líquido (mas evitar álcool e cafeína)
- Comer algo salgado no início do dia
- Beber líquidos ácidos, como sucos de frutas sem açúcar, em vez de água pura
- Tomar ar fresco e fazer exercícios diariamente.

Se o enjoo matinal incomodar tanto que você precise consultar o médico, o tratamento oferecido dependerá da gravidade dos sintomas. Por exemplo, se você ficar desidratada, isso pode prejudicar o bebê em crescimento, portanto, o médico garantirá que você receba tratamento rapidamente.

Mas os médicos geralmente tentam evitar a administração de medicamentos para o enjoo matinal, pois eles querem expor o bebê em crescimento ao menor número possível de drogas.

Portanto, se seus sintomas não forem graves, o médico provavelmente sugerirá primeiro alguns tratamentos não medicamentosos. Não há tantas pesquisas quanto gostaríamos sobre esses tratamentos. Mas algumas mulheres acham que eles ajudam.

Tratamento sem medicamentos

gengibre

O gengibre é um remédio natural e um dos tratamentos mais usados para náuseas e vômitos. É uma raiz picante usada para dar sabor a alimentos como pão de gengibre, biscoitos e legumes refogados. Também pode ser encontrado em bebidas como chá de gengibre, ginger ale e cerveja de gengibre.

Mas você provavelmente não obterá gengibre suficiente comendo ou bebendo alimentos que o contêm. Você precisará tomar suplementos. Mas isso deve ser supervisionado por seu médico. Você pode obter suplementos de gengibre na forma de cápsulas ou xarope. Esses suplementos parecem reduzir os sintomas de náusea e vômito na maioria das mulheres.

Acupressão

Usar uma pulseira de acupressão em um determinado local do antebraço (chamado de ponto P6) parece ajudar a reduzir a náusea e o vômito em algumas mulheres. Mas algumas mulheres acham que a pulseira causa dormência, dor e inchaço.

Acupuntura

Algumas mulheres acham que a acupuntura ajuda a aliviar os sintomas dos enjoos matinais.

Tratamento com medicamentos

Se estiver tendo muitas náuseas e vômitos, o médico pode recomendar um tipo de medicamento chamado **anti-histamínico**. Os anti-histamínicos são medicamentos normalmente usados para aliviar alergias, como a febre do feno. Mas você não deve tomá-los para o enjoo matinal, a menos que sejam prescritos pelo seu médico.

Seu médico pode sugerir um **antiemético**. Esses são medicamentos que ajudam a impedir que você se sintam mal e vomite.

Os suplementos de vitamina B6 podem fazer com que você se sintam menos enjoado e reduzir o número de vezes que vomita. A vitamina B6 geralmente está contida em suplementos multivitamínicos para mulheres grávidas. Mas a dose de vitamina B6 nesses suplementos pode não ser tão alta quanto a encontrada para aliviar náuseas e vômitos na gravidez. Às vezes, os médicos prescrevem níveis mais altos de vitamina B6 para tratar o enjoo matinal. Mas ele não está disponível em todos os lugares. Por exemplo, não é recomendado no Reino Unido devido à preocupação de que níveis elevados possam prejudicar bebês em gestação.

O que vai acontecer comigo?

A boa notícia é que os enjoos matinais geralmente melhoram após os três primeiros meses de gravidez. Mas, para algumas mulheres, isso pode durar mais tempo. Cerca de 10 em cada 100 mulheres ainda se sentem mal após 20 semanas de gravidez.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

