

De olho na alimentação

O impacto da alimentação saudável no tratamento de feridas

Por: Ariane Gomes



Maristela Strufaldi Nutricionista pelo Centro Universitário São Camilo. Mestre em Ciências (UNIFESP). Especialização em Saúde da Mulher no Climatério (USP) e em Atendimento Interdisciplinar Gerontológico e Geriátrico (IAMSPE). Educadora em Diabetes (IDF-SACA/SBD/ADJ). Título de Especialista em Gerontologia (SBGG).

O tratamento de feridas exige uma série de cuidados complexos e, em alguns casos, fatores simples podem contribuir para o êxito ou não da linha de cuidado. Cada vez mais, a alimentação vem sendo indicada como um dos fatores cruciais no tratamento do paciente com feridas. Estudos apontam para a melhora do quadro clínico de pacientes com uma dieta adequada de aporte proteico. Levando em consideração a gravidade e os cuidados de cada caso, a atenção à nutrição do paciente durante o tratamento pode diminuir o tempo de recuperação e até de internação. Convidamos a nutricionista Maristela Strufaldi para discutir sobre o papel da alimentação saudável no tratamento de pacientes com feridas. Confira a seguir.

Revista Feridas: A alimentação saudável tornou-se uma grande aliada no tratamento de doenças diversas. Como uma alimentação rica em nutrientes pode contribuir no tratamento de feridas?

Maristela Strufaldi: Uma alimentação saudável favorece a adequação do estado nutricional e esse, é essencial uma cicatrização efetiva. O fornecimento de quantidades adequadas de macro e micronutrientes é fundamental para que o organismo tenha ferramentas para o processo cicatricial.

“ Vale ainda ressaltar que as evidências científicas comprovam que a oferta adequada de proteína, caloria e alguns micronutrientes, favorecem o processo cicatricial. ”

Feridas: O paciente que possui feridas ou risco de desenvolvê-las deve estar atento a quais fatores em sua alimentação?

Maristela: Especialmente à adequação energético proteica, além de um equilibrado suporte de antioxidantes e micronutrientes alvo, ou seja, micronutrientes mais essenciais e direcionados a alguma condição clínica como vitaminas A, C, E, K, complexo B, zinco, selênio e ferro e ácidos graxos ômega-3.

Uma orientação nutricional individualizada faz toda a diferença, juntamente com os outros cuidados interdisciplinares para o tratamento e prevenção de feridas.

Feridas: Qual a importância e participação dos principais nutrientes no processo de cicatrização?

Maristela: O equilíbrio nutricional é essencial para a cicatrização das feridas e prevenção do desenvolvimento das mesmas. Há algumas considerações que podemos fazer sobre os principais nutrientes:

PÓS-GRADUAÇÃO SÃO CAMILO

INSCRIÇÕES ABERTAS!*

O Centro Universitário São Camilo realiza atividades educacionais na área da saúde há mais de 50 anos e é uma das principais referências nessa área no Brasil.



ENFERMAGEM

PÓS-GRADUAÇÃO LATO SENSU

- Auditoria em Enfermagem
- Auditoria em Sistemas de Saúde
- Assistência Multiprofissional em Oncologia
- Cuidados Paliativos
- Enfermagem do Trabalho
- Enfermagem em Centro Cirúrgico, Centro de Material e Esterilização e Recuperação Anestésica
- Enfermagem em Cuidados Intensivos e Situações de Emergência
- Enfermagem em Emergência Adulto e Pediátrica
- Enfermagem em Estomaterapia
- Enfermagem em Terapia Intensiva Adulto
- Enfermagem Obstétrica
- Gerenciamento e Liderança em Enfermagem
- Saúde Pública com ênfase na Estratégia de Saúde da Família

* Consulte os cursos disponíveis no site

saocamilo-sp.br
0300 017 8585

SIGA NOSSAS REDES



CENTRO UNIVERSITÁRIO
SÃO CAMILO

- Proteínas: reduzem o catabolismo e auxiliam a síntese proteica. Participam da proliferação de fibroblastos, formação de colágeno e linfócitos. Além disso, beneficiam a revascularização local. O consumo inadequado está associado ao atraso da cicatrização e impacto negativo sobre o exsudato.

- Vitamina A: participa da síntese de colágeno e melhora a imunidade celular e epitelização.

- Complexo B: São cofatores para o colágeno e participação do sistema imunológico.

- Vitamina C: é antioxidante, essencial para síntese de colágeno.

- Vitamina E: é antioxidante e participa da prevenção da oxidação dos fosfolípidos das membranas celulares.

- Vitamina K: essencial para a coagulação e homeostase.

- Ferro: Favorece a otimização da perfusão tissular e auxilia na formação do colágeno e previne anemia.

- Zinco: Cofator enzimático, com participação na proliferação celular, formação de colágeno e regeneração tecidual.

- Selênio: é antioxidante e participa da prevenção da peroxidação, além de atuar sobre a imunidade inata.

Feridas: Como o uso de suplementos alimentares e nutricionais pode auxiliar as pessoas que querem ter uma dieta mais saudável e equilibrada?

Maristela: Os suplementos são indicados quando as recomendações de macro e micronutrientes não são alcançadas através da alimentação e/ou quando o indivíduo apresenta carências nutricionais



Foto: Can Stock Photo

identificadas através de uma avaliação individualizada. Logo, suplementos podem e devem ser utilizados como estratégia nutricional em indivíduos que necessitem de uma complementação – em paralelo aos ajustes alimentares propostos pelo profissional nutricionista.

Feridas: Em quais casos seu uso é contraindicado?

Maristela: As recomendações nutricionais são individualizadas e, em muitos casos, somente o ajuste alimentar é suficiente (desde que haja consumo suficiente dos alimentos propostos, tanto em qualidade como em quantidade).

Feridas: Em sua opinião, os profissionais de saúde estão conscientes sobre a importância e a relação entre nutrição adequada e o tratamento do paciente?

Maristela: Acredito que sim. Nos últimos anos avançamos muito nas pesquisas associadas à Nutrição baseada em evidências, tal como na valorização do estado nutricional do paciente prática clínica.

A atuação interdisciplinar é a chave do sucesso não só do tratamento, mas da prevenção de complicações clínicas e a Nutrição soma forças às demais áreas.

Feridas: Quais hábitos simples e acessíveis uma pessoa pode adotar em seu cotidiano a fim de ter uma alimentação mais rica em nutrientes?

Maristela: Uma alimentação balanceada em macronutrientes (carboidratos, proteínas e gorduras), micronutrientes (vitaminas, minerais e fibras), compostos bioativos e antioxidantes é essencial para o dia a dia. Alimentos mais naturais, menos processados e baseados na chamada “comida de verdade” é o primeiro passo para um bom estado nutricional. Todos os nutrientes são essenciais e devem ser distribuídos de forma individualizada na rotina alimentar, levando em consideração a idade, sexo, fase da vida, presença de patologias, histórico familiar e outras particularidades clínicas. ■