Continue

O vômito é um reflexo natural do organismo para eliminar comida estragada ou substâncias tóxicas que possam estar no estômago. Por isso, quando é realmente necessário, o corpo provoca automaticamente o vômito. Encontre um Gastroenterologista perto de você! Parceria com Buscar Médico O vômito só deve ser induzido quando existir indicação do médico ou quando se comeu algo que está causando um mal estar muito intenso, que não melhorou de outra forma. Em situações em que alguém ingeriu uma substância venenosa ou algum tipo de líquido irritante, como produtos de limpeza, o ideal é não provocar o vômito, já que esse líquido terá de voltar a passar pela garganta, podendo causar mais danos. O ideal, é que nessas situações se vá imediatamente ao hospital, para iniciar o tratamento mais adequado. Veja o que fazer quando alguém bebeu veneno ou produtos de limpeza. 5 passos para vomitar de forma segura Para provocar o vômito corretamente e evitar muito desconforto ou complicações graves, deve-se: 1. Lavar bem as mãos Lavar as mãos é sempre muito importante, pois evita a transmissão de bactérias e outros micro-organismos para a garganta, prevenindo o surgimento de infecções como amigdalite, por exemplo. 2. Ajoelhar em frente ao vaso Ficar de joelhos em frente ao vaso é uma das posições mais confortáveis e seguras para vomitar, no entanto, deve-se evitar fazer muita pressão sobre a barriga, já que pode causar ainda mais desconforto. 3. Colocar o dedo na garganta No início da garganta existe um ponto que pode ser apertado para produzir a vontade de vomitar. Para isso, deve-se colocar o dedo dentro da boca e depois fazer uma ligeira pressão na parte de trás da língua, na região onde começa a garganta. A vontade de vomitar é quase imediata, porém algumas pessoas podem ter de fazer esta manobra 2 ou 3 vezes antes de conseguir vomitar com sucesso, já que o corpo pode tentar bloquear o sinal nas primeiras vezes. 4. Beber 1 copo de água Após vomitar é muito importante beber um copo de água para remover o excesso de ácido gástrico que fica grudado nas paredes da garganta e que pode causar pequenas queimaduras e inflamação. 5. Esperar 30 minutos antes de escovar os dentes Embora após vomitar exista uma grande necessidade de eliminar o sabor que fica na boca, o melhor é apenas bochechar com água, pois o revestimento dos dentes fica sensível quando entra em contato com o conteúdo do estômago. Assim, deve-se esperar pelo menos 30 minutos antes de escovar os dentes. Como induzir o vômito de forma segura É importante que se saiba o motivo pelo qual o vômito será induzido, já que alguns métodos não são indicados em caso de suspeita de intoxicação ou envenenamento por produtos químicos. No entanto, no caso de sintomas de gastrite que surgem logo após uma refeição, por exemplo, a indução do vômito pode ajudar a aliviar os sintomas. Algumas formas de induzir o vômito de forma segura são: 1. Usar um dedo O reflexo de GAG é uma contração automática da parte de trás da garganta que serve para proteger contra corpos estranhos ou comida que não entraram no estômago. Esse reflexo pode ser estimulado ao tocar no fundo da garganta, na parte de trás da língua ou na área das amígdalas com o dedo, escova de dente ou raspador de língua. A contração faz com que o conteúdo do estômago suba pela a boca. 2. Fazer gargarejo de forma intensa O gargarejo também pode ajudar a estimular o vômito, no entanto deve ser intenso o suficiente para estimular o reflexo de GAG e a ânsia de vômito e, assim, fazer com que o conteúdo do estômago volte. 3. Fazer movimentos contínuos e rápidos Fazer movimentos contínuos e rápidos pode fazer com que algumas pessoas tenham sensação de mal-estar, que acontece quando o cérebro fica sobrecarregado por informações sensoriais. Ou seja, quando os olhos veem uma imagem, os músculos entendem que os olhos estão indo para a direção oposta e o ouvido percebe uma mudança no equilíbrio, no entanto o cérebro não é capaz de entender todos esses movimentos ao mesmo tempo, o que resulta em náusea e vômito. Assim, nesse caso, é possível induzir o vômito ao correr em círculos ou rodar uma cadeira, por exemplo. 4. Estímulos sensoriais Algumas pessoas podem ter maior sensibilidade a alguns estímulos que podem causar o vômito. Os estímulos podem ser: Auditivos, como ouvir alguém vomitando; Olfativos, como imaginar o cheiro do vômito ou outro cheiro forte, como água sanitária, por exemplo; Imaginativos, como pensar no sabor de uma comida que não gosta. Assim, a partir desses estímulos é possível provocar a náusea e o vômito. 5. Solução de sódio Apesar de não ser recomendada, a solução de sódio é capaz de provocar irritação no estômago, causando a sua contração e induzindo o vômito. No entanto, as soluções de sódio estão associadas ao risco aumentado de hipernatremia, que é uma situação tóxica que pode colocar a vida em risco quando o nível de sódio está muito alto no sangue. Veja mais sobre a hipernatremia. Possíveis riscos de provocar o vômito Um dos maiores riscos de vomitar é a possibilidade de desenvolver uma pneumonia. Isso acontece porque quando se vomita o conteúdo que está no estômago volta para a boca e, nesse processo, pode acontecer de um pouco desse conteúdo ser aspirado para os pulmões. Caso isso aconteça, irá acontecer um inflamação e as bactérias que estão na comida digerida poderão se desenvolver no pulmão, causando uma pneumonia. No entanto, o vômito frequente também pode causar lesões no esôfago e na boca, pois são locais com mucosas muito sensíveis que não estão preparadas para entrar em contato direto com o ácido gástrico. Consulte o médico mais próximo, usando a ferramenta a seguir, em caso de sintomas de complicações do vômito: Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. Vômito e transtornos alimentares Vomitar como forma de controlar o peso e a aparência física é um sinal de transtorno alimentar, como bulimia, anorexia nervosa ou um transtorno alimentar do tipo compulsão alimentar. Induzir o vômito não reverte o que a pessoa comeu e pode levar a consequências prejudiciais, como ansiedade grave, depressão, desequilíbrios eletrolíticos, danos nos dentes e na garganta e até pneumonia, se o vômito for acidentalmente aspirado para os pulmões. Caso se tenha transtornos alimentares que levam a pessoa a querer vomitar depois de comer, deve-se procurar ajuda médica. Os distúrbios alimentares são tratáveis e é possível obter uma recuperação completa com o apoio médico, psicológico e nutricional adequado. O que pode causar vômito Embora a vontade de vomitar seja relativamente comum, existem situações nas quais pode ser um sinal de alterações no organismo. Algumas são: Problemas abdominais graves, como apendicite ou obstrução intestinal; Alterações no sistema digestivo, como intoxicação alimentar ou úlcera; Alterações do sistema nervoso, como meningite, hidrocefalia ou tumores; Gravidez, especialmente depois da 6ª semana de gestação; Uso de medicamentos, como Digoxina, Codeína ou quimioterápicos. Embora existam algumas situações em que se pode induzir o vômito sem grandes riscos, caso a vontade de vomitar surja muito frequentemente e não melhore, ou seja acompanhado de outros sinais como sangue ou cheiro fétido, é importante ir ao hospital para avaliar a situação. Veja quais as 10 principais causas de vômito. Quando não provocar o vômito O vômito nunca deve ser usado como uma forma de retirar comida ingerida do estômago apenas porque se comeu demais. Caso isso esteja acontecendo frequentemente, é possível que se esteja sofrendo com bulimia, um tipo de transtorno alimentar no qual a pessoa provoca o vômito após comer para não engordar. Saiba mais sobre a bulimia e como combater essa vontade. Além disso, caso se tenha bebido algum veneno ou algum produto de limpeza, também não se deve vomitar, já que existe um risco muito elevado de causar queimaduras no esôfago. Baixe em PDF Baixe em PDF Ninguém gosta de vomitar, mas às vezes é inevitável, já que é uma reação natural do organismo à entrada de certas substâncias ou devido à inflamação intestinal. Geralmente, os episódios de êmese são irregulares e inofensivos, mas com a ajuda deste artigo, você poderá vomitar com o mínimo de desconforto possível. 1 Encontre um lugar para vomitar. Em casa, qualquer vaso sanitário, pia ou balde servirá; há risco de que as pias fiquem entupidas, forçando-o a ter que remover o conteúdo expulso. Por isso, não é recomendado vomitar na pia. Caso esteja fora de casa, procure se distanciar de pessoas e de outros objetos. Nada é pior do que um bêbado aleatório aparece do nada e vomita no seu carro, não é? O mesmo vale para essa situação; veja se há uma área com mais vegetação ou um terreno vazio, e se alivie no chão. 2 Confirme que precisa mesmo vomitar. Muitas pessoas são invadidas por ânsias, que na verdade não representam que o corpo precisa mesmo expulsar algo do sistema digestivo. Dessa forma, o ato pode ser ainda mais incômodo por ser desnecessário. Porém, depende da situação, como quando alguém bebe em excesso, causando irritação gastrointestinal, já que a ânsia de fato levará ao vômito. Há alguns sinais que indicam que alguém está prestes passar mal: Os lábios ficam pálidos e sem cor.[1] Há transpiração com uma sensação de muito calor. Salivação, que dá a impressão de estar “salgada”. Desconforto abdominal intenso. Tontura e incapacidade de se movimentar. 3 Evite a náusea e os vômitos antes que seja tarde demais. Há algumas coisas que podem ser feitas para que o corpo não responda com os reflexos que levam à expulsão do conteúdo gástrico; experimente-as antes de fazer a indução: Beberique líquidos claros e adocicados, como refrigerantes ou sucos de fruta (evite os de laranja e toranja, que são muito ácidos).[2] Repouse sentado ou com o corpo inclinado (levemente deitado). Manter-se muito ativo pode piorar a ânsia e levar aos vômitos.[2] 4 Deixe que o vômito saia de modo natural ou induza esse reflexo. O organismo vai forçar se você esperar, mas caso queira que a situação passe de uma vez, analise os métodos abaixo: Medicamentos, como xarope de ipeca ou ainda água morna com sal ou mostarda. Use os dedos para estimular a úvula. Coloque um ou dois dedos no fundo da garganta, mas sem tocar a úvula palatina (o “sininho” no fundo da garganta). Veja outra pessoa vomitar.[3] Apenas observar alguém com êmese pode deixá-lo com ânsia; é difícil induzir a náusea para vomitar, em especial porque a chance de alguém estar passando mal ao mesmo tempo é pequena, mas você pode procurar na internet. 5 Tente vomitar. Depois que confirmar que precisa expulsar algo no sistema digestivo, você deverá fechar a boca até chegar perto do vaso sanitário ou recipiente para minimizar a sujeira. Em ambientes abertos, quanto mais perto estiver do chão, menos o vômito se espalhará. 6 Beba. Depois de se aliviar, beba um pouco de água para minimizar o sabor ácido que permanece na boca. Se for necessário vomitar outra vez, o estômago não estará vazio, o que pode ser muito dolorido. Publicidade 1 É importante ter ciência de que, na grande maioria das vezes, vomitar é normal. No entanto, em alguns casos, o vômito pode indicar um problema de saúde. A gastroenterite, que consiste na inflamação do trato gastrointestinal, é comum e dolorida, mas não sinaliza um distúrbio preocupante. 2 Entre em contato com um médico se[2] : A náusea durar mais do que alguns dias ou se houver possibilidade de gestação. A automedicação ou os tratamentos caseiros não surtirem efeito, existir suspeita de desidratação ou se uma lesão causou o surgimento de êmese. Os vômitos persistirem por mais de um dia ou sofrer com diarreia ao mesmo tempo por mais de 24 horas. Se um bebê golfar por mais do que algumas horas, houver sinais de diarreia e desidratação, febre maior do que 37,8 °C ou se ele não urinar por seis horas. Quando crianças com mais de seis anos continuarem vomitando por mais de 24 horas, junto a episódios de diarreia (também persistindo por mais de 24 horas), com indícios de desidratação, febre maior do que 39 °C ou não urinarem por seis horas. 3 Procure auxílio médico imediatamente se houver [2] : Sangue no vômito (coloração vermelha-viva ou de “borra de café”). Estiver com fortes dores de cabeça ou rigidez no pescoço. Sofrer com letargia, confusão, ou diminuição do estado de vigília. Apresentar fortes dores abdominais. Estiver com febre acima de 38,3 °C. Os batimentos cardíacos estiverem acelerados. 4 Consulte um especialista ao desconfiar de algum transtorno alimentar, como bulimia. Esse distúrbio se caracteriza pela vontade de vomitar para controlar o peso; bulímicos comem muito em um curto espaço de tempo e depois "chamam o Hugo".[4] O transtorno é tratado através de terapia psicológica e pode ser curado. Publicidade 1 Alimente-se de modo constante, com calma e dando preferência a comidas leves. Todos sabem que comer algo ou se alimentar em excesso pode levar à êmese. No entanto, a forma como uma pessoa come também influencia nas sensações de náuseas. As refeições devem ser menores e bem espaçadas durante o dia, em vez de comer muito em grandes intervalos. Coma com vagareza e mastigue bem a comida antes de engoli-la. Evite alimentos que exigem mais esforço do sistema digestivo, como os que possuem temperos, são apimentados, muito ácidos, gordurosos, oleosos e fritos. Não ingira laticínios, também.[5] Caso considere que as comidas quentes estão com um sabor desagradável, consuma refeições frias ou na temperatura ambiente. 2 Hidrate-se bem e repouse após uma refeição. Dar ao corpo o tempo e a posição adequada para fazer a digestão pode evitar que as náuseas surjam. Consuma fluidos — água, em especial — entre as refeições, e não durante. Diariamente, procure beber de seis a oito copos de 240 ml. Mantenha a cabeça ao menos 30 cm acima dos pés ao descansar ou sentar-se após uma refeição. Qualquer tipo de atividade que exija movimentação pode piorar a ânsia. Não force seu corpo e nem pratique exercícios extenuantes caso ache que poderá vomitar. Publicidade Se você possui cabelo comprido, prenda-o com uma presilha ou um elástico para que o vômito não caia nos seus fios. Quando nenhum desses acessórios estiver à mão, segure o cabelo para trás (ou peça para alguém fazer isso). Na hora de expelir o conteúdo gástrico, incline-se para frente e respire fundo, sem entrar em pânico para não se sentir ainda pior. Alguns preferem estar acompanhados na hora de vomitar, enquanto outros se sentem incomodados. Caso você se encaixe no primeiro grupo, peça para um amigo ou parente “segurar sua testa” e ajudá-lo. No entanto, pode não ser uma boa ideia, já que há indivíduos que ficam com ânsia e até vomitam após ver alguém com êmese. O vômito é benéfico, na maioria dos casos, já que significa que a pessoa exagerou: não deveria ter comido um docinho a mais, bebido tanto ou ter corrido dois quilômetros a mais. Fale para as pessoas em sua volta que vai vomitar, evitando que sejam surpreendidas pela situação e pelo cheiro desagradável. Ficar em um ângulo de 45° para baixo é recomendado quando o vômito sai em um ambiente aberto, já que o conteúdo cairá mais longe e não será tão espalhado em volta. Quando o problema for decorrente de uma virose gastrointestinal ou qualquer outra doença, beba água morna. Isso vai ajudá-lo a induzir o vômito e melhorar mais rapidamente. Se possível, coloque luvas de borracha para proteger suas mãos do vômito. Não se esqueça de fazer a higiene delas logo depois. Na hora de dormir, deixe um balde ou uma bacia do seu lado, se precisar acordar para vomitar. Durma perto do banheiro, quando puder. Respire fundo e acalme-se. Não pense no que está acontecendo e não tente segurar o vômito; logo que acabar, você se sentirá bem melhor. Não escove os dentes logo após a êmese, já que o ácido estomacal vai se misturar com o creme dental, agravando o problema. Recomenda-se usar um antisséptico bucal ou chupar uma balinha de menta enquanto bebe água. Não fique se remexendo se estiver deitado, porque isso aumenta a vontade de vomitar. A cada 10 minutos, troque de posição (de barriga para cima e sobre o lado direito do corpo). Publicidade Pessoas com cabelo comprido devem prendê-lo, se possível, para que ele não fique sujo e não caia em seu rosto na hora de expulsar o conteúdo gástrico. Procure não expelir o vômito em tapetes, carpetes ou móveis, que podem ficar manchados. Caso a vontade de vomitar apareça, e você seja gestante ou tome remédios, entre em contato com seu médico ou ginecologista. Publicidade Este artigo foi coescrito por Roy Nattiv, MD. O Dr. Roy Nattiv é um Gastroenterologista Pediátrico em Los Angeles, California. O Dr. Nattiv é especialista em inúmeras desordens gastrointestinais e nutricionais, como constipação, diarreia, refluxo, alergias alimentares, dificuldade em ganhar peso, SCBID, SII e DII. O Dr. Nattiv se formou na University of California, Berkeley, e recebeu seu título de Doutor de Medicina na Sackler School of Medicine, em Tel Aviv, Israel. Completou sua residência em pediatria no Hospital Infantil de Montefiore, do Albert Eistein College of Medicine. O Dr. Nattive completou seu estágio e treinamento em gastroenterologia, hepatologia e nutrição na University of California, San Francisco (UCSF). Foi bolsista do California Institute of Regenerative Medicine (CIRM) e recebeu um prêmio por sua pesquisa em DII pediátrica da North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (NASPGHAN). Este artigo foi visualizado 1 493 192 vezes. Categorias: Saúde Intestinal e Digestiva Esta página foi acessada 1 493 192 vezes. Baixe em PDF Baixe em PDF Ninguém gosta de vomitar, mas às vezes é inevitável, já que é uma reação natural do organismo à entrada de certas substâncias ou devido à inflamação intestinal. Geralmente, os episódios de êmese são irregulares e inofensivos, mas com a ajuda deste artigo, você poderá vomitar com o mínimo de desconforto possível. 1 Encontre um lugar para vomitar. Em casa, qualquer vaso sanitário, pia ou balde servirá; há risco de que as pias fiquem entupidas, forçando-o a ter que remover o conteúdo expulso. Por isso, não é recomendado vomitar na pia. Caso esteja fora de casa, procure se distanciar de pessoas e de outros objetos. Nada é pior do que um bêbado aleatório aparece do nada e vomita no seu carro, não é? O mesmo vale para essa situação; veja se há uma área com mais vegetação ou um terreno vazio, e se alivie no chão. 2 Confirme que precisa mesmo vomitar. Muitas pessoas são invadidas por ânsias, que na verdade não representam que o corpo precisa mesmo expulsar algo do sistema digestivo. Dessa forma, o ato pode ser ainda mais incômodo por ser desnecessário. Porém, depende da situação, como quando alguém bebe em excesso, causando irritação gastrointestinal, já que a ânsia de fato levará ao vômito. Há alguns sinais que indicam que alguém está prestes passar mal: Os lábios ficam pálidos e sem cor.[1] Há transpiração com uma sensação de muito calor. Salivação, que dá a impressão de estar “salgada”. Desconforto abdominal intenso. Tontura e incapacidade de se movimentar. 3 Evite a náusea e os vômitos antes que seja tarde demais. Há algumas coisas que podem ser feitas para que o corpo não responda com os reflexos que levam à expulsão do conteúdo gástrico; experimente-as antes de fazer a indução: Beberique líquidos claros e adocicados, como refrigerantes ou sucos de fruta (evite os de laranja e toranja, que são muito ácidos).[2] Repouse sentado ou com o corpo inclinado (levemente deitado). Manter-se muito ativo pode piorar a ânsia e levar aos vômitos.[2] 4 Deixe que o vômito saia de modo natural ou induza esse reflexo. O organismo vai forçar se você esperar, mas caso queira que a situação passe de uma vez, analise os métodos abaixo: Medicamentos, como xarope de ipeca ou ainda água morna com sal ou mostarda. Use os dedos para estimular a úvula. Coloque um ou dois dedos no fundo da garganta, mas sem tocar a úvula palatina (o “sininho” no fundo da garganta). Veja outra pessoa vomitar.[3] Apenas observar alguém com êmese pode deixá-lo com ânsia; é difícil induzir a náusea para vomitar, em especial porque a chance de alguém estar passando mal ao mesmo tempo é pequena, mas você pode procurar na internet. 5 Tente vomitar. Depois que confirmar que precisa expulsar algo no sistema digestivo, você deverá fechar a boca até chegar perto do vaso sanitário ou recipiente para minimizar a sujeira. Em ambientes abertos, quanto mais perto estiver do chão, menos o vômito se espalhará. 6 Beba. Depois de se aliviar, beba um pouco de água para minimizar o sabor ácido que permanece na boca. Se for necessário vomitar outra vez, o estômago não estará vazio, o que pode ser muito dolorido. Publicidade 1 É importante ter ciência de que, na grande maioria das vezes, vomitar é normal. No entanto, em alguns casos, o vômito pode indicar um problema de saúde. A gastroenterite, que consiste na inflamação do trato gastrointestinal, é comum e dolorida, mas não sinaliza um distúrbio preocupante. 2 Entre em contato com um médico se[2] : A náusea durar mais do que alguns dias ou se houver possibilidade de gestação. A automedicação ou os tratamentos caseiros não surtirem efeito, existir suspeita de desidratação ou se uma lesão causou o surgimento de êmese. Os vômitos persistirem por mais de um dia ou sofrer com diarreia ao mesmo tempo por mais de 24 horas. Se um bebê golfar por mais do que algumas horas, houver sinais de diarreia e desidratação, febre maior do que 37,8 °C ou se ele não urinar por seis horas. Quando crianças com mais de seis anos continuarem vomitando por mais de 24 horas, junto a episódios de diarreia (também persistindo por mais de 24 horas), com indícios de desidratação, febre maior do que 39 °C ou não urinarem por seis horas. 3 Procure auxílio médico imediatamente se houver [2] : Sangue no vômito (coloração vermelha-viva ou de “borra de café”). Estiver com fortes dores de cabeça ou rigidez no pescoço. Sofrer com letargia, confusão, ou diminuição do estado de vigília. Apresentar fortes dores abdominais. Estiver com febre acima de 38,3 °C. Os batimentos cardíacos estiverem acelerados. 4 Consulte um especialista ao desconfiar de algum transtorno alimentar, como bulimia. Esse distúrbio se caracteriza pela vontade de vomitar para controlar o peso; bulímicos comem muito em um curto espaço de tempo e depois "chamam o Hugo".[4] O transtorno é tratado através de terapia psicológica e pode ser curado. Publicidade 1 Alimente-se de modo constante, com calma e dando preferência a comidas leves. Todos sabem que comer algo ou se alimentar em excesso pode levar à êmese. No entanto, a forma como uma pessoa come também influencia nas sensações de náuseas. As refeições devem ser menores e bem espaçadas durante o dia, em vez de comer muito em grandes intervalos. Coma com vagareza e mastigue bem a comida antes de engoli-la. Evite alimentos que exigem mais esforço do sistema digestivo, como os que possuem temperos, são apimentados, muito ácidos, gordurosos, oleosos e fritos. Não ingira laticínios, também.[5] Caso considere que as comidas quentes estão com um sabor desagradável, consuma refeições frias ou na temperatura ambiente. 2 Hidrate-se bem e repouse após uma refeição. Dar ao corpo o tempo e a posição adequada para fazer a digestão pode evitar que as náuseas surjam. Consuma fluidos — água, em especial — entre as refeições, e não durante. Diariamente, procure beber de seis a oito copos de 240 ml. Mantenha a cabeça ao menos 30 cm acima dos pés ao descansar ou sentar-se após uma refeição. Qualquer tipo de atividade que exija movimentação pode piorar a ânsia. Não force seu corpo e nem pratique exercícios extenuantes caso ache que poderá vomitar. Publicidade Se você possui cabelo comprido, prenda-o com uma presilha ou um elástico para que o vômito não caia nos seus fios. Quando nenhum desses acessórios estiver à mão, segure o cabelo para trás (ou peça para alguém fazer isso). Na hora de expelir o conteúdo gástrico, incline-se para frente e respire fundo, sem entrar em pânico para não se sentir ainda pior. Alguns preferem estar acompanhados na hora de vomitar, enquanto outros se sentem incomodados. Caso você se encaixe no primeiro grupo, peça para um amigo ou parente “segurar sua testa” e ajudá-lo. No entanto, pode não ser uma boa ideia, já que há indivíduos que ficam com ânsia e até vomitam após ver alguém com êmese. O vômito é benéfico, na maioria dos casos, já que significa que a pessoa exagerou: não deveria ter comido um docinho a mais, bebido tanto ou ter corrido dois quilômetros a mais. Fale para as pessoas em sua volta que vai vomitar, evitando que sejam surpreendidas pela situação e pelo cheiro desagradável. Ficar em um ângulo de 45° para baixo é recomendado quando o vômito sai em um ambiente aberto, já que o conteúdo cairá mais longe e não será tão espalhado em volta. Quando o problema for decorrente de uma virose gastrointestinal ou qualquer outra doença, beba água morna. Isso vai ajudá-lo a induzir o vômito e melhorar mais rapidamente. Se possível, coloque luvas de borracha para proteger suas mãos do vômito. Não se esqueça de fazer a higiene delas logo depois. Na hora de dormir, deixe um balde ou uma bacia do seu lado, se precisar acordar para vomitar. Durma perto do banheiro, quando puder. Respire fundo e acalme-se. Não pense no que está acontecendo e não tente segurar o vômito; logo que acabar, você se sentirá bem melhor. Não escove os dentes logo após a êmese, já que o ácido estomacal vai se misturar com o creme dental, agravando o problema. Recomenda-se usar um antisséptico bucal ou chupar uma balinha de menta enquanto bebe água. Não fique se remexendo se estiver deitado, porque isso aumenta a vontade de vomitar. A cada 10 minutos, troque de posição (de barriga para cima e sobre o lado direito do corpo). Publicidade Pessoas com cabelo comprido devem prendê-lo, se possível, para que ele não fique sujo e não caia em seu rosto na hora de expulsar o conteúdo gástrico. Procure não expelir o vômito em tapetes, carpetes ou móveis, que podem ficar manchados. Caso a vontade de vomitar apareça, e você seja gestante ou tome remédios, entre em contato com seu médico ou ginecologista. Publicidade Este artigo foi coescrito por Roy Nattiv, MD. O Dr. Roy Nattiv é um Gastroenterologista Pediátrico em Los Angeles, California. O Dr. Nattiv é especialista em inúmeras desordens gastrointestinais e nutricionais, como constipação, diarreia, refluxo, alergias alimentares, dificuldade em ganhar peso, SCBID, SII e DII. O Dr. Nattiv se formou na University of California, Berkeley, e recebeu seu título de Doutor de Medicina na Sackler School of Medicine, em Tel Aviv, Israel. Completou sua residência em pediatria no Hospital Infantil de Montefiore, do Albert Eistein College of Medicine. O Dr. Nattive completou seu estágio e treinamento em gastroenterologia, hepatologia e nutrição na University of California, San Francisco (UCSF). Foi bolsista do California Institute of Regenerative Medicine (CIRM) e recebeu um prêmio por sua pesquisa em DII pediátrica da North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (NASPGHAN). Este artigo foi visualizado 1 493 192 vezes. Categorias: Saúde Intestinal e Digestiva Esta página foi acessada 1 493 192 vezes. Baixe em PDF Baixe em PDF Ninguém gosta de vomitar, mas às vezes é inevitável, já que é uma reação natural do organismo à entrada de certas substâncias ou devido à inflamação intestinal. Geralmente, os episódios de êmese são irregulares e inofensivos, mas com a ajuda deste artigo, você poderá vomitar com o mínimo de desconforto possível. 1 Encontre um lugar para vomitar. Em casa, qualquer vaso sanitário, pia ou balde servirá; há risco de que as pias fiquem entupidas, forçando-o a ter que remover o conteúdo expulso. Por isso, não é recomendado vomitar na pia. Caso esteja fora de casa, procure se distanciar de pessoas e de outros objetos. Nada é pior do que um bêbado aleatório aparece do nada e vomita no seu carro, não é? O mesmo vale para essa situação; veja se há uma área com mais vegetação ou um terreno vazio, e se alivie no chão. 2 Confirme que precisa mesmo vomitar. Muitas pessoas são invadidas por ânsias, que na verdade não representam que o corpo precisa mesmo expulsar algo do sistema digestivo. Dessa forma, o ato pode ser ainda mais incômodo por ser desnecessário. Porém, depende da situação, como quando alguém bebe em excesso, causando irritação gastrointestinal, já que a ânsia de fato levará ao vômito. Há alguns sinais que indicam que alguém está prestes passar mal: Os lábios ficam pálidos e sem cor.[1] Há transpiração com uma sensação de muito calor. Salivação, que dá a impressão de estar “salgada”. Desconforto abdominal intenso. Tontura e incapacidade de se movimentar. 3 Evite a náusea e os vômitos antes que seja tarde demais. Há algumas coisas que podem ser feitas para que o corpo não responda com os reflexos que levam à expulsão do conteúdo gástrico; experimente-as antes de fazer a indução: Beberique líquidos claros e adocicados, como refrigerantes ou sucos de fruta (evite os de laranja e toranja, que são muito ácidos).[2] Repouse sentado ou com o corpo inclinado (levemente deitado). Manter-se muito ativo pode piorar a ânsia e levar aos vômitos.[2] 4 Deixe que o vômito saia de modo natural ou induza esse reflexo. O organismo vai forçar se você esperar, mas caso queira que a situação passe de uma vez, analise os métodos abaixo: Medicamentos, como xarope de ipeca ou ainda água morna com sal ou mostarda. Use os dedos para estimular a úvula. Coloque um ou dois dedos no fundo da garganta, mas sem tocar a úvula palatina (o “sininho” no fundo da garganta). Veja outra pessoa vomitar.[3] Apenas observar alguém com êmese pode deixá-lo com ânsia; é difícil induzir a náusea para vomitar, em especial porque a chance de alguém estar passando mal ao mesmo tempo é pequena, mas você pode procurar na internet. 5 Tente vomitar. Depois que confirmar que precisa expulsar algo no sistema digestivo, você deverá fechar a boca até chegar perto do vaso sanitário ou recipiente para minimizar a sujeira. Em ambientes abertos, quanto mais perto estiver do chão, menos o vômito se espalhará. 6 Beba. Depois de se aliviar, beba um pouco de água para minimizar o sabor ácido que permanece na boca. Se for necessário vomitar outra vez, o estômago não estará vazio, o que pode ser muito dolorido. Publicidade 1 É importante ter ciência de que, na grande maioria das vezes, vomitar é normal. No entanto, em alguns casos, o vômito pode indicar um problema de saúde. A gastroenterite, que consiste na inflamação do trato gastrointestinal, é comum e dolorida, mas não sinaliza um distúrbio preocupante. 2 Entre em contato com um médico se[2] : A náusea durar mais do que alguns dias ou se houver possibilidade de gestação. A automedicação ou os tratamentos caseiros não surtirem efeito, existir suspeita de desidratação ou se uma lesão causou o surgimento de êmese. Os vômitos persistirem por mais de um dia ou sofrer com diarreia ao mesmo tempo por mais de 24 horas. Se um bebê golfar por mais do que algumas horas, houver sinais de diarreia e desidratação, febre maior do que 37,8 °C ou se ele não urinar por seis horas. Quando crianças com mais de seis anos continuarem vomitando por mais de 24 horas, junto a episódios de diarreia (também persistindo por mais de 24 horas), com indícios de desidratação, febre maior do que 39 °C ou não urinarem por seis horas. 3 Procure auxílio médico imediatamente se houver [2] : Sangue no vômito (coloração vermelha-viva ou de “borra de café”). Estiver com fortes dores de cabeça ou rigidez no pescoço. Sofrer com letargia, confusão, ou diminuição do estado de vigília. Apresentar fortes dores abdominais. Estiver com febre acima de 38,3 °C. Os batimentos cardíacos estiverem acelerados. 4 Consulte um especialista ao desconfiar de algum transtorno alimentar, como bulimia. Esse distúrbio se caracteriza pela vontade de vomitar para controlar o peso; bulímicos comem muito em um curto espaço de tempo e depois "chamam o Hugo".[4] O transtorno é tratado através de terapia psicológica e pode ser curado. Publicidade 1 Alimente-se de modo constante, com calma e dando preferência a comidas leves. Todos sabem que comer algo ou se alimentar em excesso pode levar à êmese. No entanto, a forma como uma pessoa come também influencia nas sensações de náuseas. As refeições devem ser menores e bem espaçadas durante o dia, em vez de comer muito em grandes intervalos. Coma com vagareza e mastigue bem a comida antes de engoli-la. Evite alimentos que exigem mais esforço do sistema digestivo, como os que possuem temperos, são apimentados, muito ácidos, gordurosos, oleosos e fritos. Não ingira laticínios, também.[5] Caso considere que as comidas quentes estão com um sabor desagradável, consuma refeições frias ou na temperatura ambiente. 2 Hidrate-se bem e repouse após uma refeição. Dar ao corpo o tempo e a posição adequada para fazer a digestão pode evitar que as náuseas surjam. Consuma fluidos — água, em especial — entre as refeições, e não durante. Diariamente, procure beber de seis a oito copos de 240 ml. Mantenha a cabeça ao menos 30 cm acima dos pés ao descansar ou sentar-se após uma refeição. Qualquer tipo de atividade que exija movimentação pode piorar a ânsia. Não force seu corpo e nem pratique exercícios extenuantes caso ache que poderá vomitar. Publicidade Se você possui cabelo comprido, prenda-o com uma presilha ou um elástico para que o vômito não caia nos seus fios. Quando nenhum desses acessórios estiver à mão, segure o cabelo para trás (ou peça para alguém fazer isso). Na hora de expelir o conteúdo gástrico, incline-se para frente e respire fundo, sem entrar em pânico para não se sentir ainda pior. Alguns preferem estar acompanhados na hora de vomitar, enquanto outros se sentem incomodados. Caso você se encaixe no primeiro grupo, peça para um amigo ou parente “segurar sua testa” e ajudá-lo. No entanto, pode não ser uma boa ideia, já que há indivíduos que ficam com ânsia e até vomitam após ver alguém com êmese. O vômito é benéfico, na maioria dos casos, já que significa que a pessoa exagerou: não deveria ter comido um docinho a mais, bebido tanto ou ter corrido dois quilômetros a mais. Fale para as pessoas em sua volta que vai vomitar, evitando que sejam surpreendidas pela situação e pelo cheiro desagradável. Ficar em um ângulo de 45° para baixo é recomendado quando o vômito sai em um ambiente aberto, já que o conteúdo cairá mais longe e não será tão espalhado em volta. Quando o problema for decorrente de uma virose gastrointestinal ou qualquer outra doença, beba água morna. Isso vai ajudá-lo a induzir o vômito e melhorar mais rapidamente. Se possível, coloque luvas de borracha para proteger suas mãos do vômito. Não se esqueça de fazer a higiene delas logo depois. Na hora de dormir, deixe um balde ou uma bacia do seu lado, se precisar acordar para vomitar. Durma perto do banheiro, quando puder. Respire fundo e acalme-se. Não pense no que está acontecendo e não tente segurar o vômito; logo que acabar, você se sentirá bem melhor. Não escove os dentes logo após a êmese, já que o ácido estomacal vai se misturar com o creme dental, agravando o problema. Recomenda-se usar um antisséptico bucal ou chupar uma balinha de menta enquanto bebe água. Não fique se remexendo se estiver deitado, porque isso aumenta a vontade de vomitar. A cada 10 minutos, troque de posição (de barriga para cima e sobre o lado direito do corpo). Publicidade Pessoas com cabelo comprido devem prendê-lo, se possível, para que ele não fique sujo e não caia em seu rosto na hora de expulsar o conteúdo gástrico. Procure não expelir o vômito em tapetes, carpetes ou móveis, que podem ficar manchados. Caso a vontade de vomitar apareça, e você seja gestante ou tome remédios, entre em contato com seu médico ou ginecologista. Publicidade Este artigo foi coescrito por Roy Nattiv, MD. O Dr. Roy Nattiv é um Gastroenterologista Pediátrico em Los Angeles, California. O Dr. Nattiv é especialista em inúmeras desordens gastrointestinais e nutricionais, como constipação, diarreia, refluxo, alergias alimentares, dificuldade em ganhar peso, SCBID, SII e DII. O Dr. Nattiv se formou na University of California, Berkeley, e recebeu seu título de Doutor de Medicina na Sackler School of Medicine, em Tel Aviv, Israel. Completou sua residência em pediatria no Hospital Infantil de Montefiore, do Albert Eistein College of Medicine. O Dr. Nattive completou seu estágio e treinamento em gastroenterologia, hepatologia e nutrição na University of California, San Francisco (UCSF). Foi bolsista do California Institute of Regenerative Medicine (CIRM) e recebeu um prêmio por sua pesquisa em DII pediátrica da North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (NASPGHAN). Este artigo foi visualizado 1 493 192 vezes. Categorias: Saúde Intestinal e Digestiva Esta página foi acessada 1 493 192 vezes. Vomitar nunca é uma boa experiência, entretanto, é algo, por vezes, necessário e que pode até mesmo salvar uma vida. De forma natural, o vômito é algo que ocorre involuntariamente como resposta do corpo à alguma substância que foi ingerida, causando movimentação muscular na região abdominal[1].Entretanto, às vezes, precisamos provocar o vômito com o mesmo intuito, nos livrarmos de um conteúdo estomacal que não deveríamos ter ingerido, o que é possível mas que exige pesquisa para conseguirmos atingir nosso objetivo sem prejudicar nosso corpo. Se você estiver passando por uma situação emergencial, o umCOMO explica como induzir o vômito com segurança. Índice Já que o vômito é algo natural do corpo humano, existem algumas formas de emular uma situação na qual naturalmente iríamos regurgitar o que ingerimos, sendo necessário para isso apenas encontrar o método certo. Veja abaixo algumas formas de como vomitar:1. Colocar dedos na garganta A forma mais simples de forçar o vômito é introduzir um ou dois dedos na boca e aproximá-los da garganta, uma vez atingida essa profundidade, dobra-se os dedos pressionando assim a base da língua. A força deve ser suficiente a ponto de provocar contrações involuntárias da musculatura fazendo o corpo provocar o vômito.2. Mostarda com águaApesar da pouca confirmação científica, uma das misturas que provocam vômito e um método bastante difundido na sabedoria popular é o de misturar mostarda, sim o condimento, em uma quantidade significativa de água morna. Por mais estranho que pareça essa é um remédio para vomitar natural e deve-se em seguida esperar aproximadamente meia hora para que a solução faça efeito e se esse tempo não for suficiente, pode ser sinal de que este método não funcionou para você e talvez seja necessário investir em outras formas de como vomitar que mostraremos a seguir.3. Água e SalÉ muito simples o modo de como vomitar com água e sal, em 200 ml de água morna misture uma quantidade realmente grande de sal, cerca de três colheres, beba rapidamente e espere cerca de meia hora para tentar provocar o vômito. A solução deve ser evitada por quem tem problemas de hipertensão, mas se não é este o seu caso, tome cuidado ainda assim e não use esse remédio para vomitar com frequência pois ingerir muito sal pode causar diversos problemas de saúde.4. Ovo cruPelo gosto e consistência, um ótimo remédio caseiro para vomitar fácil é ingerir ovos crus pois isso causa vontade de vomitar em qualquer um, sendo uma ótima opção caso você precise e tenha ovos em casa.5. EméticosEssa categoria de remédio para vomitar é feita justamente para provocar vômitos em situação de possível intoxicação e seu efeito costuma demorar de 15 até 30 minutos. Caso não queira apostar em remédio caseiro para vomitar, os eméticos certamente resolverão seu problema.6. Escova de dentesO que fazer para vomitar? Da mesma forma que se pode usar os dedos para forçar vômito, também é possível introduzir uma escova de dentes até o início da garganta e forçá-la para baixo para provocar o vômito. Certifique-se de que a escova de dentes está limpa antes de realizar o procedimento e tome cuidado para não introduzi-la de forma muito profunda a ponto de machucar sua garganta.7. Coloque-se em contato com algo que te dá nojoÀs vezes entramos em contato com coisas que nos dão vontade de vomitar, pode ser imagens, cheiros ou até mesmo ver vídeos de alguém vomitando, por nojento que soe isso pode te ajudar quando você se pergunta como fazer para vomitar. 8. Pense em coisas que te dão nojoEstou com vontade de vomitar, mas não consigo. Caso não seja possível de fato entrar em contato com nada que te dê nojo, vá ao banheiro mais próximo, ajoelhe-se em frente ao vaso sanitário e foque seu pensamento em vomitar. Outra coisa que pode ajudar é o fato de que se você ingeriu algo tóxico, a própria substância pode te fazer passar mal e causar o vômito.Importante: olhe para baixo na hora de botar em prática algum dos métodos de como forçar vômito, para não engasgar, isso apenas aumentaria o problema. Além disso, se possível, tenha alguém por perto para te ajudar caso seja necessário. Ainda que por vezes seja necessário aprender como provocar vômito por questões de saúde, existem distúrbios alimentares que podem fazer com que procuremos o que fazer para vomitar. Distúrbios do tipo não apenas vão contra o princípio natural do vômito, que é nos livrar de alguma substância nociva e fazer bem para o nosso corpo, como também fazem mal para a saúde por diversos motivos, já que podem causar:Excessiva perda de peso: de você chegou até esse artigo procurando como induzir o vomito para emagrecer saiba que gordura é algo necessário no corpo humano, ainda que existam limites. Caso você queira emagrecer, não use métodos que envolvam vômito, procure fazer exercícios físicos e mantenha uma dieta equilibrada com pouca gordura e acompanhamento de um médico ou nutricionista.Fadiga: as gorduras, também chamadas de lipídios, são reserva de energia e são parte da composição de diversas células do nosso corpo[2], sendo extremamente necessárias para a sobrevivência. Quando deixamos de ingeri-las, ou quando as ingerimos e vomitamos, não temos de onde retirar a energia necessária para sobreviver.Desnutrição: quando se vomita em excesso perdemos todos os nutrientes necessários para o bom funcionamento do nosso corpo e não apenas as gorduras ingeridas. Em razão da perda de nutrientes, pessoas que usam o vômito como método para emagrecer podem desenvolver desnutrição severa[3], tendo como consequências anemia e diversas outras doenças resultantes da desnutrição[4].Problemas gástricos: ao induzir o vômito fazemos com que os ácidos do nosso estômago subam e passem por todo o tubo digestivo, fazendo com que a mucosa dessa região entre em contato com substâncias corrosivas e podendo causar refluxo, para saber mais entenda como se manifesta o refluxo. Assim como o refluxo gastroesofágico que ocorre naturalmente, o causado pelo vômito recorrente pode também causar alterações na voz.[5]Pacientes com bulimia recorrem ao vômito na tentativa de aliviar a ansiedade causada pela ingestão de alimentos exagerada, chamada de hiperfagia[5]. A bulimia é uma doença causada por fatores psicológicos e que pode, assim como outros transtornos alimentares, causar sérios problemas de saúde físicos. Caso você esteja passando pelo problema, saiba que se trata de uma doença grave e que é necessário tratamento médico especializado para tratá-la, sendo assim, não tenha receio e procure tratamento médico especializado.Agora que você já sabe como fazer para vomitar e quais são as consequências de provocar vômito frequentemente, analise a situação e veja se é efetivamente necessário provocar a regurgitação. Antes de saber como provocar vômito de propósito, é necessário saber se é mesmo necessário recorrer a regurgitação. O vômito pode ser induzido em casos de emergência, como a ingestão de algum alimento que possa oferecer algum risco para a saúde ou para a vida ou ingestão acidental de medicação inadequada e a digestão dessas substâncias puder ser prejudicial para a saúde.Ainda que o mais óbvio seja pensar na ingestão de alimentos estragados, existem também casos nos quais acabamos comendo algo a que temos alergia e apenas descobrindo depois, situação na qual também é válido ir atrás de métodos de como vomitar fácil para nos livrarmos o mais rápido possível da substância ingerida.Induzir o vômito com frequência pode provocar alterações graves no estômago, que então pode não mais acomodar a comida corretamente provando vômitos constantes após as ingestões de diversos alimentos. Considerando as consequência negativas que o vômito frequente pode causar, é importante que tenhamos em mente que apenas devemos fazer isso quanto estritamente necessário, ou seja, quando o vômito nos fará bem e não mal. Mesmo que você tenha conseguido provocar o seu vômito e tenha observado uma quantidade satisfatória da tal substância que desejava eliminar, não imagine que ela tenha sido completamente banida do seu organismo, a única maneira correta de se desintoxicar de algumas substâncias danosas ou venenosas é através de intervenção médica adequada!Os métodos considerados eméticos têm potencial para causar uma espécie de refluxo que pode fazer você expelir as substâncias inadequadas que possa ter ingerido por completo, mas jamais insista nesses métodos por motivos diferentes destes já citados, ou seja, não provoque vômito a menos que seja uma emergência.Provocar vômito com objetivo de perda de peso ou outros tipos de resultados ligados ao emagrecimento, pode ser altamente prejudicial à saúde. Além disso, em geral, mesmo em situações extremas, é melhor procurar sempre atendimento médico emergencial antes de provocar o vômito.Caso o acesso a um atendimento médico especializado não seja possível, veja acima as dicas de como induzir o vômito. Depois de vomitar, é ideal que se mantenha uma dieta saudável, livre de gorduras e alimentos pesados e muito condimentados, por, pelo menos, 24h. O ideal, nestes casos, é beber bastante água para hidratar o corpo e também pode-se fazer a ingestão de soro caseiro e água de coco.Se mesmo após provocar o vômito você seguir com mal estares e outros sintomas como febre, fadiga, calafrios e dores fortes de cabeça, consulte um médico. Este artigo é meramente informativo, no umCOMO não temos capacidade de receitar nenhum tratamento médico nem realizar nenhum tipo de diagnóstico. Convidamos você a recorrer a um médico no caso de apresentar qualquer tipo de condição ou mal-estar. Conselhos Gostou das nossas dicas? Deixe um comentário! Referências TAKAHASHI, E. I. U.; CHIARELLO, M. de L.; MIYADAHIRA, A. M. K.; ARAÚJO, C. P. de; NAKAMAE, D. D.; VALENTE, M. A.; KOIZUMI, M. S.; KIMURA, M. Vômito e Hematêmese : aspectos gerais e conduta de enfermagem. Rev. Esc. Enf. USP, São Paulo, 14 (3): 219-227,1980. Disponível em: . Acesso em: 27/10/2019.GOULART, F. C. Lipídios, Universidade Estadual Paulista. Disponível em: . Acesso em: 03/11/2019.ROSETTI, C. Les troubles du comportement alimentaire: l'approche neurobiologique, Centre Hospitalier Universitaire Vaudois, 2018. Disponível em: . Acesso em: 03/11/2019.ASSUMPÇÃO, C. L.; CABRAL, M. D. Complicações clínicas da anorexia nervosa e bulimia nervosa, Revista Brasileira de Psiquiatria 2002; 24 (Supl III): 29-33. Instituto Estadual de Diabetes e Endocrinologia do Rio de Janeiro (IEDE). Rio de Janeiro, RJ, Brasil. Disponível em: . Acesso em: 03/11/2019.BALATA, P.; COLARES, V.; PETRIBU, K.; LEAL, M. de C. A bulimia nervosa como fator de risco para distúrbios da voz: artigo de revisão. Revista Brasileira de Otorrinolaringologia. Disponível em: < . Acesso em: 03/11/2019. Artigos relacionados claudia 19/10/2022 não gostei Anônima 10/10/2022 Deu certo obrigado, mas saiu pouca quantidade de primeira então tive que fazer mais umas 2 vezes. Topia 08/08/2021 Não concordo que comer ovos crus causa ânsia de vômito em qualquer um, eu sempre gostei de comer ovos crus! Laura 30/11/2022 eu nunca comi ovo cru, mas tmb acho q n tem probema algum e normalmente não é pra causar ancia de vomio ja q tem pessoas que comem naturalmente e é uma comida comum Marco 01/08/2017 Chamei o Hugo de boa !!!! Domingas 03/07/2016 Tomei um remédio evocanil que era pra ser engerido Boa vaginal estou grávida o que eu faço me ajudem. O vômito é um reflexo natural do organismo para eliminar comida estragada ou substâncias tóxicas que possam estar no estômago. Por isso, quando é realmente necessário, o corpo provoca automaticamente o vômito. Encontre um Gastroenterologista perto de você! Parceria com Buscar Médico O vômito só deve ser induzido quando existir indicação do médico ou quando se comeu algo que está causando um mal estar muito intenso, que não melhorou de outra forma. Em situações em que alguém ingeriu uma substância venenosa ou algum tipo de líquido irritante, como produtos de limpeza, o ideal é não provocar o vômito, já que esse líquido terá de voltar a passar pela garganta, podendo causar mais danos. O ideal, é que nessas situações se vá imediatamente ao hospital, para iniciar o tratamento mais adequado. Veja o que fazer quando alguém bebeu veneno ou produtos de limpeza. 5 passos para vomitar de forma segura Para provocar o vômito corretamente e evitar muito desconforto ou complicações graves, deve-se: 1. Lavar bem as mãos Lavar as mãos é sempre muito importante, pois evita a transmissão de bactérias e outros micro-organismos para a garganta, prevenindo o surgimento de infecções como amigdalite, por exemplo. 2. Ajoelhar em frente ao vaso Ficar de joelhos em frente ao vaso é uma das posições mais confortáveis e seguras para vomitar, no entanto, deve-se evitar fazer muita pressão sobre a barriga, já que pode causar ainda mais desconforto. 3. Colocar o dedo na garganta No início da garganta existe um ponto que pode ser apertado para produzir a vontade de vomitar. Para isso, deve-se colocar o dedo dentro da boca e depois fazer uma ligeira pressão na parte de trás da língua, na região onde começa a garganta. A vontade de vomitar é quase imediata, porém algumas pessoas podem ter de fazer esta manobra 2 ou 3 vezes antes de conseguir vomitar com sucesso, já que o corpo pode tentar bloquear o sinal nas primeiras vezes. 4. Beber 1 copo de água Após vomitar é muito importante beber um copo de água para remover o excesso de ácido gástrico que fica grudado nas paredes da garganta e que pode causar pequenas queimaduras e inflamação. 5. Esperar 30 minutos antes de escovar os dentes Embora após vomitar exista uma grande necessidade de eliminar o sabor que fica na boca, o melhor é apenas bochechar com água, pois o revestimento dos dentes fica sensível quando entra em contato com o conteúdo do estômago. Assim, deve-se esperar pelo menos 30 minutos antes de escovar os dentes. Como induzir o vômito de forma segura É importante que se saiba o motivo pelo qual o vômito será induzido, já que alguns métodos não são indicados em caso de suspeita de intoxicação ou envenenamento por produtos químicos. No entanto, no caso de sintomas de gastrite que surgem logo após uma refeição, por exemplo, a indução do vômito pode ajudar a aliviar os sintomas. Algumas formas de induzir o vômito de forma segura são: 1. Usar um dedo O reflexo de GAG é uma contração automática da parte de trás da garganta que serve para proteger contra corpos estranhos ou comida que não entraram no estômago. Esse reflexo pode ser estimulado ao tocar no fundo da garganta, na parte de trás da língua ou na área das amígdalas com o dedo, escova de dente ou raspador de língua. A contração faz com que o conteúdo do estômago suba pela a boca. 2. Fazer gargarejo de forma intensa O gargarejo também pode ajudar a estimular o vômito, no entanto deve ser intenso o suficiente para estimular o reflexo de GAG e a ânsia de vômito e, assim, fazer com que o conteúdo do estômago volte. 3. Fazer movimentos contínuos e rápidos Fazer movimentos contínuos e rápidos pode fazer com que algumas pessoas tenham sensação de mal-estar, que acontece quando o cérebro fica sobrecarregado por informações sensoriais. Ou seja, quando os olhos veem uma imagem, os músculos entendem que os olhos estão indo para a direção oposta e o ouvido percebe uma mudança no equilíbrio, no entanto o cérebro não é capaz de entender todos esses movimentos ao mesmo tempo, o que resulta em náusea e vômito. Assim, nesse caso, é possível induzir o vômito ao correr em círculos ou rodar uma cadeira, por exemplo. 4. Estímulos sensoriais Algumas pessoas podem ter maior sensibilidade a alguns estímulos que podem causar o vômito. Os estímulos podem ser: Auditivos, como ouvir alguém vomitando; Olfativos, como imaginar o cheiro do vômito ou outro cheiro forte, como água sanitária, por exemplo; Imaginativos, como pensar no sabor de uma comida que não gosta. Assim, a partir desses estímulos é possível provocar a náusea e o vômito. 5. Solução de sódio Apesar de não ser recomendada, a solução de sódio é capaz de provocar irritação no estômago, causando a sua contração e induzindo o vômito. No entanto, as soluções de sódio estão associadas ao risco aumentado de hipernatremia, que é uma situação tóxica que pode colocar a vida em risco quando o nível de sódio está muito alto no sangue. Veja mais sobre a hipernatremia. Possíveis riscos de provocar o vômito Um dos maiores riscos de vomitar é a possibilidade de desenvolver uma pneumonia. Isso acontece porque quando se vomita o conteúdo que está no estômago volta para a boca e, nesse processo, pode acontecer de um pouco desse conteúdo ser aspirado para os pulmões. Caso isso aconteça, irá acontecer um inflamação e as bactérias que estão na comida digerida poderão se desenvolver no pulmão, causando uma pneumonia. No entanto, o vômito frequente também pode causar lesões no esôfago e na boca, pois são locais com mucosas muito sensíveis que não estão preparadas para entrar em contato direto com o ácido gástrico. Consulte o médico mais próximo, usando a ferramenta a seguir, em caso de sintomas de complicações do vômito: Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. Vômito e transtornos alimentares Vomitar como forma de controlar o peso e a aparência física é um sinal de transtorno alimentar, como bulimia, anorexia nervosa ou um transtorno alimentar do tipo compulsão alimentar. Induzir o vômito não reverte o que a pessoa comeu e pode levar a consequências prejudiciais, como ansiedade grave, depressão, desequilíbrios eletrolíticos, danos nos dentes e na garganta e até pneumonia, se o vômito for acidentalmente aspirado para os pulmões. Caso se tenha transtornos alimentares que levam a pessoa a querer vomitar depois de comer, deve-se procurar ajuda médica. Os distúrbios alimentares são tratáveis e é possível obter uma recuperação completa com o apoio médico, psicológico e nutricional adequado. O que pode causar vômito Embora a vontade de vomitar seja relativamente comum, existem situações nas quais pode ser um sinal de alterações no organismo. Algumas são: Problemas abdominais graves, como apendicite ou obstrução intestinal; Alterações no sistema digestivo, como intoxicação alimentar ou úlcera; Alterações do sistema nervoso, como meningite, hidrocefalia ou tumores; Gravidez, especialmente depois da 6ª semana de gestação; Uso de medicamentos, como Digoxina, Codeína ou quimioterápicos. Embora existam algumas situações em que se pode induzir o vômito sem grandes riscos, caso a vontade de vomitar surja muito frequentemente e não melhore, ou seja acompanhado de outros sinais como sangue ou cheiro fétido, é importante ir ao hospital para avaliar a situação. Veja quais as 10 principais causas de vômito. Quando não provocar o vômito O vômito nunca deve ser usado como uma forma de retirar comida ingerida do estômago apenas porque se comeu demais. Caso isso esteja acontecendo frequentemente, é possível que se esteja sofrendo com bulimia, um tipo de transtorno alimentar no qual a pessoa provoca o vômito após comer para não engordar. Saiba mais sobre a bulimia e como combater essa vontade. Além disso, caso se tenha bebido algum veneno ou algum produto de limpeza, também não se deve vomitar, já que existe um risco muito elevado de causar queimaduras no esôfago. Estão muitas vezes associados, mas não são a mesma coisa. As náuseas caracterizam-se pela sensação de mal-estar e desconforto na zona do estômago, que pode provocar uma vontade urgente de vomitar. Contudo, não quer dizer que a pessoa o faça. Já os vómitos são o ato voluntário ou não de esvaziar o conteúdo do estômago através da boca. Nenhum deles é em si uma doença, mas sim sintomas, e normalmente não são nefastos para a nossa saúde. Contudo, podem ser sinal de que existe algum problema mais grave, especialmente quando associados a outros sintomas. Saiba o que pode fazer para acabar com as náuseas ou vómitos sem sair de casa e em que situações é que deve falar com o seu médico assistente. Quem tem maior probabilidade de ficar maldisposto? Ambos os sintomas podem ocorrer tanto nas crianças como nos adultos. As náuseas e vómitos são comuns em pessoas que estejam a fazer tratamentos oncológicos, como radioterapia ou quimioterapia, persistindo durante algumas horas ou até dias após a administração. Contudo, hoje em dia, a equipa médica do doente conta com recursos que permitem evitar estes efeitos secundários. Também podem ocorrer durante o primeiro trimestre da gravidez, conhecidos vulgarmente por enjoos matinais. O que pode provocar náuseas e vómitos A ocorrências destes sintomas pode ser sinónimo de outras condições clínicas de gravidade variável. Algumas delas são: Enjoo de movimento Dor intensa Infeções Primeiro trimestre de gravidez Intoxicações alimentares Indigestão Comer demais Apendicite Bloqueio intestinal Concussão Danos cerebrais Enxaquecas Ataque cardíaco (enfarte do miocárdio) Distúrbios dos rins ou do fígado Distúrbios do sistema nervoso central Tumores cerebrais Alguns tipos de cancro Exposição a químicos Stress emocional (medo) Problemas de vesícula biliar Cuidado com a desidratação Quando se tem vómitos, é importante ter o cuidado de evitar a desidratação. Este risco é menor nos adultos, que conseguem detetar os sintomas, como sensação de sede e boca ou lábios secos. Nas crianças a probabilidade de ocorrer desidratação é maior, sobretudo quando associada aos vómitos está a diarreia. É importante que os adultos estejam atentos aos sinais nas crianças, como lábios e boca secos, olhos encovados, respiração ou pulsação acelerados, ou, nos bebés, diminuição da produção de urina ou uma fontanela (zona macia na parte de cima da cabeça) encovada. Como aliviar as náuseas e vómitos Existem algumas medidas que o doente pode adotar e que ajudam a minimizar as náuseas: Prefira alimentos leves (por exemplo, pão simples). Coma devagar e refeições mais pequenas, mas várias vezes ao dia. Evite comida frita, com muita gordura ou doce. Não misture alimentos frios com quentes. Beba líquidos devagar e faça-o entre refeições em vez de durante. Evite atividade física depois de comer. Não escove os dentes depois de comer. Ingira bebidas gaseificadas frescas e

com gelo. Se se sente nauseado quando acorda de manhã, coma algumas crackers ou alimentos ricos em proteína, como queijo, antes de se levantar. Se faz quimioterapia, durante a administração do tratamento, tende distrair-se, lendo, ouvindo rádio, vendo televisão ou conversando. Apanhe ar fresco, abrindo uma janela ou usando um ventoinha. Consuma gengibre, quer em chá ou cristalizado. Já para tratar os vómitos, algumas estratégias que pode adotar são: Aumentar gradualmente a quantidade de líquidos que ingere. Evitar alimentos sólidos até que o episódio de vómitos tenha passado. Descansar. Interromper temporariamente a toma de fármacos orais, que podem irritar o estômago e agravar os vómitos. Se os vómitos e diarreia durarem mais de 24 horas, deve tomar uma solução de hidratação oral para prevenir e tratar a desidratação. Se está a fazer tratamentos Atualmente existem medicamentos antieméticos muito eficazes que permitem prevenir ou limitar, consideravelmente, os efeitos das náuseas e a vontade de vomitar. Estes serão administrados no início de cada tratamento de forma intravenosa ou em comprimidos ou supositórios. Fale com o seu médico se… Quando as náuseas duram há mais de uma semana ou se existe a possibilidade de se deverem a uma gravidez, a pessoa deve consultar o seu médico assistente. Normalmente, os vómitos começam a melhorar após seis a 24 horas e podem ser tratados em casa. Se os cuidados que tem em casa não forem suficientes, se está desidratado ou se tem algum tipo de lesão (por exemplo, na cabeça ou uma infeção) deve consultar o seu médico assistente. Nos mais novos, se a criança tem menos de 6 anos, leve-a ao médico se: Os vómitos já se prolongam há várias horas Existe diarreia associada Estão presentes sinais de desidratação A febre é superior a 37,8º Não urina há mais de seis horas Em crianças com mais de 6 anos, é motivo para ir ao médico se: Os vómitos duram há mais de um dia; A diarreia e vómitos ocorrem há mais de 24 horas; Existem sinais de desidratação; A febre é superior a 38,9º; Não urina há mais de 6 horas. Independentemente da idade, deve ir imediatamente ao médico se ocorrem sintomas como: Sangue no vomitado Dores de cabeça fortes ou rigidez no pescoço Letargia Confusão Diminuição do estado de alerta Dor abdominal forte Vómitos com febre superior a 38º Diarreia associada aos vómitos Respiração ou pulsação acelerada