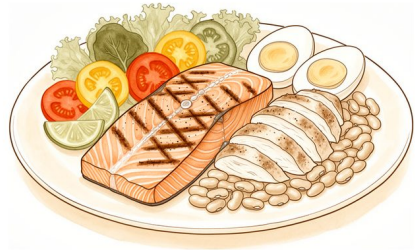


Alimentação adequada para a cicatrização

Uma alimentação diária saudável — com proteínas, vegetais e frutas — fornece ao corpo os materiais necessários para a cicatrização.

Kieran Hirpara © ⓘ 4.0



Esta página foi traduzida automaticamente e ainda não foi verificada por um médico. A **versão em inglês** é a versão oficial.

Uma alimentação saudável não fará com que uma cirurgia cicatrize da noite para o dia, mas comer bem realmente ajuda o corpo a realizar seu trabalho de reparo, e comer mal pode retardá-lo. Após a cirurgia, o corpo está ocupado: unindo os tecidos de uma ferida, depositando novo tecido e reparando tendões ou ossos. Tudo isso depende da alimentação fornecida. A boa notícia é que você não precisa de nada especial, sofisticado ou caro. Uma dieta normal e equilibrada, com um pouco de atenção a alguns aspectos, cobre quase todas as necessidades de cicatrização.

Proteína — o principal bloco de construção

Se você lembrar de apenas uma coisa, que seja esta: **a proteína é o material bruto com o qual o corpo se repara**. A nova pele, o tendão em cicatrização, os ossos e as células que combatem a infecção são todos construídos a partir dela. Nas semanas após a cirurgia, sua necessidade de proteína realmente *aumenta*, justamente quando muitas pessoas estão comendo um pouco menos do que o habitual.

Tente incluir um alimento proteico em todas as refeições, em vez de reservá-lo apenas para o jantar:

- carne magra, frango, peixe (peixe enlatado, como atum ou salmão, é prático)
- ovos
- leite, queijo e iogurte
- feijão, lentilha e grão-de-bico
- tofu, nozes e manteigas de nozes

Você não precisa pesar ou contar nada. Uma regra prática simples é uma porção do tamanho da palma da mão de um alimento proteico em cada refeição principal, mais lanches ricos em proteínas, como um iogurte, um punhado de nozes, queijo e biscoitos, ou um copo de leite.

Energia suficiente em geral

A cicatrização consome energia, por isso o seu corpo precisa de **combustível suficiente** para o fazer. Este **não é o momento para uma dieta restritiva ou para tentar perder peso**. Reduzir drasticamente a sua ingestão deixa o corpo sem a energia necessária para a reparação, e a recuperação pode estagnar.

Procure fazer refeições regulares e equilibradas, como habitualmente. Se o seu apetite diminuiu (o que é comum após uma operação, uma anestesia ou enquanto está a tomar analgésicos fortes), geralmente é mais eficaz comer pequenas quantidades com mais frequência do que enfrentar um prato grande. Lanches nutritivos entre as refeições e a escolha de alimentos que realmente lhe apeteçam ajudam enquanto o seu apetite se normaliza.

As vitaminas e minerais que ajudam na sua recuperação

Uma dieta variada, rica em frutas, legumes e cereais integrais, fornece as vitaminas e minerais dos quais o seu processo de reparação depende. Os mais importantes após a cirurgia são:

- **Vitamina C** ajuda na formação de colagénio, a estrutura de suporte que o seu corpo utiliza para fechar e fortalecer uma ferida. Encontra-se em frutas cítricas, bagas, kiwi, tomates, pimentos e hortícolas de folha verde.
- **Zinco** apoia a cicatrização de feridas e o seu sistema imunitário. Boas fontes incluem carne, marisco, ovos, lacticínios, frutos secos, sementes e cereais integrais.
- **Vitamina D e cálcio** são especialmente importantes após uma fratura ou cirurgia óssea, pois são os constituintes a partir dos quais o osso é reconstruído. O cálcio provém de lacticínios, leites vegetais enriquecidos, peixe enlatado com ossos moles e hortícolas de folha verde; a vitamina D provém principalmente da luz solar, com quantidades menores em peixe gordo e ovos. Se teve cirurgia óssea, vale a pena consultar a nossa página sobre [saúde óssea](#).
- **Ferro** ajuda a transportar oxigénio por todo o corpo e a reconstruir o seu sangue, o que é útil se perdeu sangue durante a operação. Carne vermelha, ovos, feijão, lentilhas e vegetais verdes fornecem ferro, e consumir um alimento rico em vitamina C em simultâneo ajuda a absorver o ferro de fontes vegetais.

Reparará que todos estes nutrientes provêm de alimentos comuns e do dia a dia. Consuma uma mistura razoável ao longo da semana e cobrirá as suas necessidades sem precisar de pensar demasiado em cada um deles.

Mantenha-se em movimento – fibras e líquidos

Uma parte muito comum e muito indesejada da recuperação é a **constipação**. Os medicamentos fortes para a dor (especialmente qualquer coisa que contenha codeína ou oxicodona) desaceleram significativamente o intestino, e o facto de estar menos ativo do que o habitual piora a situação. Um pequeno planeamento previne este problema.

- **Beba muitos líquidos** ao longo do dia: a água é a opção ideal. Isto, por si só, faz uma diferença real.

- **Consuma fibras:** frutas, legumes, pão integral e cereais, aveia, feijão e lentilhas ajudam todos a manter o trânsito intestinal regular.
- **Mantenha-se levemente ativo** dentro dos limites que lhe foram indicados; mesmo caminhadas curtas e regulares ajudam o funcionamento do intestino.

Se souber que vai tomar analgésicos fortes durante mais do que um ou dois dias, é sensato manter a ingestão de líquidos e fibras desde o início, e perguntar ao seu farmacêuta sobre um laxante suave, em vez de esperar até sentir desconforto.

Precisa de suplementos?

Para a maioria das pessoas, a resposta é não. Se estiver a seguir uma dieta razoavelmente equilibrada, obterá o que precisa dos alimentos, e não há evidências sólidas de que o consumo excessivo de comprimidos vitamínicos acelere a cicatrização em pessoas saudáveis.

A exceção sensata é corrigir uma carência conhecida. Se um exame ao sangue tiver indicado que tem níveis baixos de algo (vitamina D ou ferro são os mais comuns), então repor esses níveis ajuda verdadeiramente. Isso é diferente de tomar um punhado de suplementos “por precaução”. Se já estiver a tomar suplementos ou se estiver a considerar a toma de um específico, vale a pena uma breve consulta connosco ou com o seu médico de família, pois alguns podem interagir com medicamentos ou não devem ser tomados no período circundante à cirurgia. (A nossa página separada sobre [suplementos nutricionais para a saúde musculoesquelética](#) aborda este tema em mais detalhe.)

Se tem **diabetes**, há um aspeto que merece atenção especial: manter os níveis de açúcar no sangue bem controlados. A hiperglicemia interfere com a cicatrização e aumenta o risco de problemas na ferida e infeção, pelo que as semanas em torno da cirurgia são um bom momento para controlar os seus níveis e seguir de perto as suas orientações habituais para a diabetes.

Comer com uma mão enquanto o braço está imobilizado

Após cirurgia do membro superior, o problema prático muitas vezes não é *o que* comer, mas *como* preparar e ingerir os alimentos com um braço em uma tipóia. Um pouco de planeamento antecipado faz uma grande diferença:

- **Tenha proteínas fáceis e sem complicações:** iogurte, queijo, peixe enlatado, ovos, leite, manteiga de amendoim, homus, feijão cozido, frango pré-cozido.
- **Prepare com antecedência enquanto puder.** Cozinhe em lotes e congele refeições antes da sua operação, ou cozinhe porções extras nos dias seguintes para ter porções prontas para aquecer com uma mão.
- **Compre produtos prontos para uso:** vegetais e frutas pré-cortados, queijo ralado, arroz para micro-ondas, refeições prontas e embalagens de fácil abertura.

- **Organize-se para comer com conforto:** um tapete antiderrapante sob o prato evita que ele deslize, e utensílios simples facilitam muito mais o preparo de um sanduíche ou de uma refeição em uma panela do que algo que exija o uso simultâneo de faca e garfo.
- **Aceite ajuda.** Se familiares ou amigos oferecerem levar uma refeição ou fazer compras na primeira ou segunda semana, diga sim; é uma das formas mais fáceis de eles ajudarem, e isso alivia a pressão.

Procure orientação se

A maioria das pessoas atravessa a recuperação com a alimentação sem qualquer dificuldade. No entanto, fale conosco, com o seu médico de família ou com um nutricionista se:

- o seu apetite estiver persistentemente reduzido, ou se estiver a perder peso sem intenção
- tiver dificuldade em engolir, ou se a comida ou bebida lhe causar tosse ou engasgo
- tiver **diabetes** e os seus níveis de glicose estiverem elevados ou difíceis de controlar
- lhe tiverem dito que tem uma deficiência (como ferro baixo ou vitamina D baixa) e não souber como corrigi-la

Alimentar-se bem é uma das poucas partes da recuperação que está genuinamente nas suas mãos. Não precisa de o fazer perfeitamente; basta visar refeições regulares e equilibradas, com proteína em cada uma, muitos líquidos e variedade suficiente para cobrir as necessidades de vitaminas e minerais. O seu corpo fará o resto.