

A INFLUÊNCIA DA DIETA E NUTRIÇÃO NA RECUPERAÇÃO PÓS-CIRURGIA PLÁSTICA

Ana Clara Domingos Caser¹; Sâmella Soares Oliveira Medeiros²; Ana Luiza Naujorks Zimmer³; Pedro Henrique Lessa De Oliveira⁴; Bianca Angeline Rendaki Duarte⁵; Thaynne Hayssa França Barbosa⁶.

DOI: 10.47094/IICOLUBRASMU.2025/RS.20

RESUMO: Introdução: A cirurgia plástica envolve inflamação, reparo e remodelação tecidual. Deficiências de vitamina C e zinco prejudicam a colagenogênese e a imunidade; o déficit proteico afeta fibroblastos e angiogênese. Antioxidantes modulam o estresse oxidativo da isquemia-reperfusão. Diante da alta demanda estética, compreender como a dieta influencia a cicatrização é essencial para reduzir seromas, fibroses e favorecer a recuperação tecidual eficiente. Objetivo: Analisar como práticas nutricionais impactam a cicatrização e recuperação após procedimentos estéticos ou reconstrutivos em adultos. Metodologia: Revisão integrativa que utilizou as bases de dados PubMed e SciELO, com recorte temporal dos últimos 20 anos e filtro para metanálises e revisões sistemáticas em português ou inglês, a partir dos descritores “Cirurgia Plástica”, “Recuperação”, “Dieta” e “Nutrição”. Foram encontrados 25 artigos, excluídos estudos que não atenderam à temática houve a seleção de 5. Resultados: Estudos demonstraram que orientações nutricionais específicas estão associadas à diminuição do tempo de internação, menor uso de opioides e melhora no restabelecimento funcional, principalmente em reconstruções mamárias microvasculares. A nutrição funcional no pós-operatório tem potencial para modular inflamação, promover angiogênese e favorecer a síntese de colágeno, especialmente por meio de proteínas, vitaminas A, C, zinco e ácidos graxos essenciais. No entanto, embora haja consenso sobre o papel desses nutrientes na cicatrização, a eficácia da suplementação ainda é debatida. Alguns autores relatam benefícios com doses específicas (ex.: 250 mg de vitamina C, 50 mg de zinco), mas alertam para o risco de efeitos adversos com megadoses, como imunossupressão ou toxicidade. Além disso, a escassez de ensaios clínicos randomizados limita a generalização dos achados. Assim, destaca-se a importância da triagem nutricional individualizada, já que deficiências silenciosas podem comprometer a regeneração tecidual e aumentar o risco de complicações como seroma e fibrose. Recomenda-se uma abordagem personalizada e multiprofissional desde o pré-operatório, a fim de otimizar os resultados clínicos e acelerar o retorno às atividades cotidianas. Conclusão: A integração da nutrição funcional ao cuidado cirúrgico contribui para a cicatrização eficaz, reduz complicações e otimiza resultados estéticos, embora sejam necessários mais estudos. Abordagens personalizadas e multidisciplinares se mostram essenciais para promover uma recuperação segura e acelerar o retorno à rotina.

PALAVRAS-CHAVE: Cicatrização. Suplementação. Multidisciplinaridade.