



— EBOOK —

Nutrição que *acolhe*, cuidado que transforma

Orientações nutricionais para o
pós-operatório infantil



Dra. Rayssa Lourenço 

OTORRINOLARINGOLOGISTA
CRM 69850 | RQE 55231

—> ALIMENTAÇÃO QUE NUTRE, ACOLHE E TRANSFORMA <—



RECUPERAÇÃO
Mais conforto e
bem-estar no
pós-operatório



NUTRIÇÃO
Alimentos que
fortalecem e
nutrem



SAÚDE INFANTIL
Cuidado completo
para o crescimento
e desenvolvimento



ORIENTAÇÕES
Dicas práticas e
seguras para o dia
a dia



RECEITAS
Opções saborosas,
simples e nutritivas
para toda a família

 Pequenas escolhas hoje, *grandes transformações* amanhã. 



— SOBRE ESTE EBOOK —

Qual o objetivo deste ebook? ♡

Este ebook foi criado com um propósito **muito especial: cuidar da sua criança em cada etapa da recuperação** após a cirurgia.

A alimentação adequada tem um papel essencial para garantir uma cicatrização mais tranquila, menos desconforto e uma recuperação mais rápida, segura e **saudável**.

Dra. Rayssa Lourenço ♡

OTORRINOLARINGOLOGISTA
CRM 69850 | RQE 55231

— NOSSO OBJETIVO É: —



ACOLHER

Acolher você e sua criança com informação segura, clara e baseada em evidências.



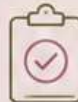
ORIENTAR

Orientar sobre os alimentos mais indicados em cada fase do pós-operatório.



PROMOVER

Promover saúde, conforto e bem-estar através de uma alimentação equilibrada.



FACILITAR

Facilitar a rotina das famílias com receitas práticas, nutritivas e saborosas.



TRANSFORMAR

Transformar esse cuidado em uma experiência mais leve e positiva para toda a família.

POR QUE ISSO É TÃO IMPORTANTE?

- ♡ Porque cada escolha alimentar pode fazer diferença na recuperação.
- ♡ Porque o corpo precisa de nutrientes para cicatrizar e se fortalecer.
- ♡ Porque hábitos saudáveis construídos agora podem acompanhar sua criança por toda a vida.
- ♡ Porque informação de qualidade traz segurança e tranquilidade para você decidir melhor.

“

Cuidar da alimentação é cuidar do presente e construir um futuro mais saudável. ♡

”



Este material foi feito com muito carinho e responsabilidade, pensado para ser um guia prático e companheiro em cada refeição. **Você não está sozinha nessa jornada. Estou aqui para te apoiar!**



PEQUENAS ESCOLHAS HOJE, GRANDES TRANSFORMAÇÕES AMANHÃ.

♡ *Alimentação que nutre, acolhe e transforma.* ♡



Caldo de Mandioquinha

com carne moída

Uma receita nutritiva, reconfortante e de fácil digestão. Ideal para o pós-operatório, pois é leve, cremosa e rica em vitaminas e minerais que auxiliam na recuperação.



Dra. Rayssa Lourenço

OTORRINOLARINGOLOGISTA
CRM 69850 | RQE 55231



INGREDIENTES

- 2 mandioquinhas médias
- 1 batata média
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- 1/2 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 200g de carne moída (patinho)
- Sal a gosto (preferir pouco sal)
- Cheiro-verde picado (opcional)
- Água filtrada



MODO DE PREPARO

- 1 Descasque e corte a mandioquinha e a batata em pedaços pequenos.
- 2 Em uma panela, refogue a cebola e o alho no azeite até dourar levemente.
- 3 Acrescente a carne moída e cozinhe até ficar bem soltinha.
- 4 Adicione a mandioquinha e a batata, cubra com água e deixe cozinhar até ficarem bem macias.
- 5 Bata tudo no liquidificador ou com mixer até obter um creme homogêneo.
- 6 Volte à panela, ajuste o sal e finalize com cheiro-verde, se desejar. Sirva morno.



DICA DA DRA. RAYSSA

Sirva o caldo em temperatura morna e em pequenas porções, respeitando a aceitação da criança. A hidratação é fundamental!



NUTRIENTES E BENEFÍCIOS



Vitamina A

Fortalece o sistema imunológico e auxilia na cicatrização.



Ferro

Contribui para a recuperação e prevenção da anemia.



Proteína

Essencial para a reconstrução dos tecidos.



Fibras

Melhora o trânsito intestinal e a saúde digestiva.



Uma alimentação adequada acelera a recuperação e traz mais disposição para o seu pequeno!
Cada colher é um passo a mais rumo à saúde.



HIDRATAÇÃO
SEMPRE!



Caldo de Abóbora

com frango

Uma receita leve, nutritiva e reconfortante. A abóbora é rica em vitaminas e fibras, e o frango oferece proteínas de fácil digestão, auxiliando na recuperação com saúde e sabor.



INGREDIENTES

- 2 xícaras de chá de abóbora cabotiá ou moranga picada
- 1 batata média picada
- 1 cenoura pequena picada
- 1/2 cebola pequena picada
- 1 dente de alho picado
- 1 xícara de chá de frango cozido e desfiado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva
- Sal a gosto (preferir pouco sal)
- Cheiro-verde picado (opcional)
- Água filtrada



MODO DE PREPARO

- 1 Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até ficarem dourados.
- 2 Acrescente a abóbora, a batata e a cenoura, refogando por alguns minutos.
- 3 Adicione água filtrada até cobrir os legumes. Tempere com sal e deixe cozinhar até que fiquem bem macios.
- 4 Bata tudo no liquidificador ou com mixer até obter um creme liso e homogêneo.
- 5 Volte o creme para a panela, acrescente o frango desfiado e deixe ferver por 3 minutos.
- 6 Finalize com cheiro-verde, se desejar. Sirva morno.



DICA DA DRA. RAYSSA

Sirva o caldo em temperatura morna e em pequenas porções, respeitando a aceitação da criança. A hidratação é fundamental!



NUTRIENTES E BENEFÍCIOS



Vitamina A

Fortalece o sistema imunológico, a visão e a saúde da pele.



Energia

Fornecer energia de forma leve e de fácil digestão.



Proteína

Essencial para a recuperação e reconstrução dos tecidos.



Fibras

Melhora o trânsito intestinal e promove saciedade.



Uma alimentação adequada acelera a recuperação e traz mais disposição para o seu pequeno!
Cada colher é um passo a mais rumo à saúde.



HIDRATAÇÃO
SEMPRE!



Sopinha de macarrão

com carne e legumes



Uma receita completa, nutritiva e reconfortante. Leve, fácil de digerir e cheia de nutrientes que ajudam na recuperação e no ganho de energia.



INGREDIENTES

- 1/2 xícara de macarrão pequeno (ave maria, conchinha ou argolinha)
- 100g de carne moída magra
- 1/2 batata média picada
- 1/2 cenoura picada
- 1/2 abobrinha picada
- 1/2 tomate sem sementes picado
- 1/4 de cebola picada
- 1 dente de alho picado
- 1 colher de chá de azeite de oliva
- Sal a gosto (preferir pouco sal)
- Cheiro-verde picado (opcional)
- Água filtrada



MODO DE PREPARO

- 1 Em uma panela, aqueça o azeite e refogue a cebola e o alho até dourarem levemente.
- 2 Acrescente a carne moída e refogue até ficar bem soltinha.
- 3 Adicione a batata e a cenoura, misture bem e refogue por 2 minutos.
- 4 Coloque a água filtrada (cerca de 5 xícaras) e deixe cozinhar até os legumes ficarem macios.
- 5 Acrescente o tomate e a abobrinha e cozinhe por mais 5 minutos.
- 6 Adicione o macarrão e deixe cozinhar até ficar bem macio.
- 7 Tempere com sal a gosto e mexa delicadamente.
- 8 Finalize com cheiro-verde, se desejar. Sirva morna.



DICA DA DRA. RAYSSA

Sirva a sopinha em temperatura morna e em pequenas porções, respeitando a aceitação da criança. A hidratação é fundamental!



NUTRIENTES E BENEFÍCIOS



Proteína

Contribui para a reconstrução dos tecidos e fortalecimento do organismo.



Vitaminas A e C

Ajudam na imunidade, na cicatrização e têm ação antioxidante.



Fibras

Melhoram o trânsito intestinal e promovem saciedade.



Hidratação

A sopa fornece líquidos e eletrólitos, auxiliando na recuperação.



Energia

O macarrão e os legumes fornecem energia de forma leve e de fácil digestão.



Uma alimentação adequada acelera a recuperação e traz mais disposição para o seu pequeno! Cada colher é um passo a mais rumo à saúde.



HIDRATAÇÃO SEMPRE!



Mingau de maizena

cremoso, leve e nutritivo



Um clássico que conforta! Fácil de digerir, tem textura macia e é ideal para o pós-operatório, ajudando na hidratação e fornecendo energia de forma suave.

Dra. Rayssa Lourenço

OTORRINOLARINGOLOGISTA
CRM 69850 | RQE 55231



INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de amido de milho (maizena)
- 500 ml de leite integral
- 2 colheres de sopa de açúcar (ou a gosto)
- 1 pitada de sal
- 1/2 colher de chá de essência de baunilha (opcional)



MODO DE PREPARO

- 1 Em uma panela, dissolva a maizena em um pouco do leite (cerca de 100 ml).
- 2 Acrescente o restante do leite, o açúcar e o sal e misture bem.
- 3 Leve ao fogo médio, mexendo sempre, até começar a engrossar.
- 4 Quando atingir a consistência de mingau (cremosa e lisa), cozinhe por mais 1 a 2 minutos.
- 5 Desligue o fogo e adicione a essência de baunilha, se desejar.
- 6 Sirva morno ou em temperatura ambiente.



DICA DA DRA. RAYSSA

Sirva o mingau morno ou em temperatura ambiente. Evite adicionar achocolatado ou sabores artificiais. Prefira ingredientes simples e naturais!



NUTRIENTES E BENEFÍCIOS



Energia

Fornecer energia de forma leve, ideal para a recuperação.



Hidratação

Rico em líquidos, ajuda a manter a hidratação e o bem-estar.



Fácil digestão

Textura suave e leve, que não irrita e é de fácil assimilação.



Cálcio

Importante para o fortalecimento dos ossos e dentes das crianças.



Conforto

Alimento acolhedor que traz sensação de bem-estar e segurança.



Uma alimentação adequada acelera a recuperação e traz mais disposição para o seu pequeno!
Cada colher é um passo a mais rumo à saúde.



HIDRATAÇÃO
SEMPRE!



01

Vitamina

Cremosa de Frutas

Nutritiva, leve e perfeita para hidratar!

Uma opção prática, saborosa e rica em nutrientes que ajuda na recuperação, fornece energia e contribui para a saciedade.



INGREDIENTES

- 1 banana bem madura
- 1 pote de iogurte natural gelado (170 g)
- 1 colher de sopa de aveia em flocos finos



MODO DE PREPARO

Bata 1 banana bem madura, 1 pote de iogurte natural gelado e 1 colher de sopa de aveia em flocos finos até triturar bem. Sirva imediatamente.



NUTRIENTES E BENEFÍCIOS



ENERGIA

A banana fornece energia de forma leve e de fácil digestão.



PROTEÍNAS E CÁLCIO

O iogurte ajuda na recuperação e fortalece ossos e dentes.



FIBRAS

A aveia melhora o trânsito intestinal e promove saciedade.



HIDRATAÇÃO

Textura cremosa e refrescante que auxilia na hidratação.

02

Gelatina

com Iogurte

Refrescante, leve e muito saborosa!

Uma sobremesa gelada que conforta, hidrata e fornece nutrientes importantes para a recuperação.



INGREDIENTES

- 1 pacote de gelatina (sabor de sua preferência, evitando sabores muito ácidos)
- 1/2 pote de iogurte natural (85 g)



MODO DE PREPARO

1. Prepare a gelatina conforme as instruções da embalagem e leve à geladeira até endurecer.
2. Bata a gelatina no liquidificador com meio pote de iogurte natural até formar um creme uniforme.
3. Sirva gelado.



NUTRIENTES E BENEFÍCIOS



HIDRATAÇÃO

A gelatina é rica em água e ajuda a manter a hidratação.



FÁCIL DIGESTÃO

Leve, de fácil digestão e ideal para o período de recuperação.



PROTEÍNAS

O iogurte contribui para a recuperação dos tecidos.



CONFORTO

Geladinha e suave, proporciona bem-estar e alívio.



Uma alimentação adequada acelera a recuperação e traz mais disposição para o seu pequeno! Cada colher é um passo a mais rumo à saúde.



HIDRATAÇÃO
SEMPRE!



03

Picolés e Sorvetes



Hidratação e alívio

Ajudam na hidratação e reduzem o inchaço e a dor devido à temperatura. Dê preferência aos sabores à base de água ou cremes simples, evitando pedaços (como flocos ou castanhas).



Sugestões de sabores:



Melancia



Água de coco



Iogurte natural com banana



BENEFÍCIOS



HIDRATAÇÃO

Ajudam a repor líquidos e manter o corpo hidratado.



ALÍVIO DA DOR E INCHAÇO

O frio proporciona conforto e reduz o desconforto no pós-operatório.



FORTE DE ENERGIA

Fornecem energia de forma leve e de fácil digestão.



MELHOR ACEITAÇÃO

Cremosos e geladinhos, costumam ser bem aceitos pelas crianças.



DICA DA DRA. RAYSSA

Escolha opções sem corantes artificiais e com ingredientes simples e naturais. Sirva sempre gelado, não congelado!

04

Açaí

Energia e nutrição

Uma excelente opção energética, desde que servido na tigela ou batido, e consumido quando estiver completamente derretido (frio, mas não sólido).



BENEFÍCIOS



FORTE DE ENERGIA

Rico em carboidratos e gorduras boas que fornecem energia.



ANTIOXIDANTE

Rico em antocianinas, que ajudam na proteção das células.



RICO EM FIBRAS

Auxilia no funcionamento intestinal e promove saciedade.



MINERAIS

Contém ferro, cálcio, potássio e magnésio, importantes para a recuperação.



DICA DA DRA. RAYSSA

Prefira o açaí puro, sem adição de xarope de guaraná. Evite granolas crocantes ou toppings com pedaços grandes. Sirva batido ou na tigela e consuma quando estiver bem cremoso e derretido.

05

Smoothie de morango

Vitaminado e refrescante

Uma bebida cremosa, nutritiva e fácil de digerir, perfeita para o pós-operatório.



INGREDIENTES

- 1 xícara de morangos congelados (ou frescos bem gelados)
- 1 banana bem madura
- 1/2 pote de iogurte natural
- 1/2 xícara de leite integral (ou leite vegetal)
- 1 colher de chá de mel (opcional)



MODO DE PREPARO

- 1 Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- 2 Bata até obter uma mistura homogênea e cremosa.
- 3 Sirva imediatamente.



NUTRIENTES E BENEFÍCIOS



VITAMINA C

Fortalece o sistema imunológico e auxilia na cicatrização.



POTÁSSIO

Ajuda no equilíbrio dos líquidos e no funcionamento muscular.



CÁLCIO

Importante para ossos e dentes fortes.



ENERGIA

Fornece energia de forma leve e de fácil digestão.



HIDRATAÇÃO

Ajuda a manter o corpo hidratado, essencial na recuperação.



Uma alimentação adequada acelera a recuperação e traz mais disposição para o seu pequeno!
Cada colher é um passo a mais rumo à saúde.



HIDRATAÇÃO
SEMPRE!



Hidratação é fundamental!



A hidratação adequada é essencial para uma recuperação mais rápida, segura e confortável.



O mais importante é a hidratação. Ofereça líquidos com frequência e em pequenas quantidades ao longo do dia.



Dra. Rayssa Lourenço

OTORRINOLARINGOLOGISTA
CRM 69850 | RQE 55231



Ofereça sempre com calma, carinho e sem pressão.

Pequenos goles, grandes cuidados!



OPÇÕES DE HIDRATAÇÃO PARA AS CRIANÇAS



01 GATORADE



Reidrata e repõe os eletrólitos perdidos, principalmente após o procedimento.

BENEFÍCIOS

- ✓ Reposição de sais minerais
- ✓ Ajuda na hidratação
- ✓ Sabor leve e agradável

02 ÁGUA DE COCO



Fonte natural de hidratação e sais minerais, leve e muito bem tolerada.

BENEFÍCIOS

- ✓ Hidrata naturalmente
- ✓ Rica em potássio
- ✓ Fácil digestão

03 SUCOS (evitar frutas ácidas como laranja e limão)



Prefira sucos de frutas doces e não ácidas, sempre coados e sem açúcar.

BENEFÍCIOS

- ✓ Hidratação
- ✓ Vitaminas
- ✓ Energia leve e natural

Sugestões: maçã, uva, pera, melão e mamão.

04 TODDYNHO



Nutritivo, saboroso e uma boa fonte de energia para ajudar na recuperação.

BENEFÍCIOS

- ✓ Fonte de energia
- ✓ Cálcio e vitaminas
- ✓ Fácil aceitação

05 DANONINHO



Creoso, nutritivo e probiótico, ideal para complementar a hidratação.

BENEFÍCIOS

- ✓ Probióticos (saúde intestinal)
- ✓ Cálcio e vitaminas
- ✓ Textura leve e agradável



LEMBRE-SE

Evite bebidas muito geladas, açucaradas, com gás ou ácidas. Elas podem irritar a garganta e causar desconforto.

DICAS IMPORTANTES



Ofereça líquidos em pequenas quantidades e com frequência.



Mantenha uma rotina de oferta de líquidos ao longo do dia.



Observe os sinais de sede e incentive sempre com carinho.



Prefira líquidos em temperatura ambiente ou frios (não gelados).



Em caso de dúvida ou recusa alimentar prolongada, entre em contato.



Cuidar, hidratar e acolher: pequenos gestos que aceleram a recuperação e fazem toda a diferença para o bem-estar do seu pequeno!



HIDRATAÇÃO
SEMPRE!



Redescobrimos novos sabores



Um novo respirar, um novo sentir.
Uma nova relação com a comida.

Após a cirurgia, é comum a criança mudar o paladar. Respirando melhor, ela começa a sentir melhor o sabor dos alimentos e, com isso, alimentos que antes ela não comia, podem despertar o interesse.

Por isso, nos meses subsequentes à cirurgia é importante fazer uma reeducação alimentar, ofertando alimentos que antes a criança não comia.

♥ Isso é muito importante!

POR QUE O PALADAR PODE MUDAR?



A respiração melhorada permite que o olfato funcione melhor, realçando cheiros e sabores.



O cérebro passa a perceber novos estímulos gustativos, aumentando a aceitação de alimentos antes rejeitados.



A experiência de comer se torna mais prazerosa e variada, incentivando escolhas mais saudáveis.



OBJETIVO

Ampliar o repertório alimentar da criança, promovendo saúde, crescimento e bem-estar através de uma alimentação equilibrada e prazerosa.



REEDUCAÇÃO ALIMENTAR: COMO FAZER?

01



OFERTE SEM PRESSÃO

Apresente novos alimentos de forma tranquila e sem obrigação de comer. A repetição com paciência gera familiaridade.

02



SEJA EXEMPLO

Crianças aprendem observando. Coma variado na frente dela e demonstre prazer em alimentos saudáveis.

03



ENVOLVA A CRIANÇA

Deixe que participe da escolha, lavagem ou preparo dos alimentos. Isso aumenta o interesse e a curiosidade pelo que está no prato.

04



PREPARE DE DIFERENTES FORMAS

O mesmo alimento pode ter sabores e texturas diferentes. Teste assado, cozido, grelhado, em sopas, purês ou saladas.

05



CELEBRE CADA PEQUENA CONQUISTA

Experimentar já é um grande passo! Valorize cada avanço e mantenha o elogio e o incentivo.



IDEIAS PARA APRESENTAR NOVOS ALIMENTOS

- ✓ Misture novos alimentos com os que a criança já gosta.
- ✓ Use formatos divertidos (cortadores, espetinhos, cores variadas).
- ✓ Inclua pequenas quantidades no prato, sem exageros.
- ✓ Seja criativo: um vegetal pode virar um patê, um suco ou um bolinho.
- ✓ Tenha constância: os resultados aparecem com o tempo!



NOVOS SABORES, NOVOS HÁBITOS, NOVOS FUTUROS!

Uma alimentação equilibrada na infância é um investimento para a vida toda. Seu cuidado hoje, é saúde e bem-estar amanhã.



LEMBRE-SE

A hidratação continua sendo essencial! Ofereça água ao longo do dia e mantenha uma rotina alimentar equilibrada, variada e colorida.



Seu apoio e paciência fazem toda a diferença na recuperação e na construção de hábitos saudáveis que acompanham a criança por toda a vida!



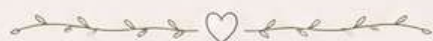
PEQUENAS ESCOLHAS,
GRANDES TRANSFORMAÇÕES!



CHEGAMOS AO FINAL

Obrigada

por permitir que eu faça parte
desse momento tão importante
na vida da sua criança.



Cada escolha alimentar é um ato de
cuidado, amor e responsabilidade.

Você está construindo, a cada refeição,
um caminho para uma recuperação mais leve,
saúdável e cheia de conquistas.

Lembre-se: pequenas escolhas hoje,
geram grandes transformações amanhã!

Conte comigo sempre que precisar! ♥



Dra. Rayssa Lourenço

OTORRINOLARINGOLOGISTA

CRM 69850 | RQE 55231

♥ VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHA NESSA JORNADA! ♥

Estou aqui para te apoiar em cada etapa dessa transformação.

Juntas, vamos cuidar, nutrir e transformar! ♥



CUIDE

Da alimentação com carinho
e presença.
Isso fortalece o corpo,
a mente e o coração.



CONFIE

No processo e nas pequenas
conquistas diárias.
Cada avanço merece
ser celebrado!



ACREDITE

Seu cuidado hoje é
o futuro mais saudável,
feliz e leve que você
pode oferecer.



VOCÊ É ESSENCIAL!

Seu amor, sua dedicação e sua
paciência fazem toda a diferença
na vida da sua criança.

*Continue firme!
Você está indo
muito bem.*



“

A alimentação é mais que nutrir o corpo,
é construir memórias, fortalecer vínculos
e preparar a criança para uma vida inteira
de saúde e bem-estar. ♥



”



Obrigada pela confiança!
Foi um privilégio caminhar com você até aqui. ♥

Um novo respirar, novos sabores,
novas histórias. ♥



Pequenas escolhas hoje, grandes transformações amanhã.

