

# GUIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA CIRURGIA PLÁSTICA



DR.  
VICTOR  
DINIZ  
CIRURGIÃO PLÁSTICO



# *Qual a importância da alimentação na cirurgia plástica?*

Sabemos bem que, para passar por uma cirurgia de qualquer tipo sem transtornos desnecessários, são imprescindíveis fatores como: a qualificação médica do cirurgião e sua experiência com o procedimento, além de, claro, a educação do paciente sobre sua condição pré e pós-operatória.

Este material visa informar qual a melhor alimentação para esses momentos. Afinal, é ela a responsável por fornecer os nutrientes essenciais para a cicatrização, influenciando diretamente o resultado da cirurgia. Dessa forma, o paciente poderá se educar sobre qual a melhor alimentação a ser consumida para evitar males desnecessários e garantir que o resultado que busca será mantido durante o maior tempo possível.

**Boa leitura!**



## *Alimentos que são recomendados*

A alimentação é parte crucial do nosso bem-estar físico. Quando decidimos realizar uma cirurgia plástica, ela têm total correlação com o resultado pós-operatório e a longo prazo. Então, se atente a quais alimentos são recomendados e por qual razão eles ajudam o procedimento cirúrgico a sair de maneira tranquila.

### **A importância do acompanhamento nutricional**

Ao decidir realizar a cirurgia plástica, é importante sempre procurar também o acompanhamento de um nutricionista e/ou nutrólogo de confiança. O ideal é que o profissional seja procurado com uma certa antecedência, para que ajustes na alimentação do paciente sejam feitos até mesmo 6 meses antes do procedimento cirúrgico. A redução de gorduras, estabilização da glicose e pressão arterial, a recuperação de ferro no sangue, dentre outros pontos, podem ser necessários e resolvidos com a introdução de uma dieta adequada.

## *Quais os alimentos indicados antes da cirurgia?*

### **Carnes Magras e Peixes**

As carnes magras e peixes podem sim ser consumidos, afinal, são grandes fontes de proteína e influenciam diretamente na cicatrização e produção de colágeno do nosso organismo.



### **Gorduras saudáveis**

No caso das gorduras, o ideal é que elas também sejam consumidas em quantidades adequadas, desde que sejam gorduras vegetais ou animais saudáveis. Um bom exemplo de alimentos que possuem essa característica são as nozes, castanhas e azeite.

Além disso, frutas, como o abacate, por exemplo, são uma ótima fonte de gordura de alta qualidade, rico em glutathione, um poderoso anti-inflamatório e antioxidante.





## Vitamina C

### Feijão, lentilha e ervilha

O três alimentos possuem alto teor de ferro, composto bioquímico necessário para auxiliar na cicatrização e prevenir contra anemia. É possível incluir nesta lista de alimentos ricos em ferro as carnes bovinas.

A vitamina C também é de grande importância durante o procedimento cirúrgico. Ela não só facilita a absorção de ferro pelo corpo, mas, também, garante uma imunidade melhor, protegendo-o contra possíveis infecções. Além disso, é responsável por uma melhor cicatrização. Os alimentos com grande teor de vitamina C são as frutas cítricas e também folhas verdes escuras.



## Vitamina K

A vitamina K ajuda na coagulação do sangue, evitando hemorragias, e participa do processo de cicatrização da pele. Exemplos de alimentos com vitamina K: brócolis, alface, rúcula e ovos.

## Água

Por fim, a hidratação precisa estar impecável! O recomendado é que sejam ingeridos, no mínimo, 10 copos de água diários. É possível também ingerir chás ou sucos naturais sem açúcar.



## *Qual a alimentação ideal logo após a cirurgia?*

No caso de cirurgias plásticas na face, a alimentação pós-operatória imediata pode ser através de líquidos, para que o paciente não movimente muito a região, evoluindo posteriormente para alimentos pastosos e sólidos, conforme a recuperação.

Nos demais casos, é comum que o paciente possa comer alimentos leves. Além disso, a ingestão de líquido é altamente recomendada. De preferência, a ingestão de água deve ser de no mínimo 2 litros diários.



## *Qual a alimentação ideal logo após a cirurgia?*

### Alimentos ricos em fibra

É comum que os pacientes do pós-operatório experimentem períodos de constipação. Algo muito comum, já que o estado de repouso pode não favorecer o movimento intestinal usual, além de que, no caso de procedimentos cirúrgicos realizados no abdômen, cintas podem prejudicar ainda mais os movimentos normais do intestino.

É por isso que uma dieta rica em fibras é altamente recomendada. Legumes e saladas são, de uma forma geral, os alimentos escolhidos para fazerem parte dessa nova rotina de alimentação.



## Ingestão de líquidos

Durante todo o processo pós-operatório, a ingestão de líquidos é extremamente importante. É possível sempre alternar entre água, chás e sucos naturais.

## Ingestão de proteínas

As proteínas também devem fazer parte dessa nova rotina de alimentação. Elas são importantes fatores de cicatrização dos tecidos e da cicatriz operatória. Então, recomendamos sempre a ingestão de carnes magras e peixes.



## Uma alimentação rica e com porções mais fracionadas

Lembre-se: todo alimento é importante. É por isso que dietas “mirabolantes” não são indicadas no pós-operatório. O ideal é que o seu prato no dia a dia possua gorduras de alta qualidade (como azeite, óleo de coco, castanha do Pará, nozes...), carboidratos complexos, verduras, legumes e proteínas. Um prato diversificado, colorido e bem distribuído é o segredo para uma vida saudável e para uma recuperação rápida e adequada.

Além disso, o ideal é que as porções menores sejam consumidas pelo paciente. Dessa forma, a digestão será feita com menos esforço, o inchaço será evitado e o paciente poderá se alimentar com maior frequência.



## *Alimentos que devem ser evitados*

### **Evitar sal em excesso:**

O sal em excesso promove a retenção de líquidos no corpo. Durante o pós-operatório cirúrgico, já é comum que o paciente retenha líquidos, portanto, para se ter uma melhor cicatrização, o ideal é que o sal seja reduzido. Uma opção mais saudável é utilizar o sal marinho ou o sal rosa.

### **Evitar *Fast Food*:**

*Fast food* deve ser evitado. A grande quantidade de sódio nesses alimentos promove a retenção de líquidos e, além disso, é uma grande fonte de carboidratos ruins para o corpo, provocando aumento exagerado da glicemia e prejuízo à cicatrização.

### **Evitar Temperos Industriais:**

Temperos industriais também possuem uma grande quantidade de sódio, que promove a retenção de líquidos no corpo.

## Evitar alimentos inflamatórios:



Alimentos alergênicos ou que promovem reações inflamatórias podem afetar de forma negativa a cicatrização pós-operatória. Dentre eles, podemos citar: fast food, alimentos enlatados / embutidos, farinhas refinadas (açúcar refinado, farinha de trigo) e leite.

## Evitar alimentos crus ( que você não saiba a procedência ) :

Os alimentos crus como sushi, carne bovina crua e etc, devem ser evitados, caso a procedência não seja conhecida, pois é possível adquirir uma infecção intestinal que pode prejudicar a recuperação pós-cirúrgica.

## Evitar Bebidas Alcoólicas:

O consumo de bebidas alcoólicas pode prejudicar a cicatrização da ferida operatória.



# Como manter o peso após a cirurgia?



Após o procedimento cirúrgico, é muito comum que pacientes se sintam aflitos pensando que podem ganhar o peso. Mas, não é apenas o ganho de peso que pode alterar o resultado final da cirurgia, até mesmo a perda de peso em excesso pode ter seus efeitos negativos na recuperação. É por isso que a manutenção de acompanhamento médico e de um nutricionista e/ou nutrólogo faz toda a diferença.

## Mantenha o acompanhamento com a equipe especializada

Manter o acompanhamento com seu nutricionista e/ou nutrólogo de confiança é importante para que os hábitos saudáveis conquistados antes da cirurgia sejam mantidos após o procedimento.

Além disso, esteja atento às recomendações do cirurgião! É possível que, dependendo do procedimento, exercícios sejam repassados

por ele para que o paciente não volte ao sedentarismo. Siga as instruções desses profissionais à risca e você não precisará a ter medo de perda ou ganho de peso em excesso.

## Mantenha atividade física

O cirurgião irá indicar quando estará liberado para atividade física e a, partir deste momento, esse será um grande aliado para manutenção do peso e a manutenção dos resultados, além de, claro, uma vida mais saudável.



*Visite e  
descubra mais  
sobre o assunto!*



[WWW.DRVICTORDINIZ.COM.BR](http://WWW.DRVICTORDINIZ.COM.BR)



**DR.  
VICTOR  
DINIZ**  
CIRURGIÃO PLÁSTICO

Rua Lourdes Casé Pôrto, 51,  
Maurício de Nassau  
Caruaru - PE  
Telefone: (81) 2161-0073 

