

Pós-operatório: A importância da ingestão de água e cuidados com a alimentação

Por Daiane Brito



Foto: Divulgação

Dr. Juliano Souto Ferreira

Cirurgião Plástico (CRM SP 116386). Formado em medicina pela Universidade do Oeste Paulista (Unoeste). Residência médica de cirurgia geral pelo Hospital Prof. Dr. Alipio Corrêa Neto. Residência de cirurgia plástica pelo Hospital dos Defeitos da Face (atual Hospital da Cruz Vermelha Brasileira). Membro especialista em cirurgia plástica pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. Preceptor da residência de cirurgia plástica do Hospital da Cruz Vermelha Brasileira. Médico do corpo clínico do Hospital São Luiz do Itaim. Médico do corpo clínico do Hospital Sírio Libanês.

A importância da água para a sobrevivência de qualquer espécie de vida é indiscutível. O ser humano, em sua rotina normal, deve ingerir de 2 a 3 litros de água diariamente, para manter uma vida saudável e equilibrada. Aliado a ingestão adequada de água, os cuidados com a alimentação também devem fazer parte da rotina de todos.

Quando o corpo é submetido a uma cirurgia ele entende que sofreu uma agressão e reage disparando vários mecanismos para sua defesa, o que provoca alterações em seu metabolismo. A água é responsável por inúmeras funções benéficas na recuperação do equilíbrio metabólico e cicatrização, após uma cirurgia de qualquer natureza. Uma alimentação a base de proteínas de alto valor biológico também é fundamental.

Para entender melhor os efeitos que a água e a alimentação sau-

dável desenvolvem no corpo humano, após uma cirurgia plástica, por exemplo, conversamos com o cirurgião plástico Dr. Juliano Souto Ferreira, que enfatiza a importância da ingestão de água: "Após tratamentos estéticos ou cirurgias plásticas há uma série de cuidados para que o resultado do procedimento seja favorável, bem como para mantê-lo. Entre eles está um método muito simples, eficaz e econômico que é beber água".

Revista Feridas: Qual é a quantidade de água ideal a ser ingerida no pós-operatório e quais são os seus efeitos no corpo humano após uma cirurgia?

Dr. Juliano Souto Ferreira: A ingestão de água no pós-operatório é uma das medidas mais simples e mais importantes para manter as reações metabólicas e a função renal em boas condições. A quantidade exata depende da idade e

do peso do paciente, mas a média é de 1,5 a 3,0 litros por dia.

Feridas: Aliados a ingestão de água regular, na recuperação pós-operatória, quais são os alimentos ideais a serem consumidos?

Dr. Juliano: Para uma boa cicatrização de qualquer ferida e no pós-operatório é essencial uma alimentação balanceada baseada em proteínas de alto valor biológico, de bons carboidratos e vitaminas. Restrições alimentares ou dietas para emagrecer nos primeiros 30 dias de cirurgias plásticas são contra indicadas.

Feridas: O que sugerir como alternativa para o paciente que não gosta de água?

Dr. Juliano: Para quem tem intolerância à água, sucos naturais sem açúcar refinado, chás, isotônicos, água de coco são algumas opções. ■