Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCAÇÃO DE PACIENTES E CUIDADORES

Alimentação adequada após o transplante de células-tronco

Essas informações explicam o que é a doença de origem alimentar (intoxicação alimentar). Explicam também como manusear os alimentos com segurança para evitar uma doença de origem alimentar.

O que é a doença de origem alimentar?

A doença de origem alimentar é causada por germes presentes nos alimentos que você come. São germes como bactérias, vírus ou parasitas que se ligam aos alimentos e se desenvolvem. Nem sempre você pode ver, nem sentir o cheiro ou o gosto desses germes.

Quem corre o risco de ter uma doença de origem alimentar?

A doença de origem alimentar pode acontecer com qualquer pessoa, mas algumas são mais propensas a tê-la do que outras. Pessoas com maior risco são as que estão com o sistema imunológico enfraquecido pelo câncer ou devido ao tratamento contra o câncer.

Algumas pessoas talvez precisem tomar medidas adicionais para evitar doenças de origem alimentar. Dentre elas estão as pessoas que fizeram um transplante de células-tronco. Sua equipe de cuidados informará se isso se aplica a você.

Quais são os sintomas da doença de origem alimentar?

Geralmente, os sintomas aparecem de 1 a 3 dias após a ingestão do alimento contaminado. Também podem aparecer em 20 minutos ou até seis semanas depois.

Dentre os sintomas da doença de origem alimentar estão:

- Vômitos
- Diarreia (cocô mole ou aquoso)
- Dor no abdômen (barriga)
- Sintomas parecidos com os da gripe, tais como:
  - Febre acima de 38,5 °C (101,3 °F)
  - Dor de cabeça
  - Dores no corpo
  - Calafrios

Se você tiver qualquer um desses sintomas, informe seu provedor de assistência médica imediatamente.

Como posso prevenir doenças de origem alimentar?

É importante sempre manusear os alimentos com segurança para diminuir o risco. Uma doença de origem alimentar pode ser séria ou até mesmo fatal.

Para ajudar a manter-se seguro, siga estes 4 passos simples: lavar, separar, cozinhar e resfriar.

Lave as mãos e limpe as superfícies com frequência

- Lave suas mãos com sabão e água morna por pelo menos 20 segundos:
  - Antes e depois de manusear alimentos.
  - Depois de usar o banheiro, trocar fraldas, manusear lixo ou tocar em animais de estimação.
- Lave tábuas de corte, pratos, garfos, colheres, facas e bancadas com água quente e sabão depois de preparar cada alimento.
- Use tábuas de corte de vidro, madeira ou plástico limpas.
- Se puder, use toalhas de papel para limpar as superfícies da cozinha. Os germes podem se desenvolver em toalhas de pano e esponjas úmidas ou sujas.

    - Se usar toalhas de pano, lave-as com frequência com água quente.
    - Se usar uma esponja, esprema toda a água dela após cada uso. Substitua-a a cada duas semanas.
- Use um spray de limpeza antibacteriano para limpar as superfícies. Dê preferência para sprays que contenham água sanitária ou amoníaco, como Lysol® ou Clorox®.
- Lave todas as frutas, legumes e outros produtos em água corrente. Isso inclui produtos com peles e cascas que não são comidas, como bananas e abacates. Esfregue os alimentos com firmeza (como melões, laranjas e limões) para limpá-los. Se usar uma escova de produtos agrícolas, limpe-a a cada dois ou três dias. Você pode pôr a esponja na lava-louças ou lavá-la com água quente e sabão.
- Evite alimentos com marcas ou manchas.
- Limpe as tampas dos enlatados antes de abri-los.



Separe carnes cruas de outros alimentos

- Coloque carnes cruas, aves e frutos do mar em sacos individuais no carrinho ou sacolas de compras. Isso evitará que líquidos vazem e entrem em contato com outros alimentos.

- Não armazene carnes cruas, aves ou frutos do mar na geladeira em cima de produtos e outros alimentos que não serão cozidos antes de comer.
- Use uma tábua de corte para produtos in natura e outra para carnes cruas, aves e frutos do mar.
- Não use pratos que contenham carne crua, aves, frutos do mar ou ovos sem lavá-los antes. Lave o prato com água quente e sabão antes de usá-lo novamente.
- Não reutilize marinadas usadas em carnes cruas, aves ou frutos do mar, a menos que as aqueça primeiro.



Cozinhar os alimentos na temperatura correta

- Verificar a temperatura interna é a melhor maneira de saber se um alimento está bem cozido e é seguro comê-lo. É a temperatura do interior do alimento. A cor e a textura nem sempre são maneiras confiáveis de saber se o alimento está totalmente cozido.
- Use um termômetro culinário para verificar a temperatura interna de carnes, aves, frutos do mar e ovos ao cozinhá-los. Esses alimentos devem ser cozidos a uma certa temperatura para matar todos os germes nocivos. Isso é chamado de temperatura interna mínima de segurança (consulte a Tabela 1).

- Cozinhe os ovos até que a gema e a clara estejam firmes. Escolha receitas em que os ovos sejam cozidos ou aquecidos completamente.
- ◦ Cubra, mexa e vire os alimentos para garantir que fiquem cozidos de maneira uniforme. Se o micro-ondas não tiver prato giratório, pare-o e gire o alimento você mesmo, uma ou duas vezes durante o cozimento.
  - ◦ Sempre espere cerca de 10 minutos depois que a comida estiver pronta para verificar a temperatura interna com um termômetro culinário. Isso permite que a comida termine de cozinhar.
- Ao reaquecer molhos, sopas ou molhos, aqueça-os até ferver.
- Coma as sobras reaquecidas dentro de 1 hora.
- Não reaqueça sobras mais de uma vez. Caso não coma tudo que reaquecer, jogue a comida fora. Não a ponha novamente na geladeira.

Como eu sei quando posso consumir um alimento cozido com segurança?

Meça a temperatura interna do alimento durante o cozimento. Diferentes alimentos devem chegar a uma determinada temperatura interna antes que seja seguro consumi-los.

Use um termômetro culinário para medir a temperatura interna do alimento durante o cozimento. Empurre o termômetro culinário até o meio do alimento. Os números do termômetro vão aumentar lentamente. Mantenha o termômetro no lugar até que os números parem de aumentar.

A tabela 1 mostra as temperaturas internas mínimas (mais baixas) para que um alimento possa ser consumido com segurança. A temperatura no termômetro deve ser igual ou superior à temperatura na tabela. Se a temperatura for inferior à temperatura indicada na tabela, continue cozinhando os alimentos. Quando o alimento atingir a temperatura na mesa, ele está totalmente cozido e poderá ser consumido com segurança.

Tipo de alimento	Temperatura interna mínima de segurança
Carne bovina, suína, vitela e cordeiro (bifes, assados e costeletas)	63 °C (145 °F) com descanso de três minutos
Carne bovina, suína, vitela e cordeiro (moída)	71 °C (160 °F)
Aves (como frango, peru e pato)	74 °C (165 °F)
Pratos e molhos com ovos	71 °C (106 °F) ou até que a gema e a clara estejam firmes

Peixes e mariscos	63 °C (145 °F) e a carne esteja opaca (não transparente)
Sobras e guisados	74 °C (165 °F)

Tabela 1. Temperaturas internas mínimas de segurança.

	Resfrie os alimentos imediatamente

- Certifique-se de que dentro da geladeira esteja a 4 °C (40 °F) ou menos.
- Certifique-se de que dentro do freezer esteja a 0 °C (-18 °F) ou menos.
- Refrigere ou congele carnes, aves, ovos, frutos do mar e outros perecíveis (alimentos que podem estragar). Faça isso em até 2 horas após cozinhá-los ou comprá-los. Se a temperatura ambiente estiver acima de 32 °C (90 °F), refrigere ou congele-os em até 1 hora.
- Quando fizer calor, mantenha os perecíveis resfriados ao levá-los casa depois das compras. Use uma bolsa térmica, um cooler com gelo ou pacotes de gel congelado.
- Descongele alimentos na geladeira, em água fria ou no micro-ondas. Se usar água fria ou micro-ondas, cozinhe os alimentos imediatamente depois de descongelados.

Nunca descongele comida em temperatura ambiente, como na bancada.

- Quando marinar alimentos, deixe-os sempre na geladeira.
- Divida grandes quantidades de sobras em recipientes rasos antes de refrigerar. Isso ajuda a esfriá-los mais rapidamente.
- Coma as sobras em até 2 dias.

Perguntas frequentes

Como posso armazenar minhas compras com segurança?

- Mantenha os alimentos perecíveis resfriados se precisar fazer uma parada após as compras. Use uma bolsa térmica, um cooler com gelo ou pacotes de gel congelado para mantê-los resfriados.
- Guarde os ovos e o leite em uma prateleira dentro da geladeira. Não os armazene na porta da geladeira. Os alimentos ficam mais frios dentro da geladeira do que na porta.
- Se você usa um serviço de entrega de supermercado:
- Certifique-se de que todos os itens refrigerados e congelados estejam em temperatura segura quando forem entregues.
- Armazene os itens na geladeira ou freezer

imediatamente.

Como posso fazer escolhas seguras durante as compras de supermercado?

- Verifique a data de validade nas embalagens. Não compre se o item estiver com a data de validade vencida.
- Não compre alimentos em latas, frascos ou caixas amassados, inchados ou com o lacre rompido.
- Não compre alimentos de recipientes ou caixas a granel. Isso inclui castanhas, grãos ou outros itens que você mesmo põe nos recipientes.
- Pegue alimentos frios e congelados, como leite e legumes congelados, no final das compras. Isso ajuda a limitar o tempo que eles ficarão fora da geladeira ou do freezer.

É seguro comer em restaurantes?

A maioria das pessoas deve evitar comer em restaurantes por cerca de três meses após o transplante de células-tronco. Converse com seu médico sobre quando você poderá comer em restaurantes com segurança.

Quando puder começar a comer em restaurantes com segurança, siga as diretrizes a seguir para diminuir o risco de uma doença de origem alimentar.

- Escolha o restaurante com muito cuidado. Você pode ver a pontuação de inspeção de saúde recente de um restaurante visitando o site do Departamento de Saúde local (DOH).
- Peça comida que seja preparada adequadamente. Devolva qualquer carne, ave, peixe ou ovos que estejam malcozidos. Alimentos quentes geralmente são mais seguros que alimentos em temperatura ambiente e frios (como sanduíches e saladas).
- Depois de comer, ponha as sobras na geladeira em até duas horas. Coma-as em até 2 dias, mas antes aqueça-as até que estejam bem quentes (74 °C (165 ° F)).
- Evite alimentos que possam conter ovos crus e não pasteurizados (como molho para salada Caesar, maionese fresca ou aioli e molho holandês).

Algumas comidas de restaurante são mais arriscadas. Dentre eles estão:

- Comidas de bufês e self-services.
- Alimentos que não são preparados na hora (como fast food e outros alimentos armazenados sob lâmpadas de calor).
- Recipientes usados por muitas pessoas (como condimentos e leite em uma lanchonete).

- Qualquer alimento manuseado por funcionários sem luvas ou utensílios.

Comida para viagem, por entrega e de food trucks também podem ser mais arriscadas porque talvez não seja mantida quente ou fria o suficiente durante o transporte.

Posso tomar suplementos alimentares com segurança?
Nos Estados Unidos, não há regulamentação sobre a maneira como esses produtos são feitos e armazenados. Isso significa que eles podem representar um risco para a saúde (infecções ou doenças de origem alimentar). Os suplementos alimentares também podem impedir que alguns medicamentos funcionem conforme o esperado.

Fale com seu médico do MSK antes de tomar qualquer suplemento, probiótico, remédio homeopático ou produtos fitoterápicos. Isso inclui a erva de São João e medicamentos tradicionais chineses, como ervas, raízes ou sementes.

Como eu sei se a água que bebo é segura?
A água da torneira da maioria das cidades grandes (como a cidade de Nova York) pode ser bebida com segurança. Se você não tiver certeza se a água da torneira de sua região é segura, verifique com o departamento de saúde local.

Nunca beba água de lagos, rios, córregos ou nascentes. Se

você usa água que não tenha sido testada para bactérias, ferva-a antes de beber. Para fazer isso:

- Deixe a água ferver (bolhas grandes e rápidas) por 15 a 20 minutos.
- Guarde a água na geladeira e use-a em até 48 horas (2 dias).
- Depois de dois dias, descarte a água restante na pia. Não a beba.

Você também pode usar água engarrafada em vez de água do poço. Para obter mais informações sobre água de poço, acesse www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts.

Quais alimentos devo evitar?

Alguns alimentos são mais propensos a causar uma doença de origem alimentar. É melhor evitar:

- Carne crua ou malcozida, aves, frutos do mar (incluindo sushi), ovos e substitutos de carne, como tempeh e tofu.
- Leite não pasteurizado (cru), queijo, outros laticínios e mel.
- Frutas e vegetais não lavados.
- Brotos crus ou não cozidos, como alfafa e brotos de feijão.

- Carnes frias ou não cozidas (frios) e cachorros-quentes. Carnes cozidas sobre outros alimentos, como pepperoni na pizza, podem ser consumidas com segurança.

As infecções também podem ocorrer quando doenças se espalham pelos alimentos. Você pode encontrar notícias sobre os casos atuais nos EUA no site do CDC em www.cdc.gov/foodborne-outbreaks

Um nutricionista pode ajudá-lo a fazer escolhas alimentares seguras, compreendendo os riscos de comer certos alimentos. Converse com ele(a) sobre os riscos de comer os alimentos da Tabela 2.

Grupo de alimentos	Itens alimentícios
Leite e laticínios	• Leite, queijo e outros laticínios não refrigerados. • Queijo fatiado no balcão do mercado/padaria. Os queijos podem ser fatiados próximo dos embutidos (frios). Em vez disso, prefira queijo pré-embalado e selado. • Sobremesas ou doces não refrigerados recheados com creme ou glacê. Em vez disso, escolha produtos embalados e não perecíveis. • Sorvetes e frozen yogurt cremosos e sorvetes servidos em restaurantes.

Carnes, aves, frutos do mar e ovos	• Carne cortada no balcão do mercado/açougue. Em vez disso, prefira carnes pré-embaladas. • Peixes e mariscos crus ou parcialmente cozidos. Isso inclui caviar, sashimi, sushi, ceviche e frutos do mar defumados frios, como salmão defumado. • Amêijoas, mexilhões e ostras na concha. • Patês e pastas de carne frios.
Frutas e vegetais	• Produtos que estejam com manchas, amassados ou com outras marcas. • Saladas e alimentos in natura para viagem ou em self-services. • Frutas e legumes cortados previamente. • Sushi vegetariano, a menos que você faça o seu em casa. O sushi vegetariano feito em uma loja ou restaurante pode ser preparado próximo ao peixe cru.
Bebidas	• Gemada, cidra de maçã ou outros sucos de frutas ou de vegetais não pasteurizados. • Sucos de frutas ou vegetais espremidos na hora, a menos que você faça o seu em casa. • Cerveja e vinho não pasteurizados, como cervejas de microcervejarias ou que não sejam embalados com segurança. Converse com seu médico antes de tomar bebidas alcoólicas. • Refrigerantes e outras bebidas de máquina (post-mix). • Água de máquina ou outro recipiente compartilhado.

Castanhas e grãos	• Castanhas não torradas na casca.
Outros	• Suplementos de ervas e nutricionais, incluindo suplementos probióticos para melhorar a saúde intestinal. Eles geralmente vêm em cápsulas, gomas, em pó ou em forma de pílula. • Recipientes compartilhados usados por muitas pessoas, como condimentos e leite em uma lanchonete. • Qualquer alimento não embalado, comunitário ou compartilhado. Isso inclui amostras grátis ou alimentos não perecíveis da despensa compartilhados em sua casa.

Tabela 2. Pergunte a um nutricionista clínico sobre os riscos de comer esses alimentos.

Orientações gerais de nutrição

Para funcionar melhor, seu corpo precisa de equilíbrio entre calorias e proteínas. As dicas nessa seção ajudarão a aumentar a quantidade de calorias e proteínas em sua dieta.

Essas sugestões podem ser diferentes das orientações gerais de dieta que você já conhece. Seu nutricionista pode ajudá-lo a encontrar um planejamento alimentar que funcione melhor para você.

Dicas para adicionar mais calorias à sua dieta

- Não coma alimentos sem gordura ou com baixo teor de gordura. Evite rótulos de alimentos e bebidas que contenham “baixo teor de gordura”, “sem gordura” ou “diet”. Por exemplo, use leite integral em vez de desnatado.
- Faça lanches com frutas secas, nozes ou sementes secas. Adicione-os a cereais quentes, sorvetes ou saladas.
- Adicione manteiga, margarina ou óleos às batatas, arroz e macarrão. Você também pode adicioná-los a vegetais cozidos, sanduíches, torradas e cereais quentes.
- Use molhos com alto teor calórico em saladas, batatas assadas e vegetais cozidos frios (como vagem ou aspargos).
- Adicione creme de leite, 1/2 leite e 1/2 creme de leite, ou creme de leite fresco em receitas de purê de batata, bolos e biscoitos. Você também pode adicioná-lo à massas de panquecas, molhos, caldos de carne, sopas e guisados.
- Use maionese, molho cremoso para salada ou molho aioli em saladas, sanduíches e patês de vegetais.
- Cubra seu sorvete ou bolos sem cobertura com leite condensado. Misture leite condensado com pasta de nozes para adicionar mais calorias e sabor.

- Beba shakes caseiros e outras bebidas ricas em calorias e proteínas (como Carnation® Breakfast Essentials ou Ensure®).

Dicas para adicionar mais proteínas à sua dieta

- Coma alimentos ricos em proteínas, como frango, peixe, carne de porco, carne bovina, cordeiro, ovos, leite, queijo, feijão e tofu.
- Adicione leite em pó a sopas cremosas, purê de batata, milkshakes e guisados.
- Faça lanches com queijo ou pasta de nozes (como manteiga de amendoim, manteiga de castanha de caju e manteiga de amêndoas) com biscoitos frutas ou vegetais (como maçãs, bananas e aipo).
- Misture pasta de nozes em seus shakes.
- Adicione carnes cozidas a sopas, guisados, saladas e omeletes.
- Adicione gérmen de trigo ou sementes de linhaça moídas aos cereais, guisados, iogurtes e pastas de carne.
- Adicione queijo ralado aos molhos, vegetais e sopas. Você também pode adicioná-lo a batatas assadas ou em purê, guisados e saladas.
- Adicione grão-de-bico, feijão roxinho, tofu, ovos cozidos, nozes e carnes ou peixes cozidos em suas

saladas.

Como enfrentar os sintomas e efeitos colaterais com a alimentação

Saciedade precoce

A saciedade precoce é quando você se sente saciado mais rapidamente do que o normal. Por exemplo, você pode sentir que não consegue comer mais quando está apenas na metade da refeição.

Se você se sentir saciado rapidamente, experimente:

- Faça refeições pequenas e frequentes. Por exemplo, faça 6 refeições por dia em vez de 3 maiores.
- Consumir a maior parte dos líquidos antes ou depois das refeições.
- Escolha alimentos ricos em calorias e proteínas ao preparar as refeições.
- Faça atividades físicas leves (como caminhadas). Isso ajuda a movimentação dos alimentos pelo sistema digestivo.

Náusea

A náusea (sensação de que vai vomitar) pode ser causada por radioterapia, quimioterapia e cirurgia. Ela também pode ser causada por dor, medicação e infecção.

Se os odores (cheiros) dos alimentos deixam você nauseado:

- Experimente alimentos frios (como um sanduíche ou salada). Os alimentos frios não têm cheiro tão acentuado quanto os quentes.
- Se possível, saia da área enquanto os alimentos quentes estão cozinhando.
- Peça para outra pessoa fazer o seu prato.
- Deixe a comida esfriar por alguns minutos antes de comer.
- Evite locais com odores fortes.

As dicas a seguir também podem ajudar a evitar que você tenha náusea:

- Faça refeições pequenas e frequentes. Isso pode impedir que você fique muito cheio e ajuda a comer mais durante o dia.
- Beba a maioria dos líquidos entre as refeições, não durante. Isso pode ajudar a evitar que você se sinta cheio muito rápido ou inchado.
- Coma devagar e mastigue bem os alimentos. Evite atividades físicas moderadas ou intensas logo após as refeições.

- Faça suas refeições em um ambiente agradável. Escolha um local relaxante com uma temperatura confortável. Use roupas largas para ficar confortável.
- Coma com amigos ou família. Isso pode ajudar a desviar sua atenção da náusea.
- Evite alimentos que:
  - Tenham alto teor de gordura, como carnes gordurosas, frituras (como ovos e batatas fritas) e sopas feitas com creme de leite
  - Sejam muito condimentados, como alimentos feitos com especiarias fortes
  - Sejam muito doces

Leia *Managing Nausea and Vomiting* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/nausea-and-vomiting) para obter mais informações.

Diarreia

Diarreia significa evacuações frequentes, soltas e aquosas. Faz com que os alimentos passem rapidamente pelos intestinos.

- Beba pelo menos 8 a 10 copos (240 ml) de líquidos diariamente. Isso ajudará a repor a água e os nutrientes que você perde quando tem diarreia.
- Evite alimentos muito quentes ou frios, com alto teor de

açúcar, muita gordura ou picantes. Eles são difíceis para o seu sistema digestivo e podem piorar a diarreia.

- Evite frutas e vegetais crus, nozes inteiras e grãos e vegetais que podem causar gases (como brócolis, couve-flor, repolho, feijão e cebola).
- Escolha frutas e legumes bem cozidos, descascados e em puré ou enlatados.

Leia *Managing Diarrhea* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/diarrhea) para obter mais informações.

Constipação

Constipação é ter evacuações menos frequentes do que o normal. A constipação pode ser causada por muitos fatores, incluindo dieta, atividade física e estilo de vida. Alguns quimioterápicos e analgésicos também podem causar constipação.

Se você estiver constipado, tente consumir mais alimentos ricos em fibras. Adicione fibras à sua dieta, um alimento de cada vez. Exemplos de alimentos ricos em fibras incluem:

- Frutas
- Vegetais
- Grãos integrais (como cereais, massas, muffins, pães e arroz integrais)

- Nozes e sementes

Certifique-se de beber líquidos suficientes para evitar gases e inchaço. Tente beber pelo menos 8 a 10 copos (240 ml) de líquidos por dia. Isso ajudará a manter a defecação suave.

Leia *How to Manage Constipation* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/constipation) ou assista *How To Manage Constipation During Chemotherapy* (www.mskcc.org/cancer-care/patient-education/video/how-manage-constipation-during-chemotherapy) para obter mais informações.

Boca seca ou inflamada

Quando sua boca está seca ou inflamada, alimentar-se pode ser difícil ou doloroso. Alguns alimentos podem ser difíceis de mastigar e engolir. A maneira como você come pode fazer a diferença.

- Cozinhe seus alimentos até que estejam macios e bem cozidos. Use um liquidificador para preparar purês.
- Corte seus alimentos em pedaços pequenos para facilitar a mastigação.
- Enxágue a boca com água com frequência.
- Beba líquidos com as refeições. Beba pequenos goles

entre uma garfada e outra.

- Use um canudo para beber. Isso evita que o líquido toque sua boca inflamada.
- Se estiver com a boca seca, experimente balas ou gomas de mascar sem açúcar. Isso o ajudará a formar mais saliva.

Alterações do paladar

Quimioterapia, radioterapia e alguns medicamentos podem alterar o paladar. As alterações do paladar diferem de pessoa para pessoa.

Se sua comida parece sem gosto, use mais condimentos e aromatizantes (a não ser que não causem desconforto). Por exemplo:

- Adicione molhos e condimentos (como molho de soja ou ketchup) aos alimentos.
- Deixe as carnes ou substitutos de carne em molhos para salada, sucos de frutas ou outros molhos por algum tempo.
- Use cebola ou alho para dar sabor aos vegetais ou carnes.
- Adicione ervas (como alecrim, manjericão, orégano e hortelã) aos alimentos.

Se houver um gosto amargo ou metálico na boca:

- Enxágue a boca com água antes das refeições.
- Mantenha uma boa higiene oral (mantenha sua boca limpa):
  - Escovando os dentes (se seu médico disser que está tudo bem)
  - Escovando a língua
  - Tomar mais líquidos para se manter hidratado
- Se as carnes tiverem gosto amargo, experimente deixá-las por algum tempo em molhos ou sucos de frutas ou esprema suco de limão sobre elas, caso sua boca não esteja inflamada.
- Obtenha algumas proteínas de substitutos da carne (como laticínios e feijão).
- Use utensílios de plástico para reduzir o gosto metálico.
- Experimente balas ou gomas de mascar sem açúcar.

Fadiga

Fadiga é sentir-se mais cansado ou fraco que o normal. É o efeito colateral mais comum do câncer e de seus tratamentos. A fadiga pode impedi-lo de realizar suas atividades diárias. Ela pode ser causada por diversas razões, tais como:

- Pouco apetite.
- Depressão.
- Náusea e vômito.
- Diarreia ou constipação.

Gerenciar essas coisas pode lhe dar mais energia e ajudá-lo a se sentir menos cansado. Também pode ajudar sua sensação bem-estar. Sua equipe de assistência médica pode ajudá-lo.

Economizar energia também pode ajudá-lo a se sentir menos fatigado. Você pode fazer isso:

- Pedindo ajuda à família e aos amigos para fazer compras e preparar suas refeições.
- Comprando alimentos prontos ou para viagem quando sua energia estiver baixa.
- Mantendo sempre à mão ingredientes e utensílios que utiliza com frequência.
- Ficando sentado ao cozinhar em vez de ficar de pé.
- Ingerindo refeições ou lanches pequenos, frequentes e com alto teor calórico. Isso pode ajudar seu corpo a precisar de menos energia para digerir os alimentos.

Geralmente, fazer atividade física pode, na verdade, aumentar seus níveis de energia. Também pode facilitar a

realização de suas atividades diárias normais, aumentar seu apetite e manter o bom humor. Converse com seu médico sobre atividades de intensidade leve a moderada, como caminhar ou cuidar do jardim.

Se você mora sozinho e não pode comprar alimentos ou fazer refeições, você pode ser elegível para programas de alimentação, como God's Love We Deliver ou Meals on Wheels. Pode haver requisitos de idade ou de renda para alguns programas. Seu assistente social pode fornecer mais informações.

Se você tiver dúvidas ou preocupações, fale com seu médico. Um membro da sua equipe de cuidados responderá de segunda a sexta-feira, das 9h às 17h Fora desse horário, você pode deixar uma mensagem ou falar com outro médico do MSK. Sempre haverá um médico ou enfermeiro de plantão. Se você não tiver certeza de como entrar em contato com seu médico, ligue para 212-639-2000.

Para obter mais recursos e pesquisar em nossa biblioteca virtual, acesse www.mskcc.org/pe.

Todos os direitos são reservados e de propriedade do Memorial Sloan Kettering Cancer Center