



### **\*Orientação para Dieta Pós-Operatória de Ortognática\***

Muita gente se preocupa com relação à alimentação quando pensa em cirurgia ortognática. Afinal, o procedimento é realizado na face, mais especificamente na boca. Mas isso não deve ser motivo para preocupações. Antes da cirurgia, é necessário que o paciente esteja saudável em todos os sentidos, o que inclui o estado nutricional. É nesta fase que qualquer distúrbio orgânico que aumentará o risco cirúrgico será identificado, controlado e acompanhado.

No pré-operatório, é preciso preparar as reservas corporais, onde se enfatiza para o paciente o objetivo da nutrição adequada como uma preparação para o estresse, cicatrização, hemorragia e possível desidratação. Uma dieta hiperprotéica e hipercalórica é habitualmente empregada, assim como a ingestão de vitamina C e K.

Após o procedimento, é preciso tomar alguns cuidados. Repor os depósitos de proteínas, ferro e glicogênio, corrigir os desequilíbrios eletrolíticos e de líquidos (água, potássio e sódio), além de repor nutrientes importantes como as vitaminas C, K, A e zinco são medidas que devem ser adotadas.

Geralmente o pós-operatório da cirurgia ortognática é sem dor, havendo apenas uma dormência na face e na região do queixo. O movimento de mastigação não pode ser feito, sendo a alimentação toda a base de alimentos líquidos (liquidificados e coados) e pastosos por um período que varia de trinta a sessenta dias, podendo variar a cada caso.

Sendo assim, a alimentação pode basear-se em sucos, vitaminas, sopas, caldos, mingaus, cremes e, quando necessário, suplemento nutricional. Com a evolução do pós-operatório o paciente vai retomando a mastigação gradualmente, iniciando com alimentos mais moles até chegar ao momento de morder uma carne mais dura, por exemplo.

Como em qualquer procedimento cirúrgico na boca, é fundamental seguir as instruções do cirurgião dentista e do nutricionista com relação à alimentação para que a recuperação seja saudável e ocorra no tempo esperado.

Confira o que pode na alimentação no pós-operatório da cirurgia ortognática:

Pode:

- Inicialmente, alimentação a base de líquidos coados, progredindo para alimentos pastosos
- Beber bastante líquido (água, sucos de frutas naturais e água de coco)
- Utilizar alimentos frescos para fazer as sopas e caldos (verduras e legumes variados e coloridos como batata, cenoura, abobrinha verde e brócolis)