



Agradecimentos: Dr. Paulo Alves (Assistente Universidade Católica Portuguesa – Instituto Ciências da Saúde; Vice-Presidente da Associação Portuguesa de Tratamento de Feridas e Membro do Grupo de Enfermagem da Associação Portuguesa de Nutrição Entérica e Parentérica)

A nutrição e o tratamento de feridas estão intimamente ligadas, sendo que a primeira é importante para a manutenção da saúde, fundamental para o equilíbrio e bem-estar do indivíduo. Fique a saber tudo sobre o tema!

É nas situações de doença que o papel da nutrição se torna, ainda, mais marcante, devido à diminuição das defesas do organismo, aumentando a susceptibilidade de infecções, potenciando a fadiga muscular e contribuindo para o atraso na cicatrização. A pele é a maior barreira de defesa do organismo, fundamental na protecção das estruturas e dos tecidos internos, assim como no controlo das infecções. Desta forma, a nutrição está relacionada com o desenvolvimento de feridas, bem como com a sua cicatrização.

A cicatrização é um complexo conjunto de processos fisiológicos, que envolvem interacções com diversas células, mediadores inflamatórios e outras estruturas. Quando existe uma ruptura desta estrutura ou dos tecidos mais profundos, a resposta inflamatória é iniciada de imediato e os macro e micronutrientes são utilizados para que este processo não seja interrompido.

Sendo assim, a nutrição tem um papel crucial no processo de cicatrização da ferida, pois envolve toda a dinâmica da regeneração tecidual. Importa identificar factores como a desnutrição, a deficiência de vitaminas e proteínas, que interferem na cicatrização. Uma boa nutrição facilita a cicatrização, mas a desnutrição inibe e dificulta todo este processo.

Prevenção

É importante realizar o rastreio nutricional a todos os doentes no momento da hospitalização e em intervalos regulares, bem como nos cuidados de saúde primários e domiciliários. As necessidades nutricionais variam de acordo com os indivíduos, a idade, activida-



NUTRIÇÃO

O seu papel na prevenção e tratamento de feridas

de e patologias associadas, acrescido, no caso do doente com feridas, da grande quantidade de transpiração, do metabolismo aumentado, que leva à perda de grande quantidade de proteínas sem que a equipa de saúde se aperceba. Daí uma monitorização adequada ser fundamental.

Mais do que apenas falar em alimentos, é importante salientar que os macronutrientes (gorduras, proteínas e hidratos de carbono) e os micronutrientes (vitaminas, minerais e oligoelementos) desempenham funções imprescindíveis na cicatrização, tanto das feridas agudas como das feridas crónicas.

A deficiência proteica demonstra contribuir para baixas taxas de cicatrização, com reduzida formação de colagénio e aumento das

deiscências das feridas. Alguns estudos constataram que dietas hiperproteicas podem melhorar a cicatrização em doentes desnutridos.

Além das proteínas, outros nutrientes desempenham um papel importante na síntese de colagénio e na proliferação celular, levando à regeneração tecidual. As vitaminas também são importantes na cicatrização e a deficiência de vitamina C contribui para um tecido de granulação frágil.

Os indivíduos nutricionalmente comprometidos devem ter um plano de suporte apropriado e/ou suplementos que respondam às necessidades individuais e que sejam consistentes com os objectivos gerais do tratamento. É exigido aos profissionais de saúde conhecimentos técnico-científicos para abordarem todas as necessidades do doente com feridas, incluindo os aspectos nutricionais, sendo capazes de aconselhar uma intervenção nutricional adequada. Esta intervenção pode passar pela ingestão de complementos nutricionais que controlem o processo inflamatório e estimulem a cicatrização, promovendo uma cicatrização mais rápida e qualidade de vida.

ALGUNS ALIMENTOS QUE FACILITAM A CICATRIZAÇÃO:

- Frutos silvestres (morangos, amoras, framboesas, groselhas, etc.);
- Citrinos (laranja, limão, lima, tangerina, etc.)
- Legumes (agrião, brócolos, couve, repolho, etc.);
- Sementes de linhaça, sementes de abóbora, nozes, amêndoas;
- Leguminosas (feijões, lentilhas, ervilhas, grão-de-bico, favas, etc.);
- Sardinhas e peixes de água fria e profunda, entre outros alimentos!