



CANCRO
NA FAMILIA
— construir conhecimento



MANTER O PESO

Este folheto fala de manter um peso saudável, já que algumas alterações podem surgir no decurso do seu tratamento. Pergunte ao seu médico se deverá esperar este efeito secundário no decurso do seu tratamento.

ESTAS RECOMENDAÇÕES NUNCA DEVERÃO SOBREPOR-SE À INFORMAÇÃO DADA PELO SEU MÉDICO ONCOLOGISTA, QUE É QUEM ACOMPANHA DE PERTO O SEU CASO PESSOAL.

Manter o peso

Perda de peso

Alguns medicamentos (ex. alguns antidepressivos) e os seus efeitos secundários podem levar à perda de peso.

Náusea, alterações no paladar, ou feridas na boca e na garganta podem diminuir o seu apetite ou impedir de se alimentar. O mesmo pode acontecer se sentir cansaço ou depressão.

Uma boa alimentação é importante para que possa manter o seu peso já que o cancro é uma doença que desgasta o organismo. Manter um bom estado geral melhora também o sucesso dos tratamentos.

Se tiver pouco apetite, experimente alterar os seus hábitos:

- × Pode querer encomendar refeições.

- × Opte por refeições ligeiras ou snacks sempre que quiser. Não tem que seguir as 3 refeições regulares todos os dias.
- × Varie a sua dieta, e experimente novos alimentos e receitas. Procure uma dieta equilibrada.
- × Dê um passeio antes das refeições, sempre que possível. Pode ajudar a abrir-lhe o apetite.
- × Mude a rotina das suas refeições. Por exemplo, faça uma refeição à luz das velas ou num sítio diferente.
- × Procure a companhia de amigos ou familiares. Distraia-se ouvindo rádio ou vendo televisão.



ALTERAÇÕES DE PALADAR

Um gosto metálico na boca surge frequentemente durante o tratamento. Alguns alimentos podem ser insípidos ou ter um sabor desagradável.

O que pode fazer:

- ✘ Masque pastilha elástica de sabores.
- ✘ Sugue rebuçados para atenuar o gosto metálico.
- ✘ Evite alimentos que tenham para si um sabor desagradável.
- ✘ Peça ao seu médico ou enfermeira que lhe indique um nutricionista.



Aumento de peso

Alguns doentes, sobretudo as mulheres, aumentam de peso durante a quimioterapia. O ganho de peso pode estar relacionado com a fadiga já que, ao diminuir a actividade, a pessoa queima menos calorias. Mas pode também estar associado à ingestão de demasiados hidratos de carbono para atenuar a náusea, ou com medo que “perder peso” signifique estar doente. Em algumas mulheres, o aumento de peso pode estar relacionado com alterações de metabolismo, se entraram em menopausa durante o tratamento.

O que pode fazer?

Mantenha-se em actividade, praticando exercícios físicos ligeiros. Tenha uma dieta equilibrada, com todos os nutrientes que o seu corpo necessita. Isto significa:

- ✘ Consumir alimentos de cada um dos grupos nutricionais (frutas e vegetais, carne (aves domésticas como galinha, pato ou peru), peixe e carne; cereais e pão, produtos frescos);
- ✘ Ingerir calorias suficientes para manter o seu peso;
- ✘ Ingerir proteínas suficientes para construir e recuperar a sua pele, cabelo, músculos e órgãos;
- ✘ Beber líquidos extra para proteger a bexiga e os rins durante o tratamento.
- ✘ Mantenha-se em actividade e pratique exercícios físicos ligeiros.

“Consulte o seu médico ou um nutricionista para planear uma alimentação adequada.



A LEITURA DESTE FOLHETO NÃO DISPENSA O ACONSELHAMENTO PRESENCIAL E INDIVIDUALIZADO DO SEU MÉDICO ASSISTENTE

Fontes de informação: American Cancer Society, Sloan Kettering Cancer Center, Mayo Clinic / **Revisão científica:** Maria Rita Dionísio, Médica Oncologista, CUF Cascais Clínica / **Conteúdos e produção:** Susana Lamas / **Coordenação:** Filipe Santos Silva / **Design:** www.estudiorjdesign.com / **Ilustração:** www.zecardoso.com / **Edição:** Public Awareness of Cancer Unit, IPATIMUP Junho 2012 / + **info:** www.cancronafamilia.com



HARVARD MEDICAL SCHOOL
- PORTUGAL PROGRAM
IN TRANSITIONAL RESEARCH AND INFORMATION



QUADRO
DE REFERÊNCIA
ESTRATÉGICO
NACIONAL



PROGRAMA OPERACIONAL FACTORES DE COMPETITIVIDADE



Fundo Europeu
de Desenvolvimento Regional



MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR