



A.C. Camargo Cancer Center

Centro Integrado de Diagnóstico, Tratamento, Ensino e Pesquisa

Orientações para as crianças

Alimentação durante a quimioterapia e a radioterapia

Olá amigos!

Eu sou o Chorãobola e hoje nós vamos conversar um pouco sobre o tratamento de quimioterapia ou radioterapia que irá começar.

Uma alimentação nutritiva e colorida é sempre muito importante para que o nosso corpo funcione melhor, principalmente nesse momento.

Quem come melhor fica mais forte e ajuda para que você fique se sentindo bem, mantendo a disposição e ajudando a crescer.



CHORÃOBOLA

LACTENTES

CRIANÇAS DE 0 A 2 ANOS INCOMPLETOS

Aleitamento materno é essencial para o bebê até os 6 meses, pois protege contra doenças, proporciona um bom desenvolvimento, previne a formação incorreta dos dentes e problemas na fala e oferece todos os nutrientes necessários para o crescimento adequado do bebê.

Durante a quimioterapia, o bebê pode apresentar sintomas que interfiram na aceitação do leite materno. É importante o acompanhamento em conjunto com uma nutricionista para auxiliar nesta fase.

Caso seu bebê faça uso de **fórmulas infantis industrializadas**, é importante tomar alguns cuidados na hora de preparar o leite e na higienização das mamadeiras.

LACTENTES

CRIANÇAS DE 0 A 2 ANOS INCOMPLETOS

PREPARANDO O LEITE



Lava bem suas mãos antes de iniciar o preparo da mamadeira.



Ferva a água por 5 minutos e deixe amornar.



Adicione a fórmula na mamadeira e despeje a água morna até completar o volume.



Agite bem para melhor diluição. Verifique a temperatura no pulso antes de oferecer à criança.

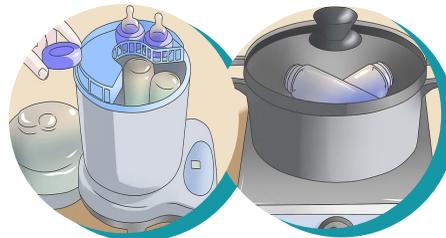
LACTENTES

CRIANÇAS DE 0 A 2 ANOS INCOMPLETOS

HIGIENIZAÇÃO DAS MAMADEIRAS



Lave a mamadeira com água e sabão.



Ferva os utensílios na água por 5 minutos ou utilize um esterilizador.



Lava bem suas mãos antes de manusear as mamadeiras que já foram higienizadas.

LACTENTES

CRIANÇAS DE 0 A 2 ANOS INCOMPLETOS

INTRODUÇÃO ALIMENTAR

A **introdução alimentar** deve ser iniciada aos 6 meses de idade. No início, o bebê pode não aceitar o que lhe é ofertado, porém devemos ofertar novamente este alimento, porém em outro momento.

Idade	Tipo de alimento
Ao completar 6 meses	Papa de fruta 2x/dia e papa salgada 1x/dia
De 7 aos 8 meses	2ª papa principal
Dos 9 aos 11 meses	Gradativamente passar para alimentação da família
A partir dos 12 meses	Comida da família



ATENÇÃO: Não bata os alimentos no liquidificador, amasse com o garfo.

PRÉ-ESCOLARES E ESCOLARES

CRIANÇAS DE 2 A 10 ANOS INCOMPLETOS

Nenhum alimento sozinho contém todos os nutrientes para que o nosso corpo funcione bem.

Uma boa regra é consumir diferentes tipos de alimentos todos os dias.

Para manter seu corpo forte, a alimentação deve conter verduras e legumes, carboidratos e proteínas de origem animal e vegetal.

Quando montamos um prato bem colorido, estamos consumindo uma maior quantidade de nutrientes!



Comer bem e em cores é fundamental para o nosso corpo ficar forte.

Um prato colorido dará todos os nutrientes que são importantes para que o nosso corpo seja capaz de enfrentar o tratamento.

PRÉ-ESCOLARES E ESCOLARES

CRIANÇAS DE 2 A 10 ANOS INCOMPLETOS

Frutas

As frutas são essenciais para fornecer vitaminas que controlam o nosso organismo. Deu vontade de tomar suco? Evite sucos industrializados. Dê preferências por sucos naturais e cuidado com o excesso de açúcar quando for adoçar.



Vegetais

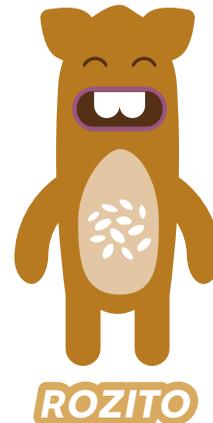
Consuma vegetais variados e de preferência frescos. Se não tiver jeito e precisar comprar vegetais congelados, procure sempre aqueles que contêm teor de sódio reduzido ou sem adição de açúcar.

PRÉ-ESCOLARES E ESCOLARES

CRIANÇAS DE 2 A 10 ANOS INCOMPLETOS

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. Opte sempre por alimentos que contêm no rótulo “grão inteiro”.



Laticínios

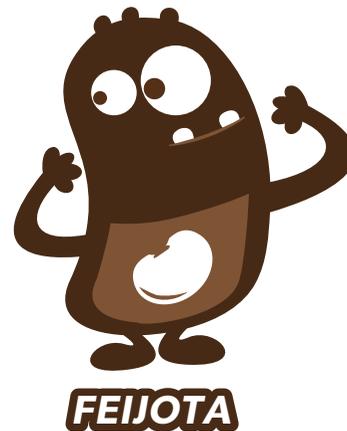
É importante o consumo de laticínios diariamente. Caso apresente intolerância à leite, opte por produtos sem lactose

PRÉ-ESCOLARES E ESCOLARES

CRIANÇAS DE 2 A 10 ANOS INCOMPLETOS

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

CUIDADOS COM A HIGIENE DOS ALIMENTOS

No consumo dos alimentos:

- ATENÇÃO ao comer fora de casa! Busque estabelecimentos de boa qualidade, utilize talheres descartáveis, prefira locais que preparam as refeições na hora, mas se a opção for um self-service, procure realizar a refeição logo que o local abrir.
- Evite comer alimentos in natura, como sucos, frutas e saladas fora de casa.
- Carnes, aves, peixes e ovos devem ser consumidos bem cozidos.
- Cuidado com preparações feitas com ovos crus, como maionese e mousse.

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 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 em 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.

CUIDADOS COM A HIGIENE DOS ALIMENTOS

A criança com câncer pode apresentar a imunidade comprometida e um alimento contaminado pode causar infecções graves. Por isso, o cuidado com a higienização dos alimentos é essencial.

Orientações gerais:

- Observe se o local onde compra os seus alimentos mantêm o ambiente limpo e geladeiras ligadas.
- Frutas, verduras e legumes devem estar em boas condições, sem amassados ou machucados. **NÃO** compre frutas vendidas aberta, como a melancia.
- **SEMPRE** verifique a validade dos produtos e observe se a embalagem não está danificada. Não compre alimentos de origem animal sem o selo dos serviços de inspeção.
- Não compre alimentos à granel como castanhas e amendoim.
- Ao comprar mel observe se ele possui o selo do Ministério da Agricultura e se é pasteurizado.
- Evite o consumo de cogumelos, pois são fungos, assim como queijo azuis como gorgonzola, queijo brie e camembert.
- Higienize os utensílios ou superfícies, como pias ou mesas, com água e sabão antes de manipular os alimentos. Não utilize utensílios de madeira, como tábuas e colheres.
- Descongele os alimentos na geladeira, de um dia para o outro.
- Antes de armazenar produtos lave as embalagens com água e sabão ou higienize com álcool 70%.

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, conseqüentemente, nos exames de sangue pré-químico. 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. **Mas cuidado! Não adicione açúcar aos geladinhos. Aproveite o açúcar natural das frutas.** 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 forma de preparar os alimentos, por exemplo, se a criança não gosta de cenoura tente colocar no arroz ou no suco
3. Não castigue a criança se ela recusar algum alimento. Tente não forçar o consumo, pois esta ação pode associar o alimento à uma experiência ruim
4. Dê sempre exemplo as crianças! Mostre que você também consome os alimentos que eles tem dificuldade em consumir
5. Deixe a criança ajudar na preparação das refeições, assim ela se interessará mais em experimentar os alimentos
6. Invente nomes engraçados aos alimentos ou use nossos personagens.

Crie desenhos com comidas para estimular a melhor aceitação das crianças!



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 (a carne moída bem temperadinha é muito mais que proteína, aconchega o estômago dos famintos, garante a mistura da refeição e pode aliviar o gosto metálico);
- Mingau, cremes, pudins e gelatina;
- Sorvete.

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 manjericão, 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 e com casca. 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, no mínimo 2 litros durante todo o dia.

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!

CONHEÇA OS NOSSOS PERSONAGENS NO NOSSO SITE!



COROINHA



NAFRINHO



MÃOZINHO



MELÂNCIA



CHORÃOBOLA

Central de Relacionamento:

11 2189-5000

Agendamento de consultas, exames e informações.

centralderelacionamento@accamargo.org.br



www.accamargo.org.br

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