

Autor: Gisela M. Santos, Carolina Rabaça

Última atualização: 2018/09/17

Palavras-chave: Vômito, Dieta, Gastroenterite, Criança, Adolescente

Resumo

Os vômitos são um sintoma muito frequente na idade pediátrica e um motivo comum de preocupação dos pais e de procura de ajuda médica. As principais causas de vômitos são as infeções do estômago e intestino por vírus (gastroenterites) ou ingestão de alimentos inadequados. O seu espectro clínico pode ser muito variado, cursando habitualmente com um quadro de intolerância digestiva ligeira. Frequentemente, a ingestão de líquidos de forma fracionada é suficiente para resolver a maioria dos casos e grande parte das crianças recupera em poucos dias. Se ocorrerem vômitos persistentes ou desidratação grave pode estar indicado tratamento específico eventualmente em internamento hospitalar. De uma forma geral, o uso de antieméticos (medicação para controlo dos vômitos) não está recomendado.

Como lidar com os vômitos na criança?

Os vômitos consistem na expulsão violenta do conteúdo do estômago pela boca.

Podem acompanhar-se de dor de barriga, diarreia ou febre. Em algumas crianças, podem surgir pontos avermelhados na face - petéquias de esforço ? que resultam de pequenos sangramentos de vasos cutâneos devido ao esforço do vômito. Não são um problema e não deve criar preocupação, desde que não apareçam em mais nenhuma área do corpo.

Os vômitos geralmente são autolimitados, mas é importante perceber quais são os sinais de alarme e o que se pode fazer para prevenir possíveis complicações.

Que cuidados se devem ter?

Depois de vomitar, não ofereça nada à criança (nem água) durante 15 a 30 minutos. É importante não a forçar a comer.

1. Hidratação

- Para compensar as perdas pelos vômitos, **iniciar lentamente a hidratação oral**: oferecer pequenas quantidades de líquidos frios de 5 em 5 minutos durante 1 hora, por exemplo, uma colher de sobremesa de

Como_lidar_com_os_vômitos_na_criança

água/chá açucarada ou soro de reidratação oral (preferindo as fórmulas existentes no mercado pois contêm as quantidades ideais de água e sais);

- Se tolerar bem a hidratação (isto é, se não voltar a vomitar em 2-3 horas), pode **aumentar progressivamente** a quantidade a administrar e oferecer um iogurte (líquido/sólido);
- **O mais importante é prevenir a desidratação**, que ocorre mais facilmente em crianças pequenas!

2. Alimentação

- Quando tolerar bem os líquidos, **oferecer gradualmente refeições pequenas e leves** (ex.: maçã ou pera, cozida ou assada, fria, chá com bolachas, ?);
- Procurar respeitar os gostos da criança, mas, preferencialmente, optar por cozidos e grelhados e não dar alimentos gordos ou com muito açúcar;
- Aumentar lentamente a quantidade de líquidos a oferecer entre as refeições;
- Se não tiver vomitado há 24 horas, a criança pode retomar a sua alimentação habitual;
- **Não interromper a amamentação** nos bebés ao peito.

3. Medicamentos

- Nas crianças, de uma forma geral, **não está indicada a utilização de antieméticos** (medicamentos para parar os vômitos), que podem ter efeitos indesejáveis no sistema nervoso. No entanto, também não estão proibidos e podem ser prescritos em alguns casos, sob orientação do médico assistente.
- Se aparecer febre, poderá tomar um antipirético na dose aconselhada pelo seu médico.

4. Higiene e Segurança

- As crianças com vômitos por infeções intestinais podem contagiar outros. Deve ser **evitado o contacto** com outras crianças enquanto tiver vômitos ou diarreia.
- Tanto a criança como o seu cuidador devem **lavar bem as mãos**, especialmente os dedos e unhas.

Quando procurar o médico?

- Latentes com menos de 3 meses de idade
- Mau-estado geral, prostração, sonolência, irritabilidade ou desorientação
- Dor abdominal intensa
- Sinais de desidratação: olhos encovados, chora sem lágrimas, lábios secos, diminuição da quantidade de urina
- Vômitos persistentes, mesmo em pausa alimentar
- Recusa total de líquidos
- Febre elevada (>39°C)
- Sangue no vômito ou nas fezes
- Dor de cabeça, no pescoço ou manchas no corpo
- Suspeita de intoxicação por medicamentos ou outras substâncias tóxicas (inaladas, por contacto com a pele?)
- Nas crianças com doenças crónicas associadas

Conclusão

Os vômitos são um sintoma muito comum.

Cumprindo a pausa alimentar e a hidratação fracionada, habitualmente resolvem sem necessidade de consultar um médico.

É importante vigiar sinais de alarme!

Referências recomendadas

- [Direção Geral da Saúde. Urgências no Ambulatório em Idade Pediátrica. 2004](#)
- [Criança e Família. Sociedade Portuguesa de Pediatria](#)
- [O melhor do mundo. Vômitos nas crianças](#)
- [American Academy of Pediatrics](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) *****

[Gisela M. Santos](#) • [Carolina Rabaça](#)