



Guia de Alimentação na Pessoa com Cancro

Autoria:



Com os apoios:



Guia de Alimentação na Pessoa com Cancro

Com o apoio da Danone Nutricia Unipessoal, Lda. Os conteúdos incluídos na presente publicação são da exclusiva responsabilidade dos seus Autores. A Danone Nutricia Unipessoal, Lda. limita-se a colaborar com a impressão da presente publicação, não podendo, em caso algum, ser entendida como Autora da mesma.

Os dados utilizados nesta publicação foram recolhidos, pelos Autores, a partir das fontes oportunamente indicadas na secção Referências Bibliográficas e/ou obtidos a partir de informação científica de acordo com as legis artis, devendo, por isso, ser interpretados como meramente indicativos e potencialmente aplicáveis, apenas, em Portugal. A presente publicação não constitui nem pode ser entendida como ferramenta, instrumento ou suporte para diagnóstico. A informação e os conteúdos disponibilizados nesta publicação não devem, em caso algum, substituir conselhos médicos ou nutricionais individuais: a responsabilidade sobre o tratamento recairá, em todos os casos, sobre o profissional de saúde.

A Danone Nutricia Unipessoal, Lda. não é também responsável pelo diagnóstico ou tratamento decorrente da interpretação dos conteúdos desta publicação, nem pela utilização de fármacos e tratamentos e/ou recomendações de saúde que não estejam abrangidos na ficha técnica ou na prática clínica habitual.

Índice

Introdução	2
1. A importância de estar bem nutrido no decorrer da doença oncológica	4
2. Qual o impacto de não estar bem nutrido?.....	6
3. Quais são os sinais de alerta?.....	7
4. Como é que os profissionais de saúde que o acompanham o podem ajudar?.....	8
5. Como garantir um bom estado nutricional?	9
5.1. Cuidados a ter.....	9
5.2. Mitos na alimentação	10
6. E quando a alimentação não é suficiente, o que fazer?.....	12
6.1. Suplementos nutricionais orais.....	12
7. Que sintomas podem afetar a sua alimentação?	14
7.1. Diarreia.....	15
7.2. Obstipação	18
7.3. Oclusão intestinal.....	20
7.4. Náuseas (enjoo) e vômitos.....	22
7.5. Boca seca (Xerostomia).....	24
7.6. Alterações de paladar (Disgeusia).....	26
7.7. Mucosite.....	28
7.8. Dificuldade em engolir (Disfagia)	31
7.9. Falta de apetite (Anorexia).....	34
7.10. Fadiga	36
7.11. Neutropenia.....	37
8. Cuidados a ter na fase após os tratamentos.....	41
9. Não se esqueça, mantenha-se ativo!	43
10. Referências bibliográficas	44

Introdução

A nutrição é fundamental no processo terapêutico da pessoa com cancro, em todas as fases da trajetória da doença. A intervenção nutricional molda-se àqueles que são os objetivos e intuito terapêutico de cada fase da doença, ajustando-se a abordagens de intenção curativa, paliativa ou de reabilitação.

A alimentação desempenha um papel social na nossa cultura que não deve ser menosprezado. Desse modo, envolver a família/cuidadores na educação e aconselhamento é fundamental para ajustar expectativas e atitudes perante a terapêutica nutricional e para a partilha da desmistificação de alguns conceitos.

Sendo a nutrição um componente específico da abordagem da pessoa com cancro, é, contudo, um tema abrangente e recorrente nas preocupações das pessoas com cancro e cuidadores.

Este guia é feito por profissionais que diariamente cuidam pessoas que estão a passar ou já passaram por um processo de doença oncológica.

Pretende ser uma ferramenta útil que forneça orientações e dicas práticas para pessoas com cancro, familiares e cuidadores na gestão da alimentação, dos efeitos secundários, dos tratamentos e dos sintomas da doença.

As orientações da equipa assistencial da pessoa com cancro devem sempre prevalecer, sendo este guia apenas um apoio complementar.

Painel de autores do guia da Associação de Investigação de Cuidados de Suporte em Oncologia (AICSO)



Andreia Capela

Presidente da AICSO e Médica Oncologista no Centro Hospitalar Vila Nova de Gaia/Espinho (CHVNGE)



Elsa Madureira

Nutricionista no Centro Hospitalar e Universitário de São João




Luciana Teixeira

Nutricionista no Centro Hospitalar e Universitário de São João



Sara Torcato Parreira

Enfermeira Coordenadora na CUF Oncologia



1. A importância de estar bem nutrido no decorrer da doença oncológica

No decorrer da doença oncológica, as suas necessidades em nutrientes são superiores ao normal, pelo que uma boa alimentação é fundamental. Os mitos e desinformação no que respeita à alimentação são muitos, sendo importante que esteja atento e que procure informação credível junto dos profissionais de saúde que o acompanham.

As pessoas com cancro, embora possam ser muito diferentes umas das outras, dependendo do tipo, localização e estadio da doença, têm elevado risco de malnutrição e, frequentemente, já chegam malnutridas ao diagnóstico.

O que é a malnutrição (ou desnutrição)?

Carateriza-se por uma situação complexa em que há **perda de peso, falta de apetite, perda de músculo** e outras alterações do organismo, provocadas por vários fatores. Por um lado, os sintomas provocados pelo tumor ou tratamentos, como por exemplo a falta de apetite ou náuseas, **levam a uma ingestão alimentar insuficiente**. Por outro lado, a própria presença do tumor pode induzir uma **resposta inflamatória** que resulta em perda de músculo, acompanhada, ou não, por perda de gordura.



A malnutrição pode atingir 20 a 70% das pessoas com cancro, dependendo do tipo de tumor, da idade e do estadio da doença, e pode ter impacto nos resultados clínicos.

Como tal, durante toda a jornada da doença, é importante estar bem nutrido, procurando a ajuda da sua equipa assistencial sempre que necessário.

2. Qual o impacto de não estar bem nutrido?



Perda de peso e/ou de massa muscular



Diminuição da imunidade e aumento do risco de infeções



Aumento do stresse psicológico e das complicações cirúrgicas



Diminuição da qualidade de vida



Aumento do risco de toxicidade e diminuição da resposta o tratamento



Aumento do número de consultas, idas a serviços de urgência e do tempo de internamento

3. Quais são os sinais de alerta?



Perda de peso involuntária



Falta de apetite




Perda de força muscular



Diminuição da ingestão alimentar



Fadiga/cansaço



4. Como é que os profissionais de saúde que o acompanham o podem ajudar?

O médico oncologista e a equipa de enfermagem que o acompanham são seus aliados ao longo de todo o processo. Para além da administração dos tratamentos, podem ajudá-lo a esclarecer as suas dúvidas e apoiar numa melhor gestão de eventuais efeitos secundários da doença e/ou tratamento. Poderão ainda realizar um rastreio nutricional que permitirá perceber se está em risco de malnutrição e, em caso afirmativo, referenciá-lo à equipa de nutrição. **O nutricionista fará uma avaliação completa do seu estado nutricional e estabelecerá uma terapêutica nutricional adaptada às suas características e necessidades nutricionais.**

A intervenção será sempre individualizada, regularmente reavaliada e reajustada de acordo com a evolução do seu estado clínico. A intervenção deve consistir em aconselhamento nutricional, tratamento de sintomas com impacto nutricional e abordagem de outros fatores que comprometam o seu aporte nutricional, como a atividade física e os fatores psicológicos e socio-financeiros. Esta abordagem deve ser multidisciplinar, envolvendo diferentes profissionais.

Deverá sempre reportar à sua equipa:

- Se apresenta algum dos sinais de alerta anteriormente mencionados
- Se está a fazer alguma dieta específica ou se mudou o seu padrão alimentar habitual
- Que efeitos secundários tem sentido
- Se faz suplementos nutricionais orais ou de ervas/vitaminas ou outro tipo de tratamentos
- Se se sente mais angustiado, preocupado ou deprimido

5. Como garantir um bom estado nutricional?

5.1. CUIDADOS A TER

No decorrer da doença oncológica é importante que saiba que **as suas necessidades diárias em energia e proteína são superiores ao normal**. Como tal, caso a sua alimentação não esteja a ser suficiente para manter o seu estado nutricional, deverá apostar em estratégias que permitam o aumento da ingestão alimentar, tais como:

- Aumentar o número de refeições que faz por dia (por exemplo: incluir um lanche da manhã e da tarde e/ou ceia);
- Aumentar, sempre que possível, a quantidade de alimentos nas refeições;
- Fortificar as refeições com alimentos energéticos e proteicos (por exemplo, adicionando carne/peixe/ovo à sopa);
- Adequar a consistência dos alimentos à sua capacidade de mastigação, deglutição e digestão;
- Adequar a sua alimentação aos sintomas e efeitos secundários dos tratamentos (ver como no [capítulo 7](#) “Que sintomas podem afetar a sua alimentação?”);
- Adequar a sua alimentação aos seus gostos, preferências e aversões;
- Procurar esclarecer mitos, medos e interações entre alimentos, medicamentos, produtos dietéticos e suplementos de ervas ou nutricionais.

5.2. MITOS NA ALIMENTAÇÃO

A alimentação é um tema que gera inúmeras dúvidas, mitos e medos. Graças à disponibilidade de desinformação e à confusão entre o que é prevenção e o que é tratamento, frequentemente são feitas escolhas alimentares erradas.

- Não acredite em tudo o que lê ou ouve.
- O que é recomendado a uma pessoa poderá não ser indicado para si (varia muito dependendo da localização, dos sintomas, do estado da pessoa, etc).
- Não tenha medo de comer.
- A alimentação adequada ao seu caso é um importantíssimo contributo para a sua recuperação e para a sua qualidade de vida.



Alguns dos mitos mais comuns:

 Mitos	 Verdades
<ul style="list-style-type: none"> • A água alcalina é a melhor. • O açúcar alimenta o cancro. • Qualquer esforço físico deve ser evitado. • A beterraba cura a anemia e a baixa de plaquetas. • Os alimentos ácidos estão proibidos. • Não se deve beber leite. • O vinho é benéfico para a saúde. • Os alimentos crus (fruta e hortícolas) estão proibidos. • Não pode comer refeições aquecidas. • Deve excluir a lactose. • O glúten faz mal. 	<ul style="list-style-type: none"> • Não há alimentos que curem o cancro. • Beber água é fundamental. • A atividade física ajuda na gestão da alimentação. • O bem-estar emocional é fundamental. • A ajuda da família é indispensável. • O apoio social ajuda a ultrapassar as dificuldades. • O vinagre não é desinfetante.

Tabela 7. Mitos e verdades na alimentação

Mas muitos outros existem...

Tire as suas dúvidas, preferencialmente, com um nutricionista experiente em oncologia ou com outro elemento da sua equipa de saúde.

6. E quando a alimentação não é suficiente, o que fazer?

Quando a sua alimentação habitual não é suficiente para manter um bom estado nutricional, o seu profissional de saúde poderá indicar-lhe a toma de um suplemento nutricional oral.

6.1 SUPLEMENTOS NUTRICIONAIS ORAIS

O que são suplementos nutricionais orais?

- Alimentação especializada que fornece nutrientes adicionais, incluindo energia e proteína.
- Devem ser utilizados enquanto complemento da sua alimentação habitual (embora alguns possam ser utilizados como fonte alimentar única, se necessário).
- Disponíveis em formato líquido, pudim e em pó.



líquido



pudim



pó

Quais os benefícios dos suplementos nutricionais orais?

Ajudam-no a atingir as suas necessidades diárias em nutrientes



Permitem um melhor controlo do seu peso



Contribuem para uma melhoria da qualidade de vida e resposta aos tratamentos

Algumas recomendações para a toma dos suplementos nutricionais orais:

- Estes suplementos devem ser recomendados por um profissional de saúde e tomados como qualquer outro medicamento – seguindo as indicações do profissional;
 - Devem ser ingeridos entre refeições e não como substitutos;
 - São mais agradáveis quando ingeridos frios, embora possam ser ingeridos à temperatura ambiente;
 - É importante variar o sabor do suplemento. Caso apresente alterações de paladar, existem sabores adaptados a essa condição;
 - Podem ser ingeridos em pequenas tomas ao longo do dia (podem ser guardados fechados no frigorífico e consumidos no período de 24h desde a abertura);
 - É também importante variar na forma de preparação – alguns suplementos podem ser refrigerados, congelados, aquecidos (sem ferver) ou até incorporados em receitas - siga sempre a indicação do fabricante.
- Pode consultar o destacável “Receitas com recurso a suplementos nutricionais orais” com algumas sugestões de como incorporar os suplementos nutricionais orais em receitas.**



7. Que sintomas podem afetar a sua alimentação?

Para muitos dos sintomas que apresentamos de seguida, a sua equipa assistencial poderá já ter recomendado medicação de toma regular ou em SOS. Verifique sempre as indicações com os profissionais que o acompanham e esclareça as suas dúvidas. Nunca esqueça de referir os sintomas que sente, para que a intervenção possa ser adequada a si.

As alterações alimentares sugeridas para cada um dos sintomas devem ser adotadas apenas durante o tempo em que persistir o sintoma. Após resolução do sintoma, retomar, progressivamente, a alimentação habitual.

7.1 DIARREIA

A diarreia corresponde ao aumento no número de dejeções diárias e diminuição da consistência das fezes. A ocorrência de dejeções líquidas mais de 3 vezes num dia é habitualmente considerada diarreia.

Pode ser causada pelos tratamentos, por infeções e também pela doença. Este sintoma compromete a digestão e absorção dos nutrientes, podendo levar a desidratação e desnutrição.

Verifique se foi aconselhada a toma de algum antidiarreico como a loperamida. Em caso de ter perda de sangue contacte de imediato a equipa que faz o seu acompanhamento.

- Reforce a hidratação com, por exemplo: água, tisanas, infusões, cevada, gelatina, bebidas desportivas diluídas, sumo de maçã diluído;
- Evite bebidas com cafeína (café, chá preto e verde, colas, cacau), gaseificadas ou alcoólicas;
- Beba lentamente, de forma constante, evitando líquidos muito frios ou muito quentes.



Adote uma dieta pobre em fibras, gorduras e lactose

Tipologia	Alimentos a Preferir	Alimentos a Evitar
Cereais	<p>Cereais não integrais, sem grãos e sem sementes:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pão branco;• Bolachas tipo Maria/torrada ou água e sal;• Arroz branco, massa, batata;• Aveia;• Farinhas ou papas de arroz.	<ul style="list-style-type: none">• Produtos integrais (exemplo: pão e tostas integrais, broa, arroz integral, massa integral, ...);• Granola e outros cereais integrais de pequeno-almoço.
Frutas e Hortícolas	<ul style="list-style-type: none">• Banana madura, maçã ou pêra cozinhadas (cozidas ou assadas sem pele), pêssago (se em calda, bem escorrido), dióspiro.• Cenoura cozida;• Sopa de arroz (arroz, batata e cenoura).	<ul style="list-style-type: none">• Todas as outras frutas e hortícolas (incluindo pickles, azeitonas,...).
Produtos Lácteos	<ul style="list-style-type: none">• Leite sem lactose;• Queijo curado;• Iogurte (sem pedaços de fruta/sementes/cereais; com Bifidus).	<ul style="list-style-type: none">• Alimentos com lactose, como leite e queijo fresco;• Iogurtes com pedaços de fruta/sementes/cereais;

Tabela 1. Alimentos a preferir e a evitar em caso de diarreia

Adote uma dieta pobre em fibras, gorduras e lactose

Tipologia	Alimentos a Preferir	Alimentos a Evitar
Carne, peixe e Ovos	<ul style="list-style-type: none"> Ovo, peixe e carne (sem peles e gorduras visíveis). 	<ul style="list-style-type: none"> Enchidos, fumeiros e carnes gordas.
Outros Alimentos		<ul style="list-style-type: none"> Leguminosas (exemplo: feijão, grão, lentilhas, favas, ervilhas, tremçoços, ...); Frutos secos (exemplo: figos, tâmaras, passas, ...); Frutos oleaginosos (exemplo: nozes, amendoins, cajú, ...); Sementes (exemplo: linhaça, chia, girassol, ...); Cacau e chocolate.
Métodos Culinários	<p>Cozinhar de forma simples:</p> <ul style="list-style-type: none"> Cozidos, grelhados; Estufados em crú (sem refogado); Assados simples. 	<ul style="list-style-type: none"> Alimentos/preparações excessivamente gordos (exemplo: fritos); Especiarias picantes (pimenta, malagueta, piri-piri, caril); Molhos (exemplo: mostarda, maionese, ...).

Tabela 1. Alimentos a preferir e a evitar em caso de diarreia

7.2 OBSTIPAÇÃO

A obstipação corresponde a um retardamento do funcionamento intestinal. Pode ser causada ou agravada por alguns medicamentos, por alterações na dieta, por inadequada ingestão de água e por inatividade. Pode acompanhar-se de dores abdominais, sensação de distensão abdominal, flatulência e náuseas.

A obstipação deve ser prevenida ou abordada no início, caso contrário as suas complicações e o desconforto tornam-se mais difíceis de resolver.

Se estiver há mais de 48 horas sem conseguir evacuar (comparando com o seu padrão habitual) deve contactar a sua equipa de oncologia.

A primeira abordagem deve consistir em reforçar a hidratação, estimular a atividade física e a gestão da alimentação. A sua equipa assistencial poderá ter recomendado a toma de laxante ou aplicação de clister.

Recomendações Alimentares:

- Reforce a hidratação com, por exemplo: água, tisanas, infusões, cevada, gelatina, água aromatizada com limão ou outras frutas;
- Em jejum, beba líquidos com uma temperatura quente/morna;
- Aumente o consumo de alimentos ricos em fibra (cereais integrais, hortícolas, frutas, frutos secos e oleaginosos, sementes,...);
- Pratique atividade física regular;
- Atenção, se tem risco de oclusão intestinal não siga estas recomendações (ver recomendações para o risco de oclusão).



Contacte a sua equipa de saúde.

Adote uma dieta rica em fibras

Tipologia	Alimentos a Preferir	Alimentos a Evitar
Cereais	<p>Cereais integrais:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pão escuro (mistura ou integral, com grãos ou sementes); • Bolachas e tostas integrais, • Granola; • Aveia; • Cereais de pequeno-almoço integrais. • Arroz integral, massa integral, batata. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pão branco; • Bolachas e tostas com farinha refinada; • Farinhas ou papas de arroz.
Frutas e Hortícolas	<ul style="list-style-type: none"> • Todos as frutas (exceto as indicadas nos “alimentos a evitar”); • Todos os hortícolas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Banana madura, maçã ou pêra cozinhadas; • Sopa de arroz (com arroz, batata e cenoura).
Produtos Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leite; • Queijo curado e queijo fresco; • Iogurte com pedaços de fruta/sementes/cereais. 	
Carne, peixe e Ovos	<ul style="list-style-type: none"> • Ovo, peixe e carne (sem peles e gorduras visíveis). 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchidos, fumeiros e carnes gordas.
Outros Alimentares	<ul style="list-style-type: none"> • Leguminosas (exemplo: feijão, grão, lentilhas, favas, ervilhas, tremoços, ...); • Frutos secos (exemplo: ameixas, figos, tâmaras, passas, ...); • Frutos oleaginosos (exemplo: nozes, amendoins, caju, ...); • Sementes (exemplo: linhaça, chia, girassol, ...); • Cacau e chocolate. 	

Tabela 2. Alimentos a preferir e a evitar em caso de obstipação

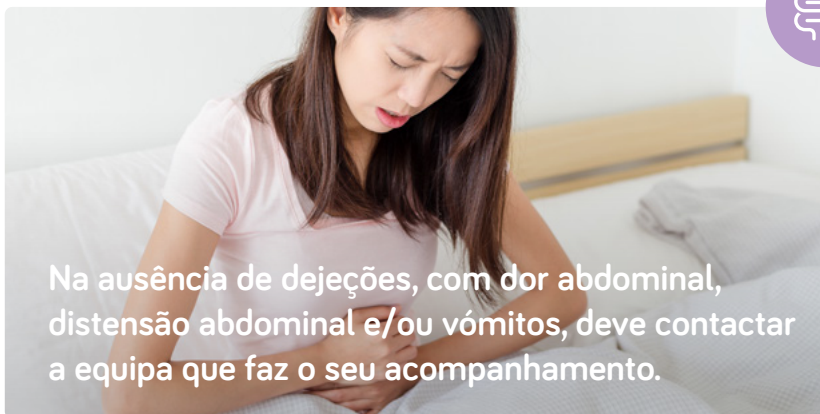
7.3 OCLUSÃO INTESTINAL

A oclusão intestinal consiste num bloqueio parcial ou completo que impede a passagem dos alimentos, líquidos, fezes ou gases através do intestino delgado ou grosso.

Pode ser parcial ou completa e apresenta como sintomas:

- Alternância de períodos de obstipação e diarreia;
- Ausência de trânsito para gases e/ou fezes;
- Dor e distensão abdominal;
- Enfartamento;
- Náuseas e vômitos (de cheiro fétido e aspecto fecal).

Pode ser causada pela presença de tumores, aderências, inflamação intestinal ou hérnias.



Na ausência de dejeções, com dor abdominal, distensão abdominal e/ou vômitos, deve contactar a equipa que faz o seu acompanhamento.

Deve aumentar o consumo de água e as suas refeições devem ser frequentes e de pequeno volume.

Alimentos a preferir e evitar em caso de oclusão intestinal

Tipologia	Alimentos a Preferir	Alimentos a Evitar
Cereais	<ul style="list-style-type: none"> • Pão branco, tostas, bolachas tipo Maria/Torrada e água e sal; • Arroz, massa e batata; • Farinha de trigo; • Tapioca. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereais integrais; • Pão escuro (mistura ou integral, com grãos ou sementes); • Bolachas e tostas integrais; • Granola; • Cereais de pequeno-almoço integrais; • Arroz e massa integral.
Frutas e Hortícolas	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta sem casca ou sementes; • Hortícolas cozinhados (sem caule, casca ou sementes). 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta com casca ou sementes; • Hortícolas crus (exceto o tomate descascado e sem sementes); • Hortícolas cozinhados com caule, casca ou sementes.
Produtos Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leite; • Queijo; • Iogurtes de aromas. 	<ul style="list-style-type: none"> • Iogurte com pedaços de fruta/sementes/cereais.
Carne, peixe e ovos	<ul style="list-style-type: none"> • Ovo, peixe e carne (sem peles e gorduras visíveis). 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchidos, fumeiros e carnes gordas.
Outros alimentos		<ul style="list-style-type: none"> • Leguminosas (exemplo: feijão, grão, lentilhas, favas, ervilhas, tremoços,..); • Frutos secos (exemplo: ameixas, figos, tâmaras, passas,..); • Frutos oleaginosos (exemplo: nozes, amendoins, caju,..); • Sementes (exemplo: linhaça, chia, gérassol..); • Azeitonas e pickles; • Especiarias e molhos picantes.

Tabela 3. Alimentos a preferir e a evitar em caso de oclusão intestinal

7.4 NÁUSEAS (ENJOOS) E VÓMITOS

Correspondem a sintomas muito temidos pelas pessoas com cancro e o seu risco varia com o tipo de tratamento que realizam. Podem ser prescritos, pelo seu oncologista, medicamentos para tomar durante e após o tratamento. Deve cumprir rigorosamente a medicação e reportar ao médico os sintomas e o efeito da prescrição.

Caso tenha uma diminuição significativa da sua ingestão alimentar pelas náuseas ou se tiver mais do que 3 episódios de vómitos nas últimas 24 horas, deve contactar a sua equipa de oncologia.

Recomendações alimentares:

- Faça várias refeições de pequeno volume ao longo do dia;
- Evite saltar refeições e ficar muitas horas sem comer;
- Evite beber durante as refeições;
- Não se deite logo após as refeições ou, se o fizer, mantenha a cabeceira elevada;
- Realize as refeições em ambiente agradável (fora da cozinha, sem cheiros);
- Decore pratos de forma a torná-los mais apetecíveis com ervas aromáticas, frutas, etc.;
- O gengibre pode auxiliar no controlo dos sintomas:
 - Prepare infusão/água aromatizada com a raiz do gengibre e vá bebendo ao longo do dia;
 - Adicione o gengibre a sopas, pratos, batidos e sumos;
 - Pode beber ginger-ale.

Prefira alimentos:

- De fácil digestão (com pouca gordura e baixo teor de fibra);
- Mais secos (exemplo: tostas, bolachas, pão, ...);
- Cítricos (exemplo: laranja, limão, tangerina, água aromatizada com limão/laranja, ...);
- Salgados (exemplo: queijo, fiambre, bolachas de água e sal, tostas, sopas, ...);
- À temperatura ambiente, frios ou gelados.



Evite cozinhar:

- Se possível peça a algum familiar/amigo para preparar as refeições;
- Se tiver que cozinhar, prepare maior quantidade de comida nos dias em que não tem náuseas e congele em porções individuais para aquecer nos dias em que tem mais sintomas.

Evite alimentos:

- E bebidas com odores fortes (exemplo: caril, refogados, café, ...);
- Com muita gordura (exemplo: manteiga, natas, fritos, ...);
- Doces (exemplo: mel, sobremesas, bolos, chocolates, ...);
- Cremosos ou em papa.

7.5 BOCA SECA (XEROSTOMIA)

Este sintoma pode ocorrer pela própria doença ou em consequência dos tratamentos (quimioterapia, radioterapia ou cirurgia). A xerostomia pode ser agravada por alguma medicação concomitante.

Compromete a capacidade de mastigação, deglutição, degustação e comunicação e aumenta o risco de infecções. Em algumas circunstâncias o uso de saliva artificial pode ser considerado.

Recomendações alimentares:

- Aumente a ingestão de líquidos ao longo do dia;
- Ingira líquidos durante as refeições para facilitar a mastigação e a deglutição;
- Coloque gotas de limão/laranja nas bebidas e nos alimentos (o sabor cítrico é capaz de estimular a produção de saliva);
- Ingira frutas com elevado conteúdo de água (exemplo: melancia, melão, ...);
- Prefira preparações culinárias com mais molho (exemplo: caldeiradas, estufados, sopas, ...);
- Prefira alimentos macios e húmidos;
- Mastigue pastilhas elásticas e rebuçados sem açúcar (preferencialmente com sabor cítrico/mentolado);
- Dissolva na boca pequenas porções de bebidas congeladas (exemplo: água, sumos, infusões, ...).



Evite:

- Alimentos secos, ásperos ou duros (exemplo: pão, bolachas, tostas);
- Alimentos e temperos picantes;
- Alimentos densos (exemplo: manteiga de amendoim, mel, puré mais espesso, ...);
- Bebidas alcoólicas;
- Refrigerantes (exemplo: cola, ice tea, ...).



7.6 ALTERAÇÕES DE PALADAR (DISGEUSIA)

Este sintoma muito frequente em pessoas com cancro sob radioterapia da cabeça-pescoço, pode persistir durante meses a anos após o término do tratamento. Também é muito frequente em alguns esquemas de quimioterapia. Pode levar a recusa ou aversão alimentar.

Recomendações alimentares:

- Prepare pratos coloridos e visualmente agradáveis;
- Experimente novos alimentos ou alimentos de que não gostava antes;
- Prefira alimentos frios e cítricos;
- Utilize ervas aromáticas, especiarias, limão e marinadas na preparação e confeção dos alimentos;
- Nas refeições inclua alimentos com sabores e texturas contrastantes (exemplo: misturar carne/peixe com frutas, incluir alimentos crocantes ou sementes nas preparações culinárias, misturar alimentos doces com salgados, ...);
- Beba água com limão/laranja;
- Mastigue pastilhas elásticas e rebuçados sem açúcar (preferencialmente com sabor cítrico);
- Faça a limpeza e estimulação das papilas gustativas antes da refeição através de bochechos de água com limão/laranja, água com gás, chá de gengibre ou sumos de frutas cítricas.



Evite:

- Ingestão de alimentos/bebidas com sabor muito intenso (carnes vermelhas, café, chocolate,...);
- Utilização de talheres de metal (para minimizar o sabor metálico) – substitua por talheres de plástico ou silicone;
- Insistir na ingestão de alimentos que não lhe estão a saber bem.



7.7 MUCOSITE

A mucosite corresponde a uma inflamação das mucosas, que pode atingir qualquer mucosa do organismo, incluindo todo o tubo digestivo. A sua ocorrência na cavidade oral e garganta pode comprometer muito a ingestão alimentar.

Recomendações alimentares:

- Cozinhe os alimentos de forma a ficarem macios e de fácil mastigação;
- Pode ser necessário alterar a consistência dos alimentos para mole, cremosa ou líquida, por forma a minimizar a dor na mastigação /deglutição;
- Prefira alimentos à temperatura ambiente ou fria;
- Reforce a hidratação ao longo do dia – beber através de uma palhinha pode ajudar a minimizar a dor;
- Mantenha uma boa higiene oral.



Alimentos a preferir e evitar em caso de mucosite

Tipologia	Alimentos a Preferir	Alimentos a Evitar
Cereais	<ul style="list-style-type: none"> • Pão húmido/mole (exemplo: pão de forma, pão de leite, pão demolhado em leite, chá ou cevada); • Bolachas demolhadas em leite, chá ou cevada; • Papas de cereais; • Arroz e massa com molho (exemplo: arroz malandro, massa estufada,...); • Puré de batata. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pão seco, tostas e bolachas secas; • Arroz seco, massa e batatas cozidas sem molho.
Frutas e Hortícolas	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas muito maduras, em puré, em sumos ou cozinhadas; • Hortícolas cozinhados ou em puré; • Sopa de legumes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas duras e cítricas; • Hortícolas crus ou em pickle.
Produtos Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leite; • Queijos de pasta mole ou para barrar; • Iogurtes; • Batidos com leite/ iogurte, bolachas/papa de cereais e fruta. 	

Tabela 4. Alimentos a preferir e a evitar em caso de mucosite

Alimentos a preferir e evitar em caso de mucosite

Tipologia	Alimentos a Preferir	Alimentos a Evitar
Carne, peixe e ovos	<ul style="list-style-type: none">• Peixe e carne muito bem cozinhados, com molho, picados ou em puré;• Ovos mexidos.	<ul style="list-style-type: none">• Peixe sem molho;• Carnes secas, duras e em pedaços grandes;• Enchidos, fumeiros e carnes gordas.
Outros alimentos/ bebidas	<ul style="list-style-type: none">• Leguminosas em puré ou incluídas em caldeiradas/estufados (exemplo: feijão, grão, lentilhas, favas, ervilhas, ...);• Gelados e sorvetes;• Sobremesas doces (exemplo: pudim, molotoff, leite-creme, ...).	<ul style="list-style-type: none">• Frutos secos (exemplo: ameixas, figos, tâmaras, passas, ...);• Frutos oleaginosos (exemplo: nozes, amendoins, caju, ...);• Sementes (exemplo: linhaça, chia, girassol, ...);• Cacau e chocolate;• Vinagre e mostarda;• Bebidas alcoólicas e gaseificadas;• Alimentos salgados;• Especiarias e molhos picantes.

Tabela 4. Alimentos a preferir e a evitar em caso de mucosite

7.8 DIFICULDADE EM ENGOLIR (DISFAGIA)

O termo disfagia pode referir-se tanto à dificuldade de iniciar a deglutição quanto à sensação de que alimentos sólidos e/ou líquidos estão retidos de algum modo na sua passagem da boca para o estômago.

Disfagia, portanto, é a percepção de que há um impedimento à passagem do alimento deglutido.

Pode ocorrer em consequência de: presença de tumor, cirurgia, radioterapia ou quimioterapia. Pode verificar-se para todos os alimentos ou apenas para determinada consistência (líquida/sólida).



Perante este sintoma fale sempre com a sua equipa assistencial.

- Modifique a consistência dos alimentos conforme indicações do terapeuta da fala e da sua capacidade de deglutição;
- Realize várias refeições ao longo do dia;
- Opte por alimentos húmidos e de fácil mastigação e deglutição;
- Cozinhe os alimentos até ficarem macios e tenros;
- Corte os alimentos em pequenos pedaços e, se necessário, pique-os com a ajuda de uma picadora ou varinha mágica;
- Coma sentado e coloque pequenas quantidades no talher;
- Pode haver necessidade de utilizar um copo de bico para ingerir líquidos;
- No caso de disfagia para alimentos sólidos pode ser necessária a adaptação da consistência para mole, cremosa ou líquida;
- No caso de disfagia para alimentos líquidos, semilíquidos e cremosos é indicada a utilização de espessante:
 - Nesta situação estão proibidos alimentos líquidos ou que se liquefazem na boca (exemplo: gelatina, gelados, sorvetes, ...).



Evite:

- Alimentos secos e duros (exemplo: tostas, pão, frutos secos e oleaginosos,...);
- Alimentos fibrosos (exemplo: bacalhau, ananás,...);
- Alimentos viscosos (exemplo: caramelos, pastilhas elásticas, mel,...);
- Bebidas alcoólicas;
- Beber líquidos por palhinha.

Alimentos a ingerir em caso de dificuldade em engolir sólidos

Tipologia	Dieta líquida/cremosa	Dieta mole
Cereais	<ul style="list-style-type: none">• Papas de cereais;• Arroz e massa com molho e triturados em puré;• Puré de batata liofilizado.	<ul style="list-style-type: none">• Pão húmido/mole (exemplo: pão de forma, pão de leite, pão demolhado em leite, chá ou cevada);• Bolachas demolhadas em leite, chá ou cevada;• Papas de cereais;• Arroz e massa com molho (exemplo: arroz malandro, massa estufada, ...);• Puré de batata.

Tabela 5. Alimentos a ingerir em caso de dificuldade em engolir sólidos

<p>Frutas e Hortícolas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas em puré ou em sumo; • Hortícolas em puré; • Sopa de legumes passada. 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas muito maduras, em puré, em sumo ou cozinhadas; • Hortícolas cozinhados ou em puré; • Sopa de legumes.
<p>Produtos lácteos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Leite; • Iogurtes cremosos ou líquidos; • Batidos com leite/ iogurte, bolachas/papa de cereais e fruta. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite; • Queijos de pasta mole ou para barrar; • Iogurtes; • Batidos com leite/iogurte, bolachas/papa de cereais e fruta.
<p>Carne, peixe e ovos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peixe e carne picados ou em puré; • Ovos incorporados em sopas ou em puré. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peixe e carne muito bem cozinhados, com molho, picados ou em puré; • Ovos mexidos.
<p>Outros alimentos/ bebidas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de leguminosas; • Frutos secos (exemplo: ameixas, tâmaras, ...) e oleaginosos (exemplo: nozes, amendoins, caju, ...), desde que triturados e incluídos em batidos; • Gelados e sorvetes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de leguminosas; • Frutos secos (exemplo: ameixas, tâmaras, ...) e oleaginosos (exemplo: nozes, amendoins, caju, ...), desde que triturados e incluídos em batidos/iogurtes; • Gelados e sorvetes; • Sobremesas doces (exemplo: pudim, molotoff, leite-creme, bolos macios, ...).

Tabela 5. Alimentos a ingerir em caso de dificuldade em engolir sólidos

7.9 FALTA DE APETITE (ANOREXIA)

A anorexia é dos sintomas mais frequentes nas pessoas com cancro, independentemente da localização da doença, sendo a sua causa multifatorial.



Recomendações alimentares:

- Faça várias refeições de pequeno volume ao longo do dia;
- Quando está com mais apetite, faça refeições com maior volume;
- Evite a monotonia alimentar, dê preferência a pratos diversificados, coloridos e com diferentes texturas;
- Faça as refeições em ambiente agradável;
- Se necessário modifique a textura dos alimentos (exemplo: batidos, puré, carne picada,...);
- Nos dias em que se sentir melhor, cozinhe em maior quantidade e congele em porções individuais para aquecer nos dias em que tem menos apetite;
- Tenha sempre alimentos de conveniência (alimentos prontos a comer) ao dispor (exemplo: ovos cozidos, frutos secos e oleaginosos, gelados, iogurtes, pudins,...);
- Fortifique os pratos, molhos e sopas com alimentos de elevado valor energético (açúcar, mel, chocolate, natas, leite em pó, iogurtes, queijos, azeite, manteiga, maionese, geleias, marmeladas, compotas...);
- Realce o sabor dos alimentos através da utilização de ervas aromáticas, especiarias e marinadas;
- Inicie a refeição pelo prato e coma a sopa a seguir;

- Aumente a o valor proteico das refeições:
 - Adicione carne, peixe ou ovos à sopa e ao prato;
 - Recorra às claras de ovo para acrescentar aos pratos ou em sobremesas doces;
 - Opte por iogurtes/pudins ricos em proteínas;
 - No pão opte por adicionar queijo e/ou fiambre.
- Pratique atividade física regular – o aumento de atividade estimula o apetite.



Evite:

- Beber durante as refeições;
- Alimentos magros (exemplo: leite, queijo, iogurte, ...);
- Bebidas sem densidade energética ou proteica (exemplo: café, cevada, chá, ...);
- Bebidas alcoólicas.

7.10 FADIGA

A fadiga é um dos sintomas mais prevalentes na pessoa com cancro.

Corresponde a um estado de sensação de fraqueza generalizada com incapacidade de reunir energia suficiente para desempenhar as atividades do dia-a-dia.

- Priorize as suas atividades – faça as atividades mais importantes quando tem mais energia;
- Peça a colaboração de amigos/familiares para a aquisição, preparação e confeção dos alimentos;
- Tenha sempre refeições prontas a ingerir (refrigeradas ou congeladas), para os dias em que se sente com menos energia;
- Tenha sempre ao dispor alimentos de conveniência (prontos a ingerir) para os dias em que se sente com menos energia (exemplo: ovos cozidos, frutos secos e oleaginosos, gelados, iogurtes, pudins, ...);
- Mantenha uma boa hidratação – a desidratação pode piorar a sensação de fadiga;
- Mantenha uma ingestão alimentar adequada em energia e proteínas;
- Pratique atividade física regular – os estudos mostram que quanto maior a atividade física menor a fadiga relacionada com a doença e os tratamentos.

7.11 NEUTROPENIA

No caso de o seu médico lhe ter transmitido que as suas defesas (glóbulos brancos) estão baixas, deve ter cuidados redobrados com a higiene alimentar uma vez que está mais suscetível a infeções e os alimentos podem ser transmissores de microrganismos.

Não há alimentos específicos para fazer aumentar as defesas. No entanto é importante manter uma alimentação suficiente, variada e adequada em energia, proteínas, vitaminas e minerais.

Inclua, se possível, carne, peixe, ovo, hortícolas, frutas, cereais, lacticínios e azeite na sua alimentação diária e mantenha uma boa hidratação.



Cuidados de higiene e segurança alimentar

Na compra de alimentos:

- Evite comprar alimentos cujas embalagens estejam danificadas;
- Compre os alimentos refrigerados e congelados em último lugar e transporte-os num saco térmico;
- Não compre embalagens de congelados com gelo solto;
- Verifique sempre o prazo de validade dos alimentos embalados;
- Adquira sempre produtos em bom estado de conservação;
- Evite comprar alimentos provenientes de locais pouco seguros do ponto de vista sanitário.



Na preparação/confeção/armazenamento dos alimentos:

- Lave sempre as mãos antes de efetuar as refeições e antes de preparar os alimentos;
- Mantenha a higiene adequada do local onde são preparados os alimentos e também dos utensílios utilizados na preparação dos mesmos;
- Lave os utensílios de cozinha na máquina de lavar ou utilizando detergente e desinfetante;
- Limpe o frigorífico regularmente;
- Descongele os alimentos no frigorífico ou no micro-ondas e nunca à temperatura ambiente;
- Lave os vegetais e frutos que consumir crus em água corrente e mergulhe-os numa solução desinfetante durante cerca de 20 minutos (solução comercial ou solução preparada com uma colher de sopa de lixívia em um litro de água);
- Limpe o exterior das latas e garrafas antes de as abrir;
- Evite o contacto entre comida cozinhada e crua;
- Consuma os alimentos imediatamente após a sua preparação/confeção ou armazene-os no frigorífico até o momento do consumo;
- Se preparar alimentos a mais, divida-os em doses individuais, acondicionando-os devidamente em recipientes fechados e armazene-os no frigorífico ou congelador;
- Se reaquecer os alimentos, certifique-se que aquecem por todo e não só uma parte, mexendo frequentemente (pode aquecer no micro-ondas, forno ou fogão). Aqueça apenas uma vez e se sobrar, elimine;
- Não deixe os alimentos perecíveis (carne, peixe, lacticínios), quer estejam crus ou cozinhados, à temperatura ambiente.

Alimentos a preferir e evitar em caso de neutropenia

Tipologia	Alimentos a preferir	Alimentos a evitar
Cereais	<ul style="list-style-type: none"> • Pão, bolachas; • Cereais de pequeno-almoço; • Arroz, massa e batata. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cereais de pequeno-almoço com frutos secos e/ou oleaginosos; • Cereais, arroz e massa a granel.
Frutas e Hortícolas	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas e hortícolas crús desde que previamente bem lavados e desinfetados; • Frutas e hortícolas cozinhados; • Sopa de legumes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas e hortícolas crús não higienizados corretamente (desinfetados).
Produtos Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> • Leite, queijo, iogurtes e natas pasteurizados; • Queijo fatiado embalado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Leite cru; • Iogurtes e kefir não pasteurizados/caseiros; • Queijos com bolores (exemplo: Roquefort, Brie, Camembert, ...); • Queijo fatiado no momento.
Carne, peixe e ovos	<ul style="list-style-type: none"> • Peixe e carne cozinhados, bem passados; • Fiambre embalado; • Ovos bem cozinhados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Peixe mal cozinhado ou crú (exemplo: sushi); • Marisco e derivados; • Carne crua ou mal cozinhada; • Enchidos; • Fumados (carnes ou peixes); • Fiambre fatiado no momento; • Ovos crus ou mal cozinhados.

Tabela 6. Alimentos a preferir e a evitar em caso de neutropenia

Tipologia	Alimentos a preferir	Alimentos a evitar
Outros alimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Especiarias devem ser cozinhadas; • Molhos (ketchup, maionese, mostarda) em doses individuais; • Sobremesas lácteas, desde que cozinhadas; • Bolos sem cremes; • Gelados industriais embalados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Especiarias não cozinhadas e adicionadas após confeção dos alimentos; • Maionese e outros molhos caseiros; • Bolos com cremes e recheios; • Doces com ovos crus (como mousse); • Frutos secos e oleaginosos.
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Água engarrafada; • Sumos e néctares pasteurizados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Água não tratada, de fontes ou poços; • Sumos e néctares não pasteurizados/caseiros.

Tabela 6. Alimentos a preferir e a evitar em caso de neutropenia



8. Cuidados a ter na fase após os tratamentos

Após os tratamentos, é fundamental que adote um estilo de vida saudável e/ou que adapte a sua alimentação de acordo com as sequelas permanentes que possam ter ficado ou que possam vir a surgir.



- Se ficou com sintomas, consulte o [capítulo 7](#) “Que sintomas podem afetar a sua alimentação?”.
- Se ficou com outras sequelas resultantes da cirurgia ou radioterapia, que tenham impacto na sua alimentação, deve manter o seguimento por um nutricionista.

Algumas recomendações para uma alimentação saudável:

- Siga as recomendações da Roda dos Alimentos Portuguesa e da Organização Mundial de Saúde;
- Faça várias refeições por dia, de pequeno volume;
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos;
- Privilegie a ingestão de horto-frutícolas:
 - Inclua sempre sopa no almoço e no jantar;
 - Inclua uma boa porção de salada ou legumes cozinhados no almoço e no jantar;
 - Inclua 3 a 4 porções de fruta por dia (prefira os da época e região).

- Consuma moderadamente alimentos fornecedores de proteínas e opte pelos mais magros (carne, peixe, ovos, leite, iogurtes e queijo);
- Utilize apenas azeite para cozinhar e temperar, de forma muito reduzida e sem ferver (evite manteiga, margarina, óleo de côco ou outros, ...);
- Evite alimentos açucarados, engordurados e processados;
- Prefira formas de confeitura simples e saborosas como caldeiradas, jardineiras, ensopados, massadas, ...);
- Evite as bebidas alcoólicas e os refrigerantes;
- Beba cerca de 1,5L de água por dia.

Se não ficou com sintomas nem sequelas procure:

- Atingir ou manter um peso saudável;
- Manter-se fisicamente ativo;
- Adotar uma alimentação saudável.



9. Não se esqueça, mantenha-se ativo!

A atividade física, contemplando exercícios aeróbios e treino de resistência, deve ser encorajada sempre que possível, como forma de melhorar a sua massa muscular e funcionalidade. Apresenta ainda uma ação benéfica nos estados emocionais e no controlo da falta de energia e sensação de fraqueza.

Se possível, procure manter-se ativo e, se necessário, peça ajuda à sua equipa assistencial, por forma a que o encaminhem para um profissional especializado.



REFERÊNCIAS

1. Elad S, Cheng K, Lalla R, Yarom N, Hong C, Logan R, Bowen J, et al. MASCC/ISOO Clinical Practice Guidelines for the Management of Mucositis Secondary to Cancer Therapy. *Cancer*. 2020;126(19): 4423-4431.
2. Arends J, Bachmann P, Baracos V, Barthelemy N, Bertz H, Bozzetti F, Fearon K, Hütterer E, et al, ESPEN guidelines on nutrition in cancer patients. *Clin Nutr*, 2017. 36:11–48.
3. Arends J, Baracos V, Bertz H, Bozzetti F, Calder PC, Deutz NEP, Erickson N, et al, ESPEN expert group recommendations for action against cancer related malnutrition. *Clin Nutr*, 2017. 36: 1187-1196.
4. Roeland EJ, Bohlke K, Baracos V, Bruera E, Fabbro E, Dixon S, et al, Management of Cancer Cachexia: ASCO Guideline. *J Clin Oncol* 38:2438-2453.
5. J. Arends, F. Strasser, S. Gonella, T. S. Solheim, C. Madeddu, P. Ravasco, L. Buonaccorso, M. A. E. de van der Schueren, C. Baldwin, M. Chasen & C. I. Ripamonti, on behalf of the ESMO Guidelines Committee. Cancer cachexia in adult patients: ESMO Clinical Practice Guidelines. *ESMO Open*. 2021 Apr;6(3):100092.
6. Muscaritoli M, Arends J, Bachmann P, Baracos V, Barthelemy N, Bertz H, et al. ESPEN practical guideline: Clinical Nutrition in cancer. *Clinical Nutrition* 40 (2021) 2898 e 2913.
7. NCCN Guidelines. Antiemesis. Version 2.2022.
8. Mercadante S. Palliative care of bowel obstruction in cancer patients. *UpToDate*. Acedido em 28/07/2022.
9. Mendes J, Ruivo E, Simas A, Amaral T. Desenvolvimento da versão em português do Nutriscore. *Acta Port Nutr* 21 (2020) 46-49.
10. Horie LM, Barrere AP, Cas tro MG, et al . Diretriz BRASPEN de terapia nutricional no paciente com câncer. *BRASPEN J* 2019; 34 (Supl. 1):2-32.
11. Sociedade Brasileira de Nutrição Oncológica. I Consenso brasileiro de nutrição oncológica da SBNO / Sociedade Brasileira de Nutrição Oncológica ; organizado por Nivaldo Barroso de Pinho. Rio de Janeiro : Edite, 2021. 164 p.
12. Nutrition for the Person with cancer during treatment – A Guide for Patients and Families. American Cancer Society. 2019. No 941000 Ver. 11/19.
13. Support for People with Cancer – Eating Hints: Before, during, and after Cancer Treatment. National Cancer Institute. 2018. No 18-7157.
14. Peñas R, Majem M, Perez-Altozano J, Virizuela J, Cancer E, Diz P, et al. SEOM clinical guidelines on nutrition in cancer patients (2018). *Clinical and Translational Oncology* (2019) 21:87–93.



Autoria:



Com os apoios:

