

# Dificuldades ao Engolir

Depois de uma lesão da medula espinhal pode ser difícil engolir seguramente. Isto pode interferir com o comer, beber e tomar seu medicamento. Quando é difícil engolir, bebidas e comprimidos podem ir para o lugar errado e ficarem presos. Isto pode colocá-lo em risco de se engasgar. Se bebidas e comprimidos forem para os seus pulmões, isto pode causar uma infecção. Se for difícil engolir, talvez não coma ou beba o suficiente. Se não comer ou beber o suficiente outros problemas de saúde podem resultar disso.

## Por que é difícil engolir?

Quando se sofre uma lesão da medula espinhal, danos nos nervos podem fazer os músculos usados ao engolir ficarem fracos. Sua respiração pode também ser afetada e isso pode dificultar o comer e o beber. Problemas com o engolir podem também acontecer depois de usar um tubo de alimentação ou por causa de uma cirurgia. Tubos e cirurgias podem inchar sua garganta e isto pode dificultar os músculos em trabalhar de maneira correta. Isto é muito comum quando são usados dispositivos para estabilizar a espinha.

## Trate da dificuldade para engolir

Se engolir é difícil, sua Fonoaudióloga pode sugerir alimentos e bebidas mais seguros de engolir. Pode também mudar a maneira de comer. Exercícios podem melhorar os músculos usados para engolir. Em casos severos o tubo de alimentação pode ser a única opção.

**Mudar o que come:** Alguns alimentos e bebidas podem descer mais fácil e com mais segurança, dependendo o porque que está a ter problemas para engolir. Algumas vezes a comida precisa ser amassada ou picada e engrossar as bebidas é necessário.

**Mudar a maneira de comer:** Para comer seguramente, talvez precise de uma nova rotina de alimentação. Pequenas garfadas e alternar entre comida e bebida geralmente pode ajudar. Talvez precise também engolir mais vezes depois de cada garfada. Limpar sua garganta depois de cada engolida pode ajudar a ter certeza que toda comida desce. Inclinar sua cabeça também pode ajudar.

### Contactar seu doutor ou enfermeiro para mais informação

Originalmente escrito por Anellina Ventre. ©2017 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado em 2022. Todos os direitos reservados. Isenção de Responsabilidade: A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

### MEDICINAL

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Ge6-2017-01-27

## Como seu cuidador(a) pode ajudar?

Se engolir melhorar, pode ainda estar em risco de engasgar ou pegar uma infecção pulmonária. Ter uma tosse fraca também o coloca em risco. Em caso de uma emergência, é bom que membros da família e/ou cuidadores saibam como podem desobstruir (limpar) sua garganta. Alguns exemplos são: auxílio na tosse, Manobra de Heimlich e aspiração.

## Outras dicas para ajudar engolir

**Comer quando está atento:** Comer quando estiver bem atento. Se senti-se cansado pode haver um risco maior de engasgar ou de líquidos e comidas descerem de maneira errada.

**Ficar sentado durante e depois das refeições:** Ficar sentado em postura reta durante as refeições facilita engolir. Depois da refeição, ficar sentado em postura reta por pelo menos 30 minutos. Ao sentarmos usamos a gravidade para ter certeza que toda a comida vá para o seu estômago.

**Tomar o medicamento:** Sentar em postura reta quando tomar seu medicamento. Tomar um gole de água pra molhar a sua boca e sua garganta antes de tomar os comprimidos. Sempre tomar um comprimido por vez e tomar um gole de água após cada comprimido. Se os seus comprimidos podem ser amassados, tentar misturá-los com purê de maçã ou iogurte. Sempre averiguar com o seu médico antes de amassar o comprimido e misturá-lo.

**Praticar boa higiene oral:** Manter seus dentes e boca limpos, escovando-os pelo menos duas vezes por dia e passando o fio dental pelo menos uma vez por dia. Ver seu dentista regularmente. Boa higiene oral diminui a chance de adquirir germes na sua boca, o que pode causar infecções.

**Tratar do Refluxo Ácido:** Prestar atenção em sinais de refluxo ácido (azia). Isto acontece quando o seu ácido do estômago vem para a sua garganta. Pode geralmente ter uma sensação de queimação no peito ou sentir que a comida está a subir pela garganta. O refluxo ácido pode irritar sua garganta e aumentar seu risco de infecção pulmonar. Se pensar que esta a ter sinais de refluxo ácido, falar com o seu médico.

### Contactar seu doutor ou enfermeiro para mais informação

Originalmente escrito por Anellina Ventre. ©2017 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado em 2022. Todos os direitos reservados. Isenção de Responsabilidade: A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

### MEDICINAL

www.SpinalCordEssentials.ca  
SCE2-Ge6-2017-01-27

# Dificuldades ao Engolir

**Beber Água:** Beber água durante o dia o mantém hidratado e a sua boca molhada. Diminuir o consumo de álcool e cafeína pois estes podem desidratá-lo.

**Contactar seu doutor ou enfermeiro para mais informação**

Originalmente escrito por Anellina Ventre. ©2017 University Health Network - Toronto Rehab. Revisado em 2022. Todos os direitos reservados. Isenção de Responsabilidade: A informação é providenciada somente para propostas educacionais. Consultar um profissional de saúde qualificado com respeito à preocupações médicas ou tratamento. A University Health Network não assume e abdica qualquer responsabilidade para qualquer parte por qualquer perda ou dano pelos erros ou omissões nesta publicação.

**MEDICINAL**

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)  
SCE2-Ge6-2017-01-27