

Férias com diversão garantida para crianças e adolescentes com câncer

Verão e férias escolares são propícios à exposição solar e banhos de mar ou de piscina. Crianças e adolescentes em tratamento de câncer também podem se divertir, desde que os pais atentem para algumas recomendações médicas importantes.

Oncologista do Itaci recomenda à garotada ficar longe do sol entre 10 e 16 horas, hidratar-se e usar protetor solar com fator 30, no mínimo

A oncologista pediátrica Alessandra Prandini, do Instituto de Tratamento do Câncer Infantil (Itaci), ligado ao Hospital das Clínicas (HC), da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP), explica que o pequeno paciente oncológico apresenta baixa imunidade e é mais suscetível a infecções, sendo a bacteriana a mais comum.

A medicação e o tratamento indicados para crianças e adolescentes com câncer tornam a pele mais sensível à lesão e às manchas, em caso de exposição solar. “Os remédios tam-



Vida normal – Paciente pode aproveitar as férias, desde que obedeça às medidas preventivas, recomendadas pelo médico

bém podem afetar o estômago, alterar o sabor dos alimentos e causar mucosite – lesões semelhantes à afta na boca, no estômago e no esôfago. Os pacientes geralmente relatam dificuldades de mastigar alimentos sólidos e consistentes”, diz a especialista.

Contaminação – Para garantir férias tranquilas e divertidas, a especialista frisa que, após as sessões de quimioterapia, deve-se tomar cuidado com a exposição solar. As orientações são: ficar longe do sol entre 10 e 16 horas, hidratar-se com água ou suco (pelo menos 1,5 litro por dia), usar protetor solar com fator 30, no mínimo, e priorizar roupa e chapéu de tecidos especiais que ofereçam fotoproteção.

“Eles não devem comer produtos *in natura* fora de casa e precisam ficar mais atentos à higienização de frutas e verduras. É preferível ingerir alimentos cozidos e evitar peixes e carnes cruas. Avaliar sempre a procedência de produtos consumidos na rua”, enfatiza a médica.

Pacientes em tratamento oncológico podem se refrescar em piscinas, mas ela precisa ser restrita a poucos usuários, sendo a mais apropriada a do ambiente familiar ou aquelas de plástico, pois a água é trocada frequentemente. A médica aconselha esses pacientes a não se banharem em piscina aquecida nem em praia, lago ou açude para se prevenir de possível contaminação por fungos, bactérias e coliformes fecais. Outra recomendação é calçar sempre chinelo ao caminhar na areia da praia.

Prevenção – O paciente deve se lembrar de se alimentar com frequência e também ficar longe de aglomerações, dando preferência a ambientes abertos,

como o calçadão da praia, por exemplo. “A ideia é aproveitar as férias e levar vida próxima à normalidade, desde que sejam obedecidas as medidas preventivas, conforme recomendações médicas. De acordo com a fase do tratamento e o estado clínico da criança ou adolescente, o oncologista irá orientar os procedimentos adequados nas férias.”

É importante lembrar de levar na bagagem todos os medicamentos necessários. Se houver algum problema de saúde durante o passeio, deve-se procurar o pronto-socorro e relatar todos os remédios consumidos. No caso dos pacientes tratados no Itaci, o médico ou doente que precisar esclarecer dúvidas pode contatar um oncologista do hospital, de plantão 24 horas por dia.

Para a oncologista pediátrica Carla Macedo, membro da Sociedade Brasileira de Oncologia Pediátrica (Sobope), é importante que pacientes em tratamento oncológico não tenham contato com crianças acometidas por doenças infecciosas e locais que favoreçam o desenvolvimento do mosquito da dengue (*Aedes aegypti*). Além disso, a fadiga e o cansaço são sintomas que podem estar associados ao tratamento, portanto, é importante que os pais poupem seus filhos de atividades muito desgastantes e evitem que eles fiquem em locais abafados.

Viviane Gomes
Imprensa Oficial – Conteúdo Editorial

Para crianças e adolescentes em tratamento oncológico

- **Roupas.** Utilizar roupas leves, claras e soltas, isso facilita a transpiração. Vestimentas esportivas são altamente recomendadas (camisetas, regatas, *shorts* e calças de tecidos de algodão e poliéster).

- **Alimentação.** Preferir alimentos ricos em água, como frutas. A ingestão de alimentos crus deve ser evitada. Ferver ou refogar alimentos e depois colocá-los na geladeira, para melhorar a aceitação. Em consequência de alguns sintomas decorrentes do tratamento (náusea e vômitos), oferecer alimentos gelados e fracionados. É importante higienizar as frutas e legumes de maneira adequada, mergulhando-os de 15 a 20 minutos numa vasilha com um litro de água potável e uma colher de sopa de água sanitária, ou um litro de água potável para duas colheres de vinagre.

- **Lembrar-se de ingerir líquidos.** Deve-se oferecer com frequência água (filtrada e fervida ou mineral) ou suco, principalmente nos intervalos entre as refeições – a sugestão é de 1,5 a 2 litros por dia. No

preparo dos sucos, as frutas devem ser preferencialmente usadas com cascas e sem partes machucadas.

- **Evitar água parada.** É necessário evitar tomar banho em piscinas aquecidas, açudes, lagoas ou praias porque são lugares com grande probabilidade de contaminação por meio de agentes infecciosos. Esse tipo de ambiente possui aglomeração de germes e bactérias.

- **Proteção solar, cuidado com a exposição.** Embora os protetores solares sejam essenciais e apresentados nas mais diversas formas, eles não protegem completamente a pele, por isso é importante complementar com outras ações. Deve-se aplicar o protetor solar 30 minutos antes de sair ao sol. O fator de proteção deve ser maior do que 30 FPS e ser adequado a cada tipo de pele. Os raios UV são mais prejudiciais ao meio-dia. Chapéus e óculos escuros são ótimas opções.

(Fonte: Sobope)

Museu do Futebol tem entrada gratuita até 30 de dezembro

O Museu do Futebol, instituição da Secretaria da Cultura do Estado, oferece entrada gratuita até sexta-feira, dia 30. O espaço, que narra a história futebolística brasileira e a do futebol mundial no século 20, tem à disposição do visitante vídeos, fotografias, áudios, objetos e interatividade que aguçam a sensibilidade, memória afetiva e imaginação de todos. É um passeio sensorial norteado por três caminhos: história, emoção e diversão.

Além disso, o visitante pode testar a velocidade de seu chute no *Chute a gol*, jogar uma partida de pebolim nas mesas com os principais esquemas táticos do futebol, além de participar de jogos, oficinas e visitas mediadas gratuitas com a

equipe de educadores do museu. Até o dia 30, os visitantes também poderão ver as camisas de Bárbara e Weverton, goleiros olímpicos, e a bola de futebol usada nas cobranças de penalidades do jogo que garantiu o ouro inédito para o Brasil, em 2016. Esses itens fazem parte da exposição *O futebol nas olimpíadas*, que reúne, entre outras instalações, cartazes de todas as edições dos Jogos Olímpicos modernos.

A instituição não abre nos dias 31 de dezembro e 1º de janeiro. De 2 a 29 de janeiro, o espaço estará aberto das 10 às 18 horas (a bilheteria fecha às 17 horas).

Imprensa Oficial – Conteúdo Editorial
Assessoria de Imprensa do Museu do Futebol



Chute a gol – Sala interativa possibilita ao visitante testar a velocidade de seu chute