

# ABONH

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ODONTOLOGIA

VOCÊ TEM MEDO DE QUÊ?  
DENTISTA? DIRIGIR? AVIÃO?  
ELEVADOR?



Ter medo é algo muito comum, faz parte do nosso instinto de preservação. Começa a ficar complicado quando os medos ficam muito grandes, viram fobias e limitam a nossa vida.

Quando temos medo, é muito comum evitarmos aquela situação, pois ninguém gosta de sentir medo. Só que aí aquela cárie pequena fica grande, aquela viagem de avião não sai nunca.

Fobia tem tratamento. Existem técnicas modernas que ajudam quem sofre com esse mal. Procure um especialista no assunto para ajudar nessa superação.

Viver plenamente é tudo de bom!

**Dra. Daniela Franzen**  
Psicóloga Clínica - CRP07 26495

3ª DOSE DE CONHECIMENTO / 2019

“PSICOLOGIA APLICADA À ODONTOLOGIA: estratégias para problemas cada vez mais constantes no consultório.”

Dra. Daniela Franzen

DATA: 21/05, terça-feira, às 19h30min

LOCAL: Universidade Feevale Campus II, portão 1, auditório do Prédio Azul

GRATUITO PARA SÓCIOS DA ABO-NH E ALUNOS DA FEEVALE.

Inscrição por Whatsapp (51) 996868718

Dúvidas: abonh@abonh.com.br

Acesse: www.abonh.com.br

A ABO-NH DESEJA A TODOS UMA ÓTIMA SEMANA!

# Conheça alimentos que auxiliam na cicatrização

Médico dá dicas para uma boa recuperação do tecido após intervenção

O processo de recuperação de qualquer cirurgia exige bastante cuidado, como repouso, esforço moderado e medicação. Mas o que parece simples nem sempre vem a conhecimento de pacientes que buscam uma boa cicatrização pós cirurgia: a alimentação. Alguns alimentos são fundamentais para uma boa cicatrização, lembra o cirurgião plástico Devis Albers.

Ao realizar uma cirurgia plástica, por exemplo, corta-se o tecido e imediatamente o corpo reage e tenta se defender e cicatrizar a área. A coagulação é ativada e forma um novo tecido conjuntivo, rico em fibras de colágeno. Esse processo acontece por meio de células chamadas fibroblastos, macrófagos, plaquetas



CARDÁPIO: peixe, legumes e oleaginosas auxiliam recuperação

e também por inúmeros mediadores químicos. Para a ação, nosso corpo necessita de nutrientes, principalmente aminoácidos, proteínas, vitaminas C, E e A, além de um aporte de oxigênio.” Ao

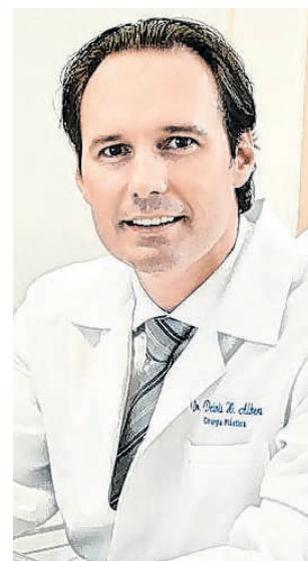
montar o seu cardápio pós-operatório, é importante lembrar de alimentos ricos em ferro e proteína, como carnes, e com boa quantidade de vitaminas, que encontramos nos legumes e vegetais.”

## Boas escolhas no prato ajudam processo físico

Alimentos ricos em proteínas são excelentes para ajudar nesse processo, como carnes de gado, aves, peixes, ovos, além de leites e derivados. Entre as vitaminas, a vitamina C auxilia na cascata de coagulação e na formação do colágeno, encontrada principalmente em frutas cítricas, como a laranja, o limão, abacaxi, tangerina, entre outras. Já a vitamina A é importante para combater a inflamação e é encontrada em alimentos como a cenoura, o tomate e a beterraba. A vitamina E se encontra em oleaginosas, como castanhas, amendoins, nozes, etc. Para complementar, o ômega 3, encontrado em peixes, como atum e sardinha, também ajuda no

controle do processo inflamatório.

No entanto, há alimentos que prejudicam o processo de cicatrização pós cirurgia. Itens ricos em açúcar e gorduras trans ou ainda ricos em óleos vegetais e sintéticos, devem ser evitados, como doces, pães, massas, bolos, biscoitos, refrigerantes, margarina, óleos de soja, de milho e de canola. O cirurgião plástico ressalta que outros vilões nesse processo são as frituras, os produtos refinados, ultraprocessados e industrializados. “Estas substâncias comestíveis não possuem nutrientes e podem gerar processos inflamatórios no organismo, que irão atrapalhar na boa cicatrização”, afirma.



“É importante lembrar de alguns alimentos ricos em ferro e proteína, como carnes, e com boa quantidade de vitaminas, que encontramos nos legumes e vegetais.”

DEVIS ALBERS,  
CIRURGIÃO PLÁSTICO

## Cuidado com os alimentos “reimosos”

São chamados de alimentos “reimosos” os alimentos que, teoricamente, atrapalhariam a cicatrização. O termo “reimoso” é utilizado em várias regiões do Brasil, especialmente na região Nordeste. “Reima” é uma variação da palavra grega “reuma”, que deu origem a outras palavras, entre elas, a palavra “reumatismo” (doenças que provocam dores intensas nas articulações e músculos). Trata-se de alimentos considerados com alta concentração de proteína e gordura animal, como carne de porco e de pato, camarão, caranguejo, moluscos e ovos. Algumas frutas cítricas, apesar de não terem proteína animal, também são consideradas “frutas reimosas”. No entanto, os alimentos reimosos possuem má fama, pois muitos acreditam-se que eles possam desencadear reações alérgicas como coceiras, diarreia e intoxicações mais graves. Contudo, não há comprovação científica e é considerado um mito entre os cirurgiões.

É importante lembrar que para uma boa cicatrização, a alimentação indicada para cada paciente deve ser avaliada diretamente com o médico responsável. Além disso, o paciente deve estar com um aporte de oxigênio adequado, pois fatores locais podem prejudicar a recuperação. Isquemia, infecção, má técnica cirúrgica, corpo estranho e edema são fatores que dificultam uma boa cicatrização. Problemas sistêmicos também interferem, entre eles, diabetes, hipotireoidismo, tabagismo, sepse, idade avançada, insuficiência renal ou hepática, diversos medicamentos e doenças hereditárias como Síndrome de Ehler-Danlos.

ANS - nº 41784-D

Plano Odontológico Individual / Familiar

A partir de R\$ 29,00\*  
valor por usuário  
Aproveite!

Seu SORRISO levado a sério!

novodente  
planos odontológicos

51 3594.1275  
99977.6493

www.novodente.com.br

\*Valor para 5 usuários ou mais.

Implantes Dentários

Uma solução segura, confiável e com ótimos resultados

Dr. Clóvis Romeu Malinski  
Resp. Técnico

Especialista em Implantes Dentários - UFSC

Sorrindo

CRO/RS-CLM - 1343  
CENTRO AVANÇADO EM ODONTOLOGIA ESTÉTICA

São Leopoldo | ☎ 9 9953.7015  
Novo Hamburgo | ☎ 9 9995.7757