



Acelerando a Cicatrização

Guia Rápido de Orientações
sobre alimentação.

Esse material está vinculado à Pesquisa: Desenvolvimento de tecnologias de apoio a assistência em enfermagem e saúde para pessoas com feridas e estomias intestinais na Rede de Atenção à Saúde; financiada pela Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do estado de Santa Catarina.

Acelerando a cicatrização



Quando existe uma ferida, o corpo precisa de **energia, proteínas, vitaminas, minerais e água** para construir e reparar tecidos. Além disso, quando a glicose permanece elevada, a cicatrização pode ficar mais difícil. Por isso, cuidar da alimentação também faz parte do cuidado com a sua ferida.

Sua ferida precisa de “material de construção”

Imagine que seu corpo está fazendo uma reforma. Para formar novos tecidos, ele precisa receber nutrientes, e sua principal fonte é por meio da alimentação.

PROTEÍNAS

Ajudam na formação e recuperação dos tecidos.

- Ovo;
- Feijão;
- lentilha e ervilha;
- Leite e iogurte natural;
- Frango;
- Sardinha e outros peixes;
- Carne.



VITAMINAS E MINERAIS

Verduras, legumes e frutas fornecem nutrientes que participam de diferentes etapas do funcionamento do organismo e principalmente da cicatrização.

- Cenoura e abóbora;
- Couve, repolho e outros vegetais;
- Tomate;
- Laranja e mexerica;
- Mamão, goiaba e acerola.



Não deixe o carboidrato sozinho

Arroz, pão, macarrão, mandioca, batata e polenta podem fazer parte da alimentação. O importante é equilibrar a refeição com proteínas, verduras, legumes e feijão.

Em vez de...	Experimente melhorar a combinação
Café + pão	Café + pão + ovo
Arroz + macarrão	Arroz ou macarrão + feijão + ovo + salada
Café + bolachas	Café com leite + pão com ovo
Mandioca sozinha	Mandioca + frango + legumes
Arroz ou macarrão sozinhos	Arroz + feijão + sardinha + legumes

* Fique atento as quantidades.

LEMBRE-SE: Você não precisa “cortar” todos os carboidratos. Procure melhorar a qualidade e a combinação dos alimentos e reduzir açúcar, bebidas açucaradas, doces e ultraprocessados.

Prato amigão da cicatrização

Na hora de montar a refeição, não precisa complicar!

Aproveite as verduras e os legumes que estiverem disponíveis e com melhor preço. Para a proteína, você pode variar entre ovo, frango, sardinha, peixe ou carne. O feijão também é uma ótima opção e pode ser alternado com outras leguminosas, como lentilha e ervilha. Já para o carboidrato, escolha alimentos que você costuma consumir, como arroz, mandioca, batata ou polenta. O mais importante é variar os alimentos e buscar um prato equilibrado.



Trocas que fazem toda a diferença na hora da cicatrização

Em vez de...	Experimente...
Refrigerante	Água
Refrigerante normal	Refrigerante zero açúcar
Suco de caixinha	Água saborizada
Bolacha recheada	Fruta ou pequena e pão com ovo
Café com bolachas	Café e pão com ovo

Lembre-se ...

Cuidar da alimentação também é cuidar da sua ferida. Cada refeição pode contribuir para a cicatrização, fortalecer o organismo e ajudar o corpo a se recuperar. Alimentar-se bem é dar ao seu corpo os nutrientes que ele precisa para fechar a ferida e recuperar sua saúde.





Este material não é uma dieta e não substitui o acompanhamento de um nutricionista. São orientações gerais de educação em saúde para ajudar você a fazer escolhas mais equilibradas e possíveis no dia a dia, respeitando sua rotina e sua realidade.

Pessoas com doença renal, dificuldade para mastigar ou engolir, perda de peso importante, alergias ou intolerâncias alimentares, ou outras condições que afetem a alimentação, precisam de uma avaliação individualizada com um profissional de saúde. Assim, as orientações podem ser adaptadas às necessidades de cada pessoa.

Se você usa insulina ou medicamentos que podem causar hipoglicemia, evite fazer grandes mudanças na alimentação por conta própria. Converse com a equipe de saúde antes de alterar sua rotina alimentar, para garantir que tudo seja feito com segurança



**Cuidar da alimentação também é cuidar da sua
ferida.**

Autores:

Profª Dra. Juliana Balbinot Reis Girondi
Anna Julia Trindade Bittencourt
Cilene Fernandes Soares
Leticia Boing



Este material contém orientações gerais e não substitui o acompanhamento profissional.