



ALTERAÇÕES DO PALADAR

**my
CARE**



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa



APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA A LEUCEMIA
Desde 2002

**Johnson
& Johnson**

ALTERAÇÕES DO PALADAR

1| O QUE É?

Durante os tratamentos oncológicos, concretamente para o Mieloma Múltiplo podem surgir várias alterações que afetam a rotina alimentar.

Entre elas encontram-se as alterações ao paladar que podem variar de uma perda total de paladar (ageusia), diminuição (hipogeusia) ou distorção do gosto (digeusia).

Embora não representem risco direto para a saúde, estas alterações podem diminuir o apetite, alterar a perceção dos sabores e comprometer a qualidade de vida.¹

Este guia foi elaborado para o ajudar a compreender o que é a disgeusia, quais as suas manifestações mais comuns e que estratégias práticas pode utilizar no dia a dia para reduzir o desconforto e manter uma alimentação equilibrada.



2| PORQUE ACONTECE?

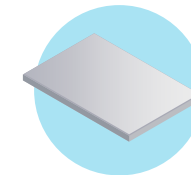
A disgeusia corresponde a uma modificação da perceção do sabor que pode ocorrer durante ou após alguns tratamentos, como a quimioterapia ou a radioterapia.

Habitualmente é uma situação temporária e reversível, que pode persistir apenas alguns dias ou prolongar-se por semanas ou meses.²

No Mieloma Múltiplo, as novas terapêuticas com anticorpos biespecíficos podem causar alterações do paladar, sendo mais frequentes e persistentes que com quimioterapia tradicional.

Estes anticorpos podem atuar sobre recetores presentes nas células do paladar e glândulas salivares, causando disgeusia através de mecanismo diferente da quimioterapia, com alterações mais intensas nos sabores doce, amargo e umami.

As pessoas descrevem a disgeusia de formas diferentes, sendo frequentes:²



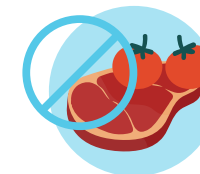
Gosto **metálico** na boca



Sensação de **sabor amargo** ou semelhante a papel/cartão



Perda ou diminuição da sensibilidade a sabores doces ou salgados



Intolerância a alguns alimentos (ex.: café, carnes vermelhas, tomate)



Os alimentos terem um **sabor diferente** do habitual

Referências: 1. IPO Lisboa. Alimentação e Quimioterapia [Internet]. Lisboa: IPO Lisboa; Jan 2021. Available from: https://www.ipolisboa.min-saude.pt/wp-content/uploads/2021/01/036_ALIMENTACAO-E-QUIMIOTERAPIA.pdf; 2. American Cancer Society. Taste and Smell Changes [Internet]. Last revised Jun 26, 2024. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/management-cancer/side-effects/eating-problems/taste-smell-changes.html>.

3 | O QUE POSSO FAZER?

Cuidados de higiene oral^{1,2}

- Manter a boca limpa e cuidada é essencial para prevenir infeções e melhorar a perceção do sabor.
- Utilize uma escova de dentes macia, escovando com delicadeza os dentes, gengivas e língua.
- Escove os dentes antes e após as refeições para eliminar sabores residuais.
- Realize bochechos com uma solução de sal ou bicarbonato em água morna, conforme indicação da equipa de saúde.
- Prefira talheres e utensílios de plástico, vidro ou madeira em vez de metal, se sentir gosto metálico.

Nota importante: doentes submetidos a radioterapia na região do pescoço ou cavidade oral não devem ingerir alimentos gelados.



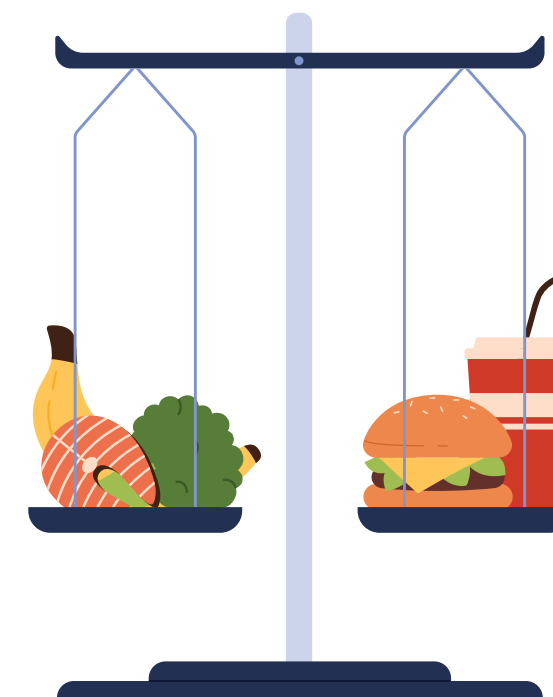
3 | O QUE POSSO FAZER?

Estratégias alimentares^{1,2}

- A escolha dos alimentos e a forma como são preparados pode ajudar a ultrapassar o desconforto causado pela disgeusia.
- Prefira alimentos servidos à temperatura ambiente ou frios (exceto se contraindicado pela radioterapia).
- Aposte em ervas aromáticas, especiarias, molhos suaves e marinadas para realçar o sabor dos pratos.
- Experimente alimentos com texturas diferentes, de forma a encontrar os que lhe são mais agradáveis.
- Se a carne vermelha tiver gosto metálico, substitua por frango, peixe, ovos, tofu ou leguminosas.
- Congele frutas como uvas, melão ou melancia, consumindo-as em pedaços frescos e refrescantes.
- Se o sabor estiver demasiado amargo ou salgado, adicione um toque de doçura.
- Se o sabor for excessivamente doce, adicione um pouco de sal ou limão para equilibrar.
- Nos dias seguintes ao tratamento, evite consumir os alimentos de que mais gosta, para não criar uma aversão a esses sabores.

Referências: 1. IPO Lisboa. Alimentação e Quimioterapia [Internet]. Lisboa: IPO Lisboa; Jan 2021. Available from: https://www.ipolisboa.min-saude.pt/wp-content/uploads/2021/01/036_ALIMENTACAO-E-QUIMIOTERAPIA.pdf; 2. American Cancer Society. Taste and Smell Changes [Internet]. Last revised Jun 26, 2024. Available from: <https://www.cancer.org/cancer/managing-cancer/side-effects/eating-problems/taste-smell-changes.html>.

- Monitorização semanal do peso.
- Suplementação nutricional precoce.
- Consulta de nutrição ao iniciar anticorpos biespecíficos anti-GPRC5D, em casos selecionados.
- Fórmulas com texturas cremosas (preferidas por doentes com disgeusia).

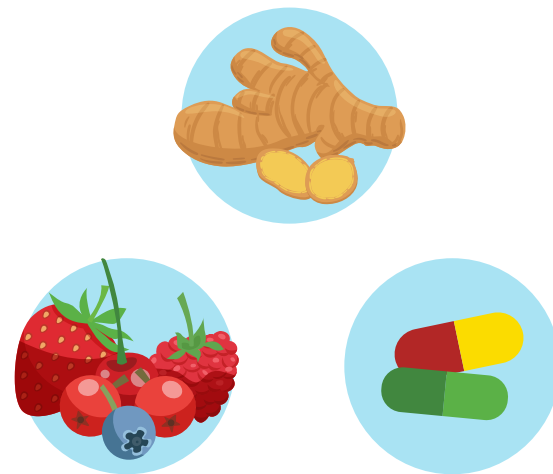


Estratégias complementares¹

Além das adaptações alimentares, existem medidas que podem estimular ou refrescar o paladar:

- O gengibre, fresco ou em pequenas quantidades, pode ajudar a despertar a boca através da sensação de calor que ativa os receptores do sabor.
- Os frutos vermelhos proporcionam frescura e intensidade, contribuindo para recuperar a sensação de paladar.
- Existem também suplementos nutricionais formulados para doentes com disgeusia, disponíveis em sabores ajustados às diferentes necessidades (sabor neutro, gengibre ou frutos vermelhos). Estes suplementos podem ser uma opção útil para manter uma nutrição adequada.

Fale sempre com a sua equipa de saúde antes de introduzir suplementos alimentares.



Dicas úteis para o dia a dia^{1,2}

- Realize refeições pequenas e frequentes em vez de grandes quantidades de uma só vez.
- Beba líquidos após as refeições para ajudar a limpar a boca.
- Escolha alimentos ricos em nutrientes e calorias, que apoiem a recuperação.
- Reduza o consumo de alimentos de baixo valor nutricional (*fast-food*, refrigerantes, *snacks* processados).
- Faça as refeições num ambiente agradável e tranquilo, que estimule o apetite.
- Recorra a rebuçados, chupas ou pastilhas sem açúcar para atenuar sabores desagradáveis.

Pode ainda criar um diário de monitorização:

- Escala visual de 0-10 para cada sabor.
- Registo do peso semanal.
- Impacto na qualidade de vida.
- Alimentos tolerados/rejeitados.



4| QUANDO DEVO AVISAR A EQUIPA DE SAÚDE?

Muito importante – Vigiar sinais de infeção¹

Durante o tratamento, a boca pode estar mais vulnerável a infeções como a candidíase oral (sapinhos).

Os sinais de alerta incluem:



Manchas brancas na língua, palato, bochechas ou garganta



Vermelhidão, dor ou sensação de “algodão na boca”



Perda de paladar, dor ao engolir



Feridas e vermelhidão nos cantos da boca.

Se notar algum destes sinais, informe de imediato a equipa de saúde.

Referências: 1. Valkovic T et al. Invasive fungal infections in patients with multiple myeloma: a possible growing problem in hematology and infectious diseases. Therapeutic Advances in Infectious Disease. 2024;11:20499361241238518.

5| IDEIAS-CHAVE

As alterações do paladar podem ser um desafio, mas não têm de comprometer a sua alimentação nem o seu bem-estar.

Com alguns cuidados simples de higiene oral, estratégias alimentares adaptadas e acompanhamento da equipa de saúde, é possível ultrapassar este desconforto e manter uma boa qualidade de vida.

Lembre-se: não está sozinho neste processo. A sua equipa de saúde está disponível para esclarecer dúvidas e ajudar a encontrar as soluções mais adequadas para si.

ATENÇÃO DOENTES COM MIELOMA MÚLTIPLO:

Se está a fazer anticorpos biespecíficos com alvo num recetor presente nas células do paladar e glândulas salivares considere que:

- Vários doentes podem experienciar alterações do paladar;
- Início nas primeiras semanas após começar;
- Sabores mais afetados: Doce, amargo, umami;
- Melhoria: A maioria dos doentes recuperam após parar.



6 | FONTES DE CONFIANÇA

American Cancer Society: Taste and smell changes

AEOP: Linha de Consensos & Estratégias | 2017 MUCOSITE ORAL EM RADIOTERAPIA

Multinational Association for Supportive Care in Cancer: Cancer Therapy and Mouth Sores

Instituto Português de Oncologia de Lisboa: Alimentação e Quimioterapia



ALTERAÇÕES DO PALADAR

O QUE VAI ENCONTRAR NESTE LIVRO

O que é? | Porque acontece? | O que posso fazer?
Quando devo avisar a equipa de saúde?

**MY
CARE**

O Projeto My Care em associação com a AEOP gostaria de agradecer à Enfermeira Ana Carneira e Enfermeira Elisabete Soares pela revisão deste livro.



Associação de
Enfermagem
Oncológica
Portuguesa



APCL
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
CONTRA A LEUCEMIA
Desde 2002

**Johnson
& Johnson**

**Este material do projeto "My Care" é propriedade da Janssen-Cilag Farmacêutica, Lda.
e foi validado cientificamente pelo Dr. Dino Luís.**

Janssen-Cilag Farmacêutica, Lda.

Lagoas Park, Edifício 9, 2740 – 262 Porto Salvo | Portugal | www.innovativemedicine.jnj.com/portugal

Sociedade por quotas | Matriculada na Conservatória do Registo Comercial de Oeiras,

sob n.º10576 | Capital Social €2.693.508,64 | N.º Contribuinte 500 189 412

Material elaborado em fevereiro de 2026 | CP-553123