

nutrimento



Alimentação na Paralisia Cerebral – o que deve saber?

A Paralisia Cerebral é o problema de desenvolvimento mais comum nas crianças e onde a alimentação é fundamental. O PNPAS acompanha de perto os problemas das pessoas portadoras de deficiências, tendo lançado recentemente o livro “Nutrição e deficiência(s)”. Neste pequeno texto da autoria de Vânia Gomes, Estagiária de Ciências da Nutrição no Centro de Reabilitação da Associação do Porto de Paralisia Cerebral (APPC) e sob coordenação da Dra. Maria Antónia Campos, responde-se a algumas das questões mais importantes sobre este problema que afeta cerca de 20 000 portugueses.

ALIMENTAÇÃO NA PARALISIA CEREBRAL – O QUE DEVE SABER?

De uma forma simples e através de perguntas e respostas, abordamos algumas das questões alimentares que consideramos mais importantes na Paralisia Cerebral (PC), um problema que afeta

cerca de 20.000 pessoas em Portugal.

O que é a Paralisia Cerebral?

A Paralisia Cerebral é um termo abrangente para descrever um grupo de condições clínicas que originam uma perturbação do movimento ou da postura e que advém de uma lesão permanente, não progressiva e não inalterável no cérebro imaturo e em desenvolvimento. Nos países desenvolvidos, a PC é a causa mais frequente de deficiência física na infância, estimando-se que em Portugal existam cerca 20.000 pessoas com esta condição.

Qual o papel da Alimentação na Paralisia Cerebral?

A alimentação é uma das atividades mais importantes no crescimento e na manutenção da saúde e do bem-estar dos indivíduos e, desde os tempos mais remotos, uma forma de socialização e convívio.

De uma forma geral, a alimentação de uma criança ou adulto com PC deve ser igual à da população em geral, cumprindo, claro está, os princípios de uma alimentação saudável. No entanto, e porque na maioria dos casos de PC existem problemas alimentares associados a esta condição, não são raras as vezes em que é necessário proceder a algumas adaptações e mudanças a nível alimentar. Os problemas mais frequentes e relevantes na PC são o baixo peso, o excesso de peso ou obesidade, a obstipação, as dificuldades de mastigação e/ou deglutição e a disfagia.

Que soluções para o baixo peso na Paralisia Cerebral?

Em relação ao baixo peso, a solução passa por aumentar o número de refeições fornecidas e a densidade calórica das mesmas, no entanto, nem sempre estas medidas são suficientes para resolver o problema. Em situações em que as mudanças na alimentação não são suficientes, poderá recorrer-se a suplementos nutricionais que complementem a alimentação. Em casos muito graves em que a alimentação oral e a suplementação, por si só, não são capazes de assegurar a satisfação das necessidades nutricionais do indivíduo, poderá equacionar-se a colocação de uma sonda nasogástrica ou de gastrostomia endoscópica percutânea (PEG).

Que soluções para o excesso de peso na Paralisia Cerebral?

No que toca à pré-obesidade ou obesidade, muito frequente em indivíduos com PC devido à limitada atividade física, baixos gastos energéticos e à comum compensação alimentar, é importante controlar a ingestão calórica, tendo como base os princípios de uma alimentação saudável, evitando o consumo de alimentos de elevada densidade energética como bolos, refrigerantes, doces, entre outros. Sempre que possível, a atividade física deverá ser promovida, desde que adaptada às limitações de cada indivíduo.

Que soluções para a obstipação na Paralisia Cerebral?

A obstipação é bastante comum na PC estando associada ao reduzido relaxamento muscular, o que

dificulta o processo de defecação, e à baixa ingestão hídrica, bastante característica desta população. A solução passa por aumentar o consumo de água ao longo do dia e incluir na alimentação diária alimentos ricos em fibras de que são exemplo os produtos hortícolas, a fruta, os cereais e as sementes (chia, linhaça, aveia, etc.).

Que soluções para os problemas de mastigação e/ou deglutição e de disfagia?

Na PC é muito frequente a existência de problemas de mastigação e/ou deglutição e de disfagia. Nestas situações é necessário proceder-se a adaptações na textura dos alimentos, triturando-os ou passando-os para que estes adquiram uma consistência de mais fácil ingestão. É importante ressaltar que uma dieta passada não deverá ser sinónimo de uma alimentação monótona. Por esta razão, os alimentos não devem ser passados todos juntos. Em vez disso, estes deverão ser passados individualmente para que o indivíduo tenha a oportunidade de sentir os diversos sabores e de ver as diferentes cores dos alimentos, tornando a refeição mais atrativa. Em caso de existirem dificuldades na ingestão de água ou de outros alimentos líquidos (como, por exemplo, a sopa) poderá recorrer-se à utilização de espessantes que, não tendo qualquer sabor, apenas modificam a consistência dos líquidos, tornando-os de mais fácil deglutição e minimizando o risco de engasgamento.

Porque é que os cuidados na alimentação podem fazer a diferença?

Acima de tudo, quando falamos de alimentação em Paralisia Cerebral é importante ter em conta que pequenas alterações e adaptações a nível alimentar poderão fazer toda a diferença e que, muitas vezes, a pessoa com PC não é capaz de comunicar as suas necessidades, sendo importante nestes casos uma atenção redobrada.

Para as pessoas com PC, as refeições deverão ser uma fonte de felicidade e uma oportunidade de convívio com a família e amigos, nunca devendo ser encaradas como um momento *stressante* ou desconfortável.

Imagem retirada de [thea0211](#)

Link do artigo: <http://nutrimento.pt/noticias/alimentacao-na-paralisia-cerebral-o-que-deve-saber/>

Direção-Geral da Saúde

Alameda Afonso Henriques, 45

1049-005 Lisboa

Tel.: 218 430 500

Fax.: 218 430 530

Email: pnpas@dgs.pt