



A IMPORTÂNCIA DA MASTIGAÇÃO

antes e depois da
cirurgia bariátrica

Unimed 
Curitiba

I N F O R M A T I V O

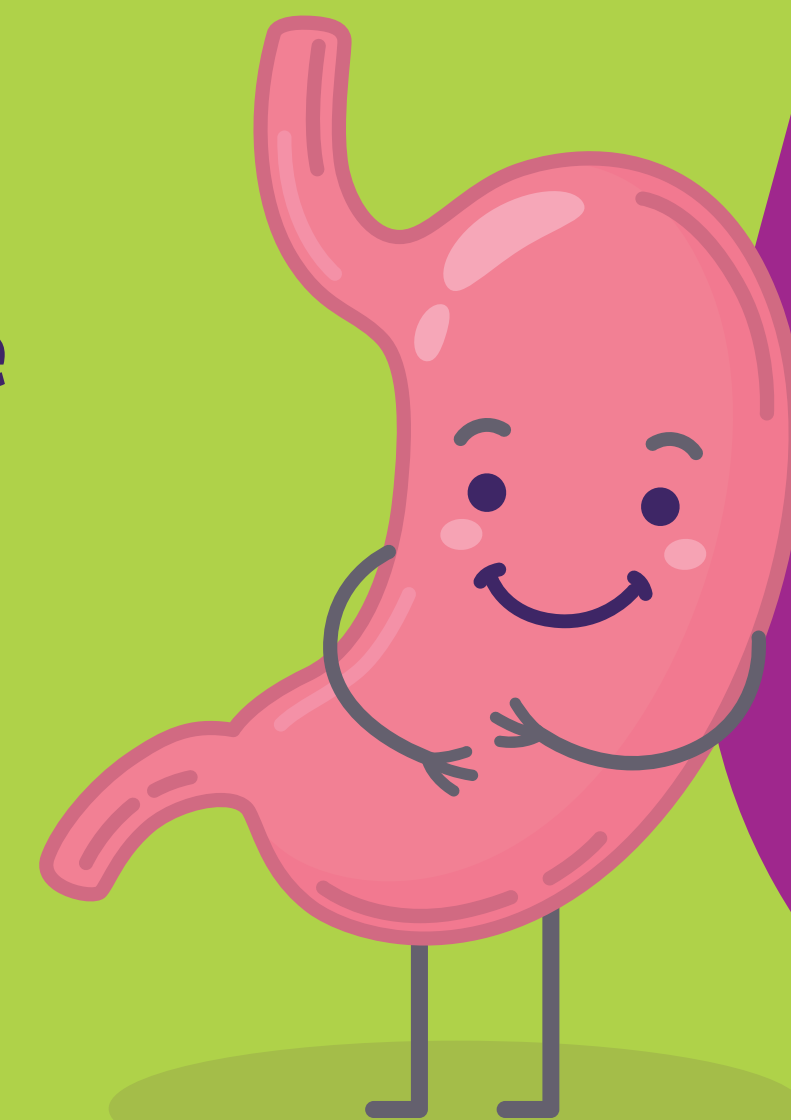
j a n e i r o • 2 0 2 5



Índice

- 1** • Introdução
- 2** • **Conexão entre mastigação e digestão**
- 3** • Benefícios da mastigação adequada
- 4** • **Dicas para melhorar a mastigação**

- 5** • Mastigação e cirurgias bariátricas
- 6** • **Checklist da mastigação consciente**
- 7** • **#Mude1hábito e transforme sua saúde**





1 Introdução

A mastigação é uma função que foi aprendida e que realizamos no dia a dia, mas poucas pessoas sabem o impacto profundo que ela pode ter na saúde digestiva, na saciedade e no bem-estar geral.

Comer rapidamente, sem mastigar de forma adequada, compromete o aproveitamento dos nutrientes e pode causar desconfortos como azia, refluxo, gases, entre outros.

Neste informativo, você encontra a importância da mastigação com orientações e sugestões voltadas a pacientes que irão realizar a cirurgia bariátrica.

2 Conexão entre mastigação e digestão

A mastigação é o ponto de partida para uma digestão eficiente, pois é na boca que o processo digestivo se inicia, com o alimento sendo triturado pelos dentes e misturado às enzimas salivares.

Quando a mastigação é insuficiente, o estômago precisa trabalhar mais para processar pedaços grandes de alimentos, o que pode levar a desconfortos por causa da fermentação. Isso aumenta os gases tanto no estômago quanto no intestino, causando, assim, mal-estar e sobrecarga do intestino.

Mastigar bem é, portanto, uma função importante que beneficia todo o sistema digestivo e promove uma alimentação mais consciente, refletindo em todo o corpo.

Lembre-se de que no estômago não temos dentes.





#dica

Você sabia que o nosso cérebro demora cerca de 20 minutos para receber a mensagem de que estamos saciados quando começamos a nos alimentar?

Se comermos rápido, sem mastigar direito, acabamos comendo mais para nos sentirmos saciados. Assim, podemos até repetir o prato várias vezes e sentir a necessidade de uma sobremesa.

3 Benefícios da mastigação adequada



A mastigação adequada é fundamental para a saúde digestiva e o equilíbrio do organismo. Ao triturar os alimentos corretamente e mastigar lentamente, problemas como azia, refluxo e gases podem ser reduzidos, permitindo que o sistema digestivo funcione de forma mais eficiente. Esse hábito também melhora a absorção de nutrientes e facilita a eliminação de toxinas, promovendo mais saúde e energia.

Além disso, mastigar devagar ajuda a desenvolver a inteligência corporal, permitindo que você identifique os sinais de saciedade e evite comer em excesso, o que contribui diretamente para o controle do peso.

#dica

Esse simples ato de atenção à mastigação pode transformar sua relação com os alimentos e melhorar sua qualidade de vida.





4 Dicas para melhorar a mastigação

Melhorar a mastigação é uma prática que pode trazer grandes benefícios para a sua saúde. Comece escolhendo porções alimentares menores, troque os talheres e pratos da sua rotina para tamanhos menores, ajudando a controlar a quantidade de alimento ingerida por vez.

Durante a refeição, concentre-se no momento presente, evitando distrações como televisão, conversas ou celular para apreciar os sabores dos alimentos. Mastigue até que os alimentos atinjam a consistência de “papa”, garantindo uma digestão mais eficiente.

#dica

Mastigue com os dois lados da boca para promover equilíbrio no uso dos dentes. Por fim, mantenha uma postura adequada ao comer, sentando-se de forma ereta, para facilitar a deglutição e prevenir desconfortos. Atente-se para a quantidade de comida que leva à boca e morda pedaços pequenos.

Não existe o número de mastigações necessárias para cada alimento, mas é importante perceber que o alimento ficou na consistência de “papa” e está pronto para ser deglutido.



5 Mastigação e cirurgias bariátricas

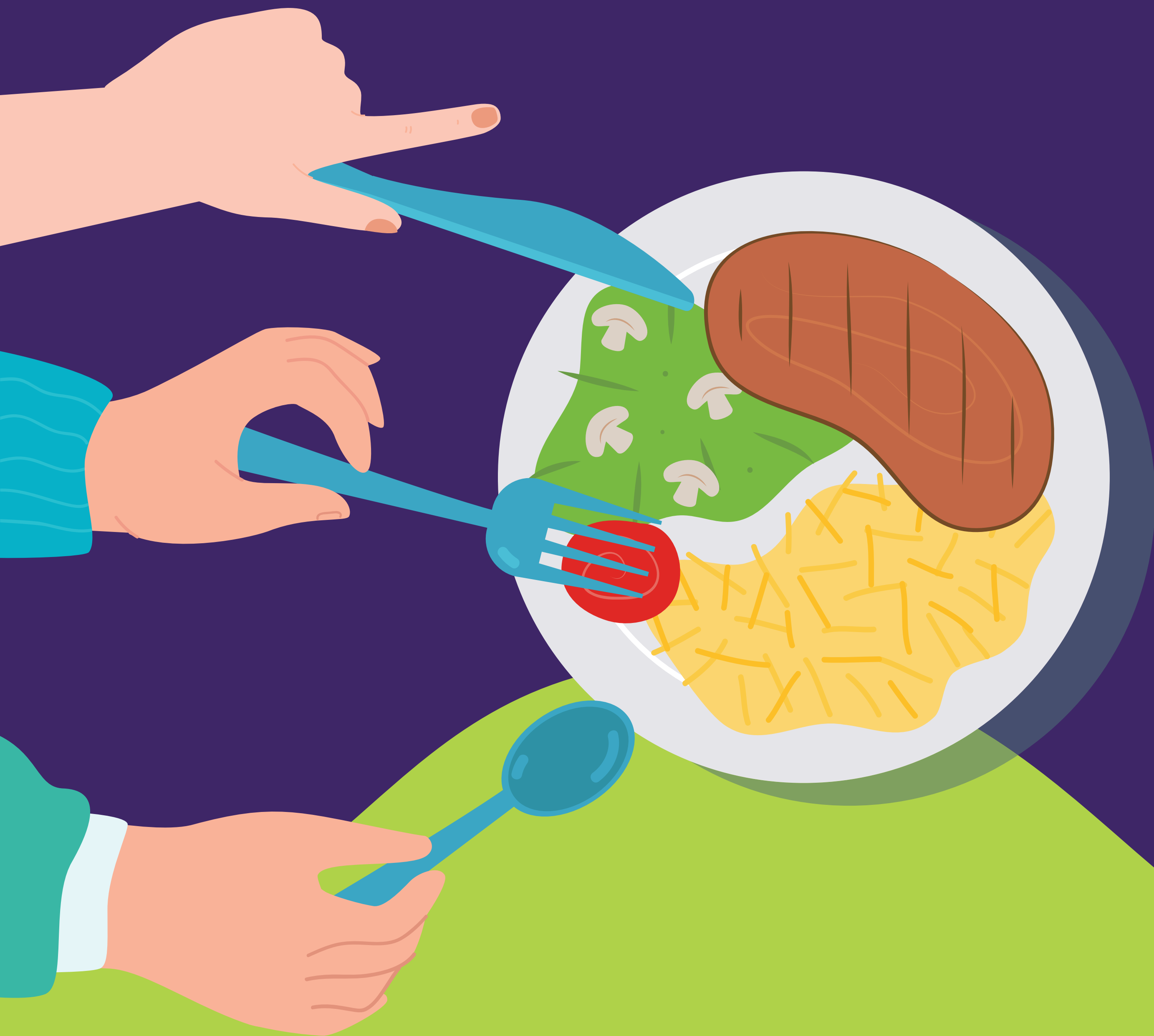
A mastigação também desempenha um papel muito importante no período pré e pós-cirurgia bariátrica, exigindo cuidados específicos para garantir uma adaptação segura e eficaz.

A transição gradual entre as consistências alimentares, como líquidos, pastosos e sólidos, são essenciais para respeitar as limitações do novo estômago e evitar desconfortos como entallos e vômitos.

Além disso, o tempo de esvaziamento gástrico influencia diretamente na saciedade, reforçando a importância de comer devagar e mastigar adequadamente.

Respeitar os horários das alimentações dentro do horário estipulado de cada refeição para que não haja falta de nutrientes que podem prejudicar no seu dia a dia.





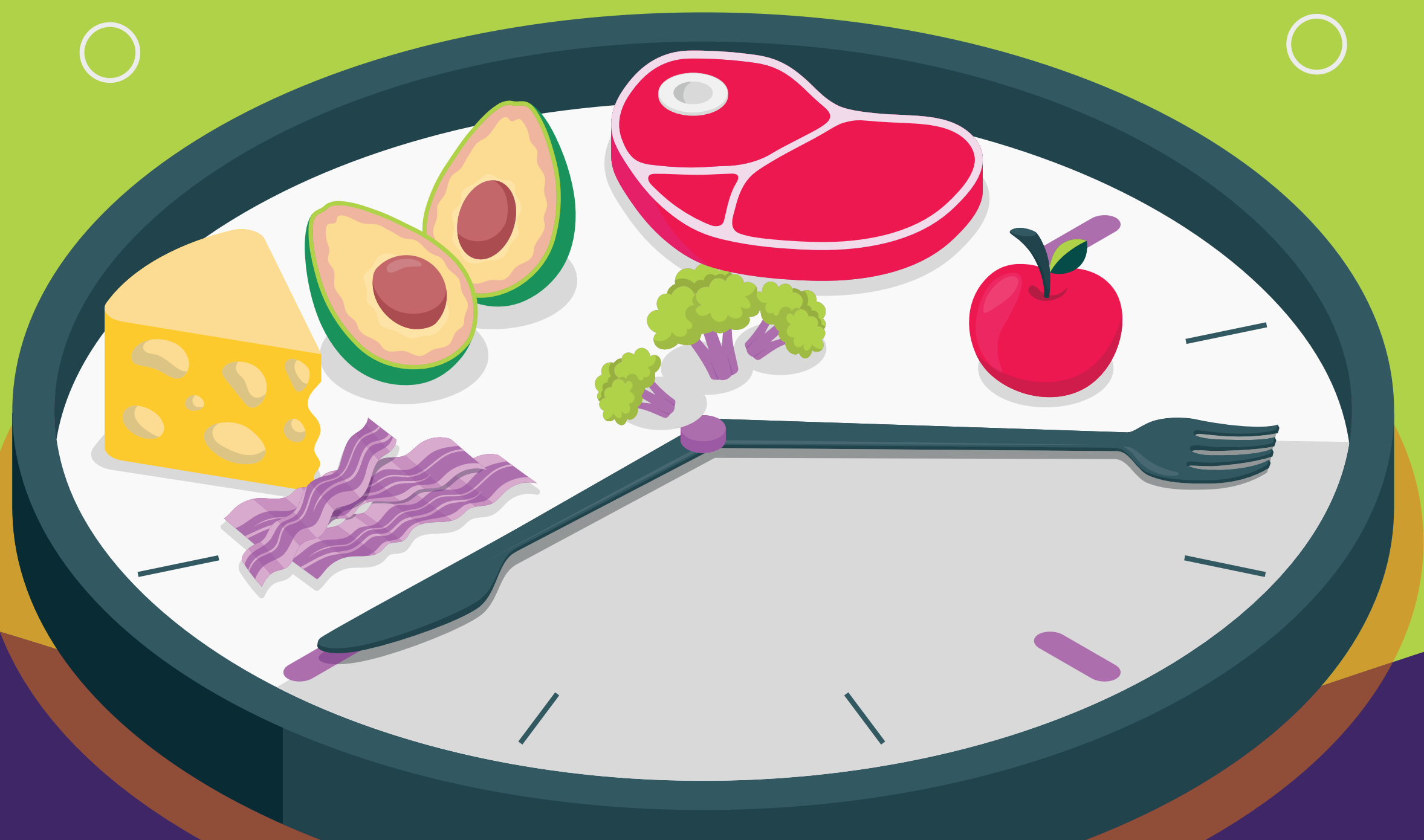
#dica

Controlar a quantidade das porções e o uso dos utensílios (talheres, pratos, copos...) indicados ajuda a promover uma alimentação mais consciente, contribuindo para o sucesso da cirurgia e melhor qualidade de vida. Além disso, quanto mais molho contiver o alimento mais fácil para preparar o bolo alimentar, assim facilitando a mastigação e a deglutição.

Também evite pular as refeições, pois o aumento da velocidade e do volume ocasionado pela fome opõem-se à vitória e ao sucesso do tratamento.

6 Checklist da mastigação consciente

Use este *checklist* como um guia para tornar suas refeições mais tranquilas, nutritivas e satisfatórias. Afinal, **comer com atenção é cuidar de si mesmo!**



Coma em um ambiente tranquilo e sem distrações

Procure o dentista caso seja necessário

Escolha porções pequenas e mastigue lentamente

Sinta os sabores, aromas e texturas dos alimentos

Mastigue em ambos os lados da boca

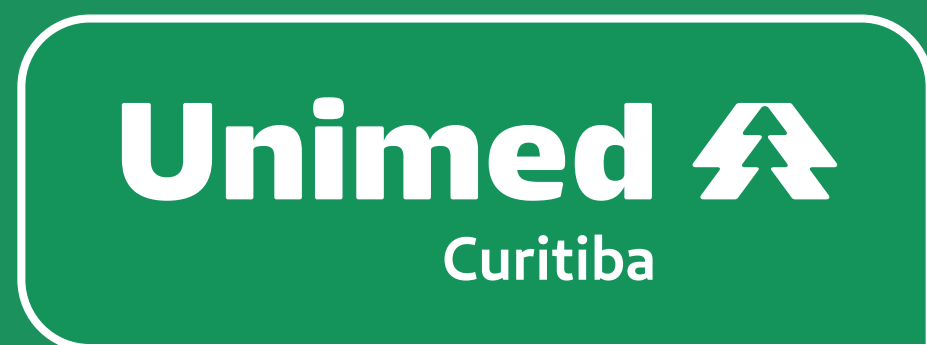
Não permaneça por muito tempo com o mesmo tipo de alimento, respeitando sempre a indicação do médico e ou do nutricionista responsável

7 #Mude1hábito e transforme sua saúde

Adotar hábitos conscientes de mastigação é um passo poderoso para melhorar a saúde e a qualidade de vida.

Reserve tempo para suas refeições, saboreie cada mordida e permita que seu corpo processe os alimentos da melhor maneira possível. Seu sistema digestivo agradece!





Jeito de Cuidar
UNIMED



MUDE1
HÁBITO

Esse conteúdo contou com o apoio da área de Serviços Próprios da Unimed Curitiba.