



Alimentação

NO PRÉ, E PÓS-OPERATÓRIO

dpn

DOMINGOS
DE PAOLA NETO
CIRURGIA PLÁSTICA

PRÉ-OPERATÓRIO

A cicatrização é um processo lento e individual, por isso é tão diferente uma da outra. Pode ser que em fases distintas da vida a mesma pessoa ela obtenha cicatrizações distintas. Assim, sem garantir, mas no intuito de melhorar, recomendamos a ingestão de alguns alimentos específicos antes e após a cirurgia. São eles:

Vitamina C: acerola, laranja, limão, abacaxi, mamão, goiaba, morango, melão e kiwi. Opte sempre pela ingestão da fruta, não do suco, para obter todas as propriedades deste alimento, inclusive as fibras que fazem com que a frutose, que é o açúcar da fruta, não seja tão rapidamente absorvida e ainda permite o melhor funcionamento do intestino. Lembre-se: para fazer um suco, são necessárias mais de uma unidade de cada fruta, além de garantir uma melhor absorção dos seus nutrientes; A vitamina C na refeição melhora, ainda, a absorção de ferro proveniente dos vegetais escuros.

Vitamina A: fígado, gema de ovo, folhas verdes, brócolis, espinafre, cenoura, abóbora, pêsego, laranjas, mamão. Atua na melhora do sistema imunológico, rica em antioxidante, estimula colágeno e combate os radicais livres. Importante registrar que apenas indicamos o consumo da vitamina A em forma de alimento, pois como suplementação, a sua alta concentração pode prejudicar o processo de cicatrização.

Ferro: Carnes vermelhas, principalmente fígado e carnes de aves e de peixes. Vegetais escuros como couve, brócolis e agrião. Nozes, castanhas ou a fruta açaí também são excelentes fontes de ferro. Suco de limão com couve pode ser uma boa opção para aqueles que não consumem carne. No pré-operatório a função mais importante do ferro é a formação da hemoglobina - elemento essencial para transportar oxigênio por todo o corpo. Assim, sendo o oxigênio exigido por todos e por toda parte do corpo, sua reposição é extremamente importante para uma boa recuperação no pós-operatório, em especial nos casos em que o paciente realizará cirurgia de lipoaspiração.

Zinco: Carnes vermelhas, aves, peixes, gema de ovo, cereais integrais e leguminosas. O zinco é um mineral antioxidante, ou seja, produz a destruição dos radicais livres, produzidos durante a inflação, deixando o nosso corpo mais saudável, além de atuar como cofator em mais de 100 diferentes sistemas enzimáticos relacionados à síntese proteica, replicação celular e formação de colágeno. A deficiência deste elemento traço retarda o processo de cicatrização, por isso seu consumo, com moderação, é tão importante.

Arginina: Carnes, leite, ovos, queijos, alho, ervilhas e grãos: Melhora a cicatrização de feridas, sistema imunológico, síntese de colágeno e aumento de massa magra. Vários estudos demonstram que um cardápio elaborado específico, com vários nutrientes no pré e pós-operatório tem resultados melhores na cicatrização de feridas e diminuição no tempo de permanência hospitalar, além de ajudar a ter uma vida mais saudável. Por isso a importância do acompanhamento nutricional desde o pré-operatório.



dpn DOMINGOS
DE PAOLA NETO
CIRURGIA PLÁSTICA

O QUE EVITAR

Doces, frituras, café, álcool, refrigerantes e outros alimentos processados devem ser evitados, uma vez que esses alimentos além de serem altamente calóricos, sem nenhuma vitamina ou sais minerais, eles contribuem para formação de reações inflamatórias!

OUTROS

Evitar qualquer medicamento a base de ácido acetil-salicílico (ASS, Aspirina, Melhoral, Bufferin, Doril, etc) ou qualquer medicação com efeito anticoagulante pelo menos 15 (quinze) dias antes da cirurgia; Se precisar tomar qualquer medicamento que não os já informados ao cirurgião, favor avisar antes para verificar se não tem problema no pré-operatório.

Cuidado com a ingestão de suplementos de uso contínuo, ainda que naturais, antes e depois da sua cirurgia. Substâncias como Ômega 3, vitamina E, ginseng, alho, gengibre, canela, ginko biloba, arnica, entre outros, podem interferir diretamente na coagulação do sangue, provocando hemorragias e, conseqüentemente, comprometendo o resultado da sua cirurgia, a melatonina pode interagir com os anestésicos. O fato de alguns destes componentes demorarem para ser metabolizados totalmente pelo organismo, os cuidados precisam ser redobrados quando os pacientes fazem ou fizerem o uso destes suplementos. O ideal é suspender 4 dias antes e após 15 dias da cirurgia voltar a ingestão. A partir das informações prestadas ao médico pelo paciente, é possível que o profissional reduza os riscos iminentes no pós operatório. Portanto, informe o seu médico sobre todos os medicamentos (naturais ou não) que você utilizou ou ainda utiliza antes da cirurgia para que o profissional possa auxiliar na substituição ou suspensão temporária do medicamento.

Alimentação leve e moderada!

HÁ ALGUNS ALIMENTOS QUE AJUDAM E ACELERAM A RECUPERAÇÃO!

- Kiwi, acerola, goiaba, laranja e abacaxi estão na lista dos alimentos cicatrizantes porque são ótimas fontes de vitamina C, ajudam na cicatrização além de auxiliar na melhora do sistema imunológico!
- Brócolis, aspargos, espinafre e vegetais escuros em geral são ricos em antioxidantes e compostos por anti-inflamatórios, ajudam na coagulação sanguínea e combate a hemorragia.
- Fígado, ovos, grão de bico, feijão, tofu, ervilha, lentilha, carne vermelha magra e frutas secas são fontes de ferro que auxiliam no transporte dos nutrientes a ferida.
- Morango, mirtilo (blueberry), amora e framboesa são ricas em flavonoides, antioxidantes naturais que protegem a parede dos vasos sanguíneos (garantindo a chegada de nutrientes até as células que estão atuando nos diferentes estágios da cicatrização) e combatem o processo inflamatório!

O QUE NÃO COMER OU BEBER!

- ✗ Doces, frituras, café, álcool, refrigerantes e outros alimentos processados devem ser evitados, uma vez que esses alimentos além de serem altamente calóricos, sem nenhuma vitamina ou sais minerais, eles contribuem para formação de reações inflamatórias!

O QUE NÃO DEVO FAZER!

- ✗ Fumar;
- ✗ Exercícios físicos, carregar peso;
- ✗ Tomar sol;
- ✗ Tomar medicações por conta própria;
- ✗ Apertar o modelador sem o consentimento do seu médico
- ✗ Tirar dúvidas na internet;
- ✗ Não respeitar as orientações pós-operatórias.



dpr

DOMINGOS
DE PAOLA NETO
CIRURGIA PLÁSTICA