

SILVIO MESQUITA

CIRURGIA PLÁSTICA

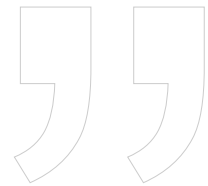


**Como a alimentação
influencia na sua cicatrização
após a cirurgia plástica?**



Se você fez ou está se preparando para uma **lipoescultura, abdominoplastia, miniabdominoplastia ou mamoplastia**, precisa saber de uma coisa:

*A sua cicatrização
começa muito antes
de tirar os pontos.*



Isso mesmo! O resultado final da sua cirurgia depende de vários fatores — **técnica cirúrgica, genética, cuidados no pós-operatório** — mas um dos pontos negligenciados ainda é a **alimentação**.

Cicatrizar é um processo biológico. E como todo processo do corpo, ele depende de energia e matéria-prima. Ou seja, o que você come pode acelerar (ou atrapalhar) a sua recuperação.

Imagine o seguinte: seu corpo precisa reconstruir tecidos, reorganizar fibras, formar novos vasos, combater inflamações e, no final de tudo, deixar aquela cicatriz o mais discreta e harmônica possível.

Pra isso acontecer, ele precisa de **nutrientes específicos em cada fase** da cicatrização.

Alimentação



E é aqui que entra a alimentação estratégica: **vitaminas, minerais, proteínas e gorduras boas** que vão te ajudar a desinchar mais rápido, evitar complicações e otimizar seu resultado estético.

A seguir, eu vou te mostrar:

- Quais são as 3 fases da cicatrização e quanto tempo cada uma dura.
- Quais nutrientes seu corpo mais precisa em cada fase.
- E quais alimentos funcionam para te ajudar nesse processo.

Porque sim, o pós-operatório não é só sobre repouso.

É sobre recuperar rápido e ter um resultado consistente.



Como funciona a cicatrização depois da cirurgia plástica?



A cicatrização acontece em **três fases principais**.
E em cada uma delas, seu corpo precisa de nutrientes diferentes pra cumprir sua função.

01

Fase Inflamatória

Duração: de 2 a 5 dias após a cirurgia

É a fase inicial. O corpo reconhece que sofreu uma intervenção e ativa o sistema de defesa. Nessa fase tem inchaço, vermelhidão, leve dor... tudo isso é esperado.

Aqui, o foco é "**limpar o terreno**" e preparar os tecidos para começar a se reconstruir.

Nutrientes importantes nessa fase:

- Proteínas e aminoácidos essenciais: arginina, metionina, cisteína
- Vitaminas: C, E, K
- Minerais: Selênio

Alimentos recomendados:

- Amendoim, lentilha, grão-de-bico, feijão preto, peito de frango, salmão
- Acerola, goiaba, kiwi, pimentão amarelo, couve, salsinha
- Castanha-do-pará, semente de girassol, ovo, arroz integral, fígado

Recomendação Extra: evitar alimentos ultraprocessados e bebidas alcoólicas nessa fase é essencial para não atrapalhar o processo inflamatório natural.

02

Fase Proliferativa

Duração: do 5º até o 20º dia, aproximadamente

Aqui o corpo começa a **reconstruir o tecido lesionado**. É quando se forma o colágeno, novos vasos sanguíneos e a pele começa a se reorganizar.

Nutrientes fundamentais:

- Aminoácidos (com foco em arginina)
- Vitaminas: A, C, complexo B
- Minerais: Ferro, zinco, manganês, cobre

Alimentos recomendados:

- Fígado, carne vermelha, ovo, coração de frango, ostra
- Batata-doce, cenoura, abóbora, brócolis, couve
- Sementes de abóbora e girassol, cacau puro, aveia, castanha de caju, gérmen de trigo, spirulina

Essa fase é crucial pra qualidade da cicatriz. Se faltar proteína ou ferro, por exemplo, o colágeno pode não se formar direito — e aí o risco de cicatriz alargada ou atrófica aumenta.*



03

Fase de Maturação ou Remodelação

Duração: do 21º dia até 1 ano

Sim, a cicatrização é um processo longo!

Agora, o corpo troca o "**colágeno provisório**" por um mais resistente. A cicatriz vai ganhando força, ficando mais clara, menos espessa e, aos poucos, mais discreta.

Nutrientes importantes:

- Histidina (aminoácido que ajuda na regeneração)
- Vitamina C
- Zinco e magnésio

Alimentos recomendados:

- Ovos, carnes magras, laticínios, tofu, leguminosas
- Sementes (linhaça, abóbora, gergelim), oleaginosas (amêndoa, castanha, amendoim)
- Aveia, cacau em pó, gérmen de trigo

É por isso que o acompanhamento nutricional pode fazer tanta diferença: sua alimentação não pode "voltar ao normal" só porque o inchaço passou.

Se você quer um resultado estético bonito e duradouro, precisa pensar além da cirurgia.

A forma como você se alimenta antes e depois do procedimento influencia diretamente na qualidade da cicatriz, no tempo de recuperação e até na simetria dos resultados.

*Cicatrização não é sorte.
É processo.* ””

E com os nutrientes certos, esse processo pode ser muito mais rápido, seguro e consistente.

www.drsvilviomesquita.com.br
[instagram.com/drsvilviomesquita](https://www.instagram.com/drsvilviomesquita)
[youtube.com/@drsvilviomesquita](https://www.youtube.com/@drsvilviomesquita)



SILVIO MESQUITA
CIRURGIA PLÁSTICA

