



A.C. Camargo Cancer Center

Centro Integrado de Diagnóstico, Tratamento, Ensino e Pesquisa

Orientações para as crianças

Alimentação durante a quimioterapia e a radioterapia

Durante o tratamento, é muito importante a criança se alimentar bem. Devemos oferecer água e alimentos ricos em água para auxiliar na hidratação. Frutas, como laranja, ameixa, figo, pera, coco verde e tomate, estimulam o paladar e hidratam o corpo.

Nessa fase, é comum a perda de apetite, por isso, aproveite os momentos em que a criança aceite bem a alimentação ou use estratégias para que ela coma melhor.

Oficina de culinária para as crianças e pais

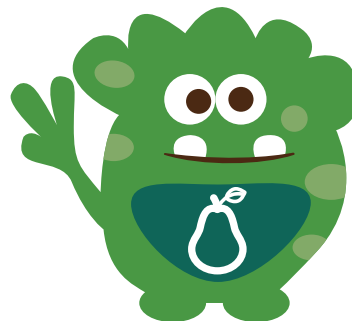


Novos sabores incentivam a alimentação saudável nos pequenos pacientes. Por isso, nós do A.C. Camargo Cancer Center, estimulamos as crianças a participarem das oficinas de culinária – atividade promovida por nossas nutricionistas – para adotarem alimentos variados e de forma atraente, pois, quando bem nutridas, elas respondem melhor ao tratamento e fortalecem o lado emocional. Os pais são bem-vindos!

Comer bem e em cores é fundamental para o organismo ficar bem equilibrado. Um prato colorido facilita a ingestão de nutrientes certos para nosso dia a dia.

Frutas

Deu vontade de tomar um suco? Opte pelo 100% natural ao invés de consumir o industrializado. Tenha sempre com você lanchinhos como frutas frescas, e até secas.



PERITA



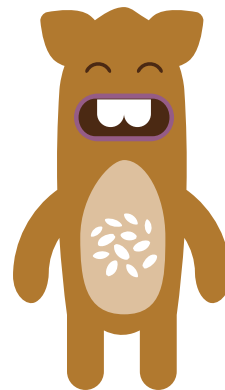
BROCOLINO

Vegetais

Consuma vegetais variados e, de preferência, frescos. Evite os enlatados ou procure sempre aqueles que contêm teor de sódio reduzido e sem adição de açúcar.

Grãos

Prefira os alimentos nas versões integrais, como pães, arroz e massas. Eles são ricos em fibras e auxiliam no bom funcionamento do intestino, além de preservar mais os nutrientes.



ROZITO

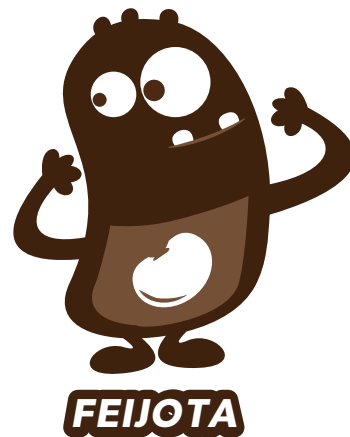


Laticínios

É importante o consumo de laticínios diariamente. Caso apresente intolerância à leite, opte por produtos sem lactose.

Proteína

Explore o consumo de proteínas, como feijões, ovos, carnes magras, aves sem pele e peixes.



Água

Beba bastante água por dia, principalmente, nos intervalos das refeições. Outros líquidos, como sucos naturais, água de coco e chás, podem ajudar.

4 passos para alimentação segura

A criança com câncer é considerada imunossuprimida, isso significa que ela tem a imunidade comprometida e que um alimento contaminado pode causar infecções graves.

Na compra dos alimentos

Observe se os mercados onde você compra os alimentos mantêm as prateleiras e freezers adequadamente limpos e ligados. Verifique a data de validade bem como a qualidade da embalagem. Não compre alimentos após o vencimento ou quando a embalagem estiver amassada, abaulada, enferrujada ou apresentar sinais de violação. Não compre produtos de origem animal se não tiverem o selo dos serviços de inspeção federal (SIF), estadual (SIE) ou municipal (SIM), do Ministério da Agricultura.

Selecione as frutas, verduras e legumes que possuem cascas em boas condições, limpas, sem amassados ou machucadas. Não compre frutas vendidas abertas, como melancia, melão, etc. Quando comprar alimentos perecíveis, guarde-os o mais rápido possível na geladeira ou freezer. Não compre alimentos soltos, como castanhas, amendoins e nozes a granel. Se consumir mel, prefira o pasteurizado e com selo do Ministério da Agricultura. Evite o consumo de cogumelos, como shimeji e shiitake, pois eles são fungos. Assim como os queijos gorgonzola, brie e camembert, que contêm fungos.

No preparo dos alimentos

O local de manipulação dos alimentos deve ser arejado e livre de animais, insetos e plantas. As superfícies que entram em contato com os alimentos, como pias, mesas, fogão e utensílios, devem ser higienizadas com água e sabão antes do uso.

Evite o uso de utensílios de madeira, como tábuas ou colheres, pois são muito porosos e de difícil limpeza. Prefira tábuas de polietileno e colheres de plástico resistentes ao calor. Descongele os alimentos na geladeira e não retorne ao congelador. No caso de alimentos industrializados, antes de consumi-los ou guardá-los na geladeira, lave as embalagens com água e sabão ou álcool 70%.

No consumo dos alimentos

Quando comer fora de casa, escolha estabelecimentos de boa qualidade, que possuam cuidados de higiene, e utilize talheres descartáveis. Prefira restaurantes que preparam as refeições na hora, mas se a opção for um *self-service*, sirva-se logo que o local abrir. Evite comer verduras cruas, frutas e sucos in natura. Quando consumir leite pasteurizado, ferva-o antes. No caso de leite esterilizado (longa vida), pode consumir direto da embalagem.

Carnes, aves, peixes e ovos não devem ser consumidos crus ou malpassados. Lembrando que preparações como gemada, ovo quente, mousses, coberturas de doces ou maionese caseira levam ovo cru ou malpassado.

Desinfecção de frutas, verduras e legumes

Lave em água corrente. Uma dica de solução desinfetante:

- 1 colher de sopa de água sanitária ou 10 gotas de hipoclorito em cada litro de água.
Se preferir, utilize produtos encontrados em mercados, farmácias e nos postos de saúde, como Hidrosteril ou PuriVerd. Siga as recomendações de diluição do fabricante;
- Deixe de molho por 20 minutos na solução desinfetante;
- Guarde em um recipiente de vidro ou plástico tampado e armazene na geladeira.

Os alimentos crus (frutas, verduras e legumes) podem e devem ser consumidos com a casca, pois fazem parte de uma alimentação saudável. Porém, só os consuma dentro de casa, respeitando a higienização e desinfecção correta.

Como se alimentar com os efeitos colaterais

Quando se está em tratamento contra o câncer, o importante é não perder peso. Mais do que nunca, o corpo pede calorias saudáveis para aumentar a imunidade e ter energia de sobra para enfrentar os desafios. A alimentação defasada pode refletir no seu organismo e, consequentemente, nos exames de sangue pré-químio. Por isso, capriche na sua alimentação e descubra novas possibilidades de combinar os alimentos para tornar as refeições mais divertidas.

Náuseas e vômitos

Se a criança apresentar náuseas e vômitos, os pais podem oferecer alimentos gelados de maneira fracionada (pequenas porções). Uma alternativa é elaborar suas bebidas favoritas em forma de gelo, como se fossem geladinhos. Além disso, os sucos de frutas cítricas, tão apreciados pelo público infantil, são potentes armas para reduzir enjoos. E não se esqueça dos sorvetes, principalmente de frutas, que além de alimentar e hidratar irão contribuir para a redução das náuseas.

Não force a criança a comer durante as crises de náuseas e vômitos, porque isso pode gerar uma repulsa prolongada por aquele alimento. Converse com o médico quando ocorrerem vômitos para que a criança seja medicada.

Deixe a criança comer sempre que ela tiver fome, não sendo muito rigoroso com os horários de alimentação. Alimentar mais vezes e em menor quantidade pode dar um bom resultado na aceitação da dieta.

- Ofereça líquidos entre as refeições.
- Crie um ambiente agradável na hora da refeição, se possível, com a participação dos irmãos e demais familiares.

Dicas para aumentar o apetite

Para melhorar o apetite da criança em tratamento do câncer, ofereça alimentos ricos em calorias e saborosos, como sobremesas enriquecidas com frutas e leite em pó ou iogurte, por exemplo. Além disso, é importante tornar as refeições atrativas e coloridas para ajudar a estimular a criança a ter vontade de comer mais, criando um ambiente aconchegante durante as refeições. Aumente a frequência das refeições, ofereça alimentos em pequenas quantidades e dê preferência aos favoritos da criança.

1. Conte histórias e faça jogos com as frutas e os legumes para estimular a criança a comê-los.
2. Varie na preparação e na apresentação dos legumes, por exemplo, se a criança não come cenoura cozida, tente colocá-la no arroz.
3. Não castigue a criança se ela rejeitar algum legume ou fruta nem force a comê-los, pois ela irá associar aquele alimento a uma experiência ruim.
4. Dê o exemplo comendo o mesmo prato com legumes ou frutas que a criança vai comer.

5. Deixe a criança ajudar a preparar as refeições, explicando quais os legumes que está usando, por que e como os preparar.
6. Inventar nomes engraçados para os legumes e as frutas (citar os nossos personagens, como o Milin (milho), o Naninho (banana), entre outros).

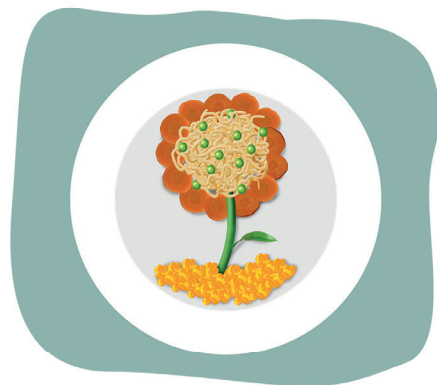


**Crie desenhos com as comidas,
como uma carinha sorridente
com legumes**

As abobrinhas viram os olhos e a cenoura é o nariz e a boquinha. As crianças vão adorar e você poderá aproveitar para contar uma história e transformar a refeição em um momento mais alegre.



Coqueiros de banana com folhas de kiwi
e raiz de mexericas.

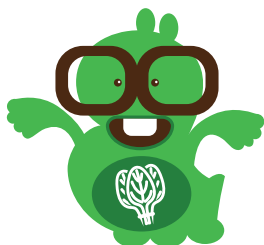


Flor de macarrão com pétalas de cenoura
e raiz de milho.

Recentemente, aqui no A.C. Camargo Cancer Center, o abacaxi se transformou no Coroinha e a beterraba na Bete. A pera é a Perita e o brócolis, o Brocolino. Ao todo, foram criados 31 personagens inspirados nos alimentos para ensinar as crianças e incentivar o hábito da alimentação equilibrada.



COROINHA



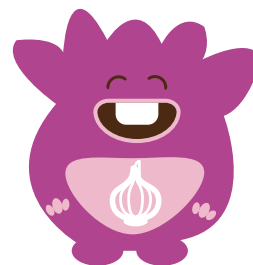
NAFRINHO



MÃOZINHO



MELÂNCIA



CHORÃOBOLA

Feridas na boca ou na garganta

É comum surgirem feridas na boca e na garganta durante o tratamento para câncer, dificultando a alimentação. Nesses casos, deve-se cozinhar bem os alimentos até que fiquem pastosos e macios ou usar o liquidificador para fazer purês, oferecendo, principalmente, alimentos fáceis de mastigar e engolir, como:

- Banana, mamão e abacate amassados;
- Melancia, maçã e pera raspadas;
- Legumes em purês, como ervilhas, cenouras e abóbora;
- Purê de batatas e macarrão com molhos;
- Ovos mexidos, carnes moídas ou desfiadas;
- Mingau, cremes, pudins e gelatina;
- Sorvete.

Que tal inventar cremes saborosos e sobremesas molinhas, tudo colorido para aumentar o sabor?

Alterações no paladar

- Enxague a boca antes das refeições.
- Alimentos ácidos acentuam o sabor. Limão e laranja podem ajudar.
- Varie o tempero dos alimentos com diversos tipos de ervas para acentuar o sabor, como manjeriço, alecrim, orégano, manjerona, hortelã, etc.

Diarreia ou prisão de ventre

Intestino desregulado é algo comum durante o tratamento, podendo ficar preso ou solto, e os dois não são sintomas agradáveis. Se for diarreia, o organismo pode perder nutrientes importantes, como vitaminas, sais minerais e água. Por isso, é muito importante a criança se hidratar. Procure oferecer líquidos em pequenas quantidades, durante todo o dia, principalmente, água.

Neste momento, reduza os alimentos que possuem fibras e leite e os vegetais folhosos com cascas. Eles estimulam o intestino, prolongando o sintoma. O leite pode ser substituído pelo de soja ou sem lactose.

No caso de prisão de ventre, a orientação é ao contrário: a criança deve comer mais fibras, presente nas frutas, principalmente, com casca. Inclua cereais em todas as refeições, como aveia, por exemplo. Dê preferência para verduras e legumes crus ou cozidos e, se possível, com casca e sementes e beba bastante água.

Inove na alimentação das crianças. Confira algumas receitas em www.accamargo.org.br/oficina-de-culinaria.

- Muffins de cenoura
- Nuggets caseiro com queijo branco
- Pizza com massa de beterraba
- Pop cake
- Smoothie campeão
- Sucos com aproveitamento integral
- Bolinhos de natal
- Bolo de abobrinha

Central de Relacionamento:

11 2189-5000

Agendamento de consultas, exames
e informações.

**Segunda a sexta-feira, das 7h às 19h.
Sábado, das 8h às 14h.**



www.accamargo.org.br

Ouvidoria:

11 2189-5170

Reclamações, elogios ou sugestões de pacientes
e acompanhantes referentes ao atendimento
oferecido e serviços prestados.

**Segunda a quinta-feira, das 8h às 18h.
Sexta-feira, das 8h às 17h.**

ouvidoria.clientes@accamargo.org.br

Dra. Raquel M. Bussolotti
Responsável Técnica
CRM - SP 77005