

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

CICATRIZAÇÃO DE FERIDAS

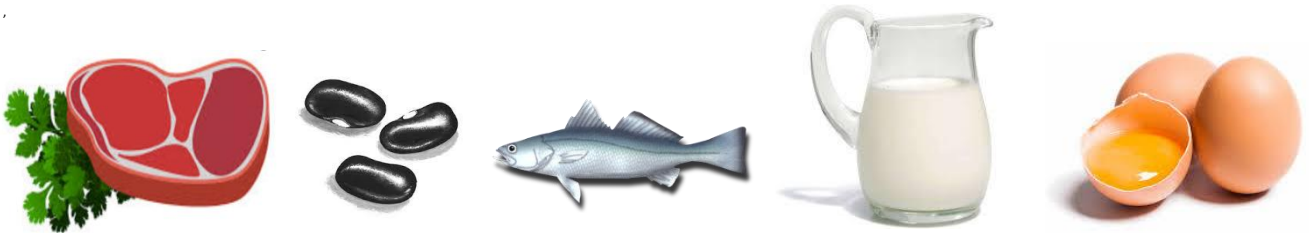


A prevenção de feridas, bem como a reparação e a reconstrução dos tecidos que ocorre durante a cicatrização, exige quantidades adequadas de energia e de alguns nutrientes específicos.

COMO A ALIMENTAÇÃO INFLUENCIA NA CICATRIZAÇÃO?

1. As **proteínas** constituem as nossas células e o nosso corpo. Portanto, elas são fundamentais para restauração dos nossos tecidos.

Principais fontes alimentares: carnes em geral (peixe, frango, boi, porco), ovos, feijões (de todos os tipos, ervilha, lentilha), leite e derivados.



2. Os **antioxidantes** protegem o nosso corpo de substâncias que causam danos celulares e que podem prejudicar o processo de cicatrização. Diversos nutrientes funcionam como antioxidantes, por exemplo, as vitaminas A, C e E, bem como alguns minerais como o Selênio, Magnésio e Zinco.

Principais fontes alimentares: frutas, legumes e verduras, grãos integrais e castanhas em geral.



3. Arginina, vitamina C e A, zinco, cobre, selênio e silício auxiliam na formação de **colágeno**, substância envolvida no desenvolvimento de pele e cartilagens.

Principais fontes alimentares: carnes em geral, frutas cítricas, castanhas, cereais integrais, legumes e verduras.

4. O **ômega 3**, além de melhorar o funcionamento cerebral, incluindo memória, aprendizagem e prevenção de depressão, é um poderoso anti-inflamatório que auxilia na cicatrização.

Principais fontes alimentares: peixes (in natura e óleo de peixe), sementes (chia, linhaça), castanhas em geral, azeite e óleos vegetais (canola, soja).

5. A **água** é extremamente importante para que o organismo funcione da melhor maneira. Ela ajuda na regulação da temperatura corporal, auxilia na absorção dos nutrientes e melhora o metabolismo.



Quanto de água beber por dia?

Jovem ativo: peso (kg) x 40ml

Adulto: peso (kg) x 35mL

Idoso: peso (kg) x 30mL

A FALTA DE ÁGUA PODE CAUSAR:

- Cansaço;
- Cãibras musculares;
- Ressecamento da pele;
- Constipação (intestino preso);
- Pressão sanguínea irregular;
- Risco de morte, em casos mais graves.



Os nutrientes anteriormente citados são fundamentais para a cicatrização em si. Por outro lado, o corpo precisa estar suprido de modo geral. Qualquer falta ou deficiência altera o estado de saúde e pode, de alguma forma, prejudicar a cicatrização e facilitar algumas infecções.

CUIDADOS IMPORTANTES

- ✓ Coma frutas, verduras e legumes. Brinque com as cores e monte pratos bem coloridos.
- ✓ Invista em proteínas de qualidade como carnes magras, ovos, leite e derivados e feijões.
- ✓ Coma pequenas refeições frequentemente. Garantir a quantidade correta de calorias também é importante para a recuperação e cicatrização do corpo humano.
- ✓ Inclua sementes e castanhas nas suas refeições.
- ✓ Prefira os cereais integrais.
- ✓ Lembre-se de beber bastante água. Leve uma garrafinha com você por onde for.
- ✓ Evite consumir alimentos muito açucarados, gordurosos e/ou ultraprocessados como refrigerantes sucos em pó ou de caixinha (néctar), balas, sorvetes, biscoitos recheados, macarrão instantâneo, hambúrguer industrializado, presunto, mortadela e salame.

Elaboração: Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.

Organização e Revisão: Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.