

Dificuldade para engolir depois de um derrame:

(Swallowing Problems after Stroke – Portuguese)



UHN

Informações necessárias e como ajudar



Dificuldade para engolir depois de um derrame

Um derrame pode afetar os músculos que usamos para comer e engolir e causar dificuldade para engolir. Os músculos afetados podem incluir os que controlam os lábios, a língua e outros. Alguns problemas de deglutição podem ser óbvios, como babar, tossir ou engasgar, mas outros podem ser mais difíceis de identificar (por ex.: sentir o alimento preso na garganta).

Fique atento a estes problemas comuns quando uma pessoa que teve um derrame estiver comendo ou bebendo

- Tosse, pigarro ou engasgo ao comer e beber
- Engolir várias vezes a mesma porção de alimento
- Reclamações sobre alimentos presos na garganta ao comer ou beber
- Retenção de alimentos na bochecha ou parte de trás da boca depois de engolir – geralmente no lado mais fraco da pessoa

A presente informação tem por único objectivo esclarecer e não substitui os conselhos, diagnóstico ou cuidados médicos. Queira consultar o seu profissional de saúde sobre um problema de saúde em particular. É permitida a reimpressão de uma cópia única do folheto para uso pessoal, à exclusão de qualquer fim comercial.

© 2008 University Health Network. Todos os direitos reservados.

Author: Becky French, Amanda Ratner, Lisa Durkin, Rosemary Martino

Created: 12/2008

Form: D-5359 K



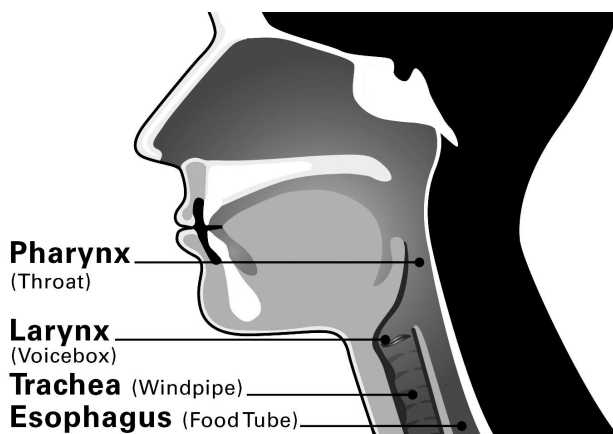
- Comer rápido demais ou devagar demais
- Demorar muito para terminar uma refeição
- Pneumonias ou infecções torácicas recorrentes
- Mudanças na capacidade de se alimentar independentemente
- Dificuldade para engolir medicamentos

Por que os problemas para engolir são perigosos?

Se uma pessoa apresentar quaisquer sinais de dificuldade para comer ou engolir, é importante testar a função de deglutição. Solicite uma avaliação da deglutição a um provedor de assistência médica. Esta avaliação pode ser feita por um terapeuta da fala.

Quando uma pessoa tem dificuldade para engolir, existe o risco de os alimentos ou bebidas irem para o tubo respiratório em vez de irem para o tubo digestivo. Às vezes, isso pode causar uma infecção torácica ou pneumonia.

Às vezes, as pessoas com dificuldade para engolir não ingerem alimentos ou líquidos em quantidade suficiente. Isso pode resultar em perda de peso ou desidratação (sede). Às vezes, mudar os tipos de alimentos ou bebidas oferecidos à pessoa pode ajudá-la a engolir com mais facilidade e segurança.



English		Portuguese
Pharynx (Throat)	=	Faringe (Garganta)
Larynx (Voicebox)	=	Laringe (Caixa de voz)
Trachea (Windpipe)	=	Traqueia (Tubo respiratório)
Esophagus (Food Tube)	=	Esófago (Tubo digestivo)

Como ajudar as pessoas com dificuldade para engolir:

Existem maneiras de as famílias ajudarem pessoas com dificuldades para engolir.

VOCÊ pode:

- Pedir ao terapeuta da fala para explicar as recomendações para alimentação e deglutição. As recomendações podem incluir:
 - **Bebidas com maior consistência:** semelhantes a “milk-shakes” (ou batidos) e néctar de frutas. Bebidas ou líquidos com pouca consistência, incluindo água, chá, café, suco ou sopa, podem ser difíceis de engolir porque movimentam-se com muita rapidez e podem entrar no tubo respiratório. É possível aumentar a consistência dessas bebidas para que sejam mais fáceis de engolir (por ex.: em forma de sorvete ou gelatina).
 - **Mudanças na textura dos alimentos:** Todos os dias, comemos alimentos de texturas variadas, tais como:
 - pastoso (por ex.: puré de batatas)
 - moídos (por ex.: carne moída)
 - macios (por ex.: sanduíche de atum)
 - regulares (por ex.: nozes)

Quando uma pessoa tem dificuldade para engolir, pode não conseguir comer todos os tipos de texturas de alimentos. Uma avaliação da deglutição pode ser útil para verificar quais texturas podem ser engolidas com segurança. Só se deve comer alimentos com texturas consideradas seguras e fáceis de engolir.

É difícil limitar os tipos de alimentos que as pessoas comem porque todos nós gostamos de comer alimentos de várias texturas diferentes. É importante para os familiares entenderem que mudar as texturas desses alimentos e bebidas pode ser muito útil para as pessoas.

Como ajudar as pessoas com dificuldade para engolir:

- **Estratégias de deglutição:** O terapeuta da fala também pode recomendar essas técnicas para melhorar a deglutição:
 - **Retração do queixo** (retrair o queixo até encostá-lo no tórax) para impedir que alimentos ou bebidas passem para o tubo respiratório.
 - **Deglutições repetidas** (engolir mais de uma vez a mesma porção colocada na boca) para ajudar a mover os alimentos ou o líquido que possam estar presos na garganta.
 - **Virar a cabeça para a direita ou esquerda** para ajudar a direcionar o alimento ou a bebida para o lado mais forte.

- **Posicionamento:** Coloque a pessoa sentada com as costas retas e a cabeça um pouco inclinada para a frente. Use travesseiros para estabilizar o corpo da pessoa durante as refeições.
 - No caso de pessoas que não conseguem se alimentar independentemente, sente-se na mesma altura para alimentá-la. Deve-se sempre estar de frente para a pessoa que está a alimentar.

- **Ambiente e preparação:**
 - Reduza as distrações na área onde são feitas as refeições.
 - Desligue o rádio e a televisão.
 - Limite o número de pessoas que estão a conversar durante os horários das refeições.
 - Coloque a comida, os copos e os utensílios perto, o suficiente para ajudar a pessoa alimentar-se sozinha.

Sugestões para comer e engolir com segurança:

- A pessoa só deve comer e beber quando estiver totalmente desperta.
- Deve-se sentar com as costas retas em uma cadeira ou cama.
- Informe à equipa se notar alguém com dificuldade para comer ou beber.
- Dentaduras, aparelhos auditivos e óculos devem ser usados em todas as refeições.
- A boca deve estar limpa e vazia antes das refeições.
- Incentive a pessoa a colocar na boca porções pequenas de alimentos e bebidas.
- Tente fazer da refeição uma experiência lenta e descontraída.
- A primeira porção ou gole deve ser engolido antes de colocar o próximo na boca.
- Observe o movimento do pomo-de-adão, que indica que a pessoa engoliu.
- A boca deve estar limpa e vazia depois de cada refeição.
- A pessoa deve permanecer sentada com a coluna reta durante 20 a 30 minutos depois de comer.