

# Alimentação em Pacientes com Disfagia



# Disfagia

A Disfagia é definida como uma dificuldade ou desconforto na deglutição.

## Os sintomas da disfagia incluem:

- Perda de apetite e perda de peso;
- Aderência dos alimentos à traqueia;
- Asfixia frequente com os alimentos líquidos ou com a saliva;
- Dor ao engolir;
- Desconforto na traqueia ou no peito;
- Baba-se enquanto come ou dorme.



## Vantagens do espessante:

- Adiciona-se a uma grande diversidade de alimentos líquidos ou purés (alimentos sólidos);
- Pode utilizar-se em conjunto com outros suplementos orais;
- Permite obter rapidamente a consistência desejada, após a sua preparação;
- O sabor dos alimentos mantem-se após a adição de espessante.

## Orientações



- Realizar 5 a 6 refeições ao dia (pequeno almoço, meio da manhã, almoço, lanche, jantar e ceia);
- Manter o paciente sentado no momento e 30 min após a refeição;
- Oferecer a alimentação ao paciente em local tranquilo, para favorecer a concentração e, oferecer pequenas quantidades de alimentos de cada vez. Utilizar talheres pequenos para assegurar que isso aconteça;
- Esperar o paciente engolir todo o alimento contido na boca antes que outros sejam oferecidos;
- Respeitar a consistência dos alimentos orientada pelo Terapeuta da fala, Enfermeiro e/ou nutricionista;
- Evitar misturas de consistência na mesma preparação (p.ex.: canjas, sopas com pedaços etc.). As preparações devem ter consistência conforme o grau de disfagia;
- Líquidos em geral (leite, chás, sumos, água etc.) só devem ser oferecidos ao paciente com espessantes ou segundo orientações dos profissionais de saúde;
- Identificar sinais clínicos de aspiração/disfagia;
- Cuidador deve realizar exercícios e manobras conforme orientação da Terapeuta da Fala.

**A Dieta deve ser modificada na textura e consistência. Todos os alimentos devem ser triturados e batidos de forma a obter um creme homogéneo.**

	LÍQUIDO
	<b>Consistência tipo Néctar</b> Líquido espessado. Pode beber com ajuda de um canudo. Pode beber diretamente em um copo/ caneca.
	<b>Consistência tipo Mel</b> Pastoso fino. Não pode beber com um canudo. Pode beber diretamente em um copo/ caneca.
	<b>Consistência tipo Pudim</b> Pastoso grosso. Deve ser tomado com uma colher.

## EXEMPLO DE DIETA COM ALTERAÇÃO DE CONSISTÊNCIA

### DIETA CREMOSA/ PASTOSA

#### PEQUENO ALMOÇO

- 250 ml de Leite meio gordo (simples ou com cevada) ou chá + 1 pão de trigo ou 6 bolachas Maria ou 8 de Água e sal (D.I.) ou 5 a 7 colheres de sopa de farinha láctea ou não láctea (tudo triturado)

#### MEIO DA MANHÃ

- 1 iogurte sólido + 3 bolachas Maria + 1 peça de fruta crua ou cozida (tudo triturado)

#### ALMOÇO

- Sopa de legumes passada enriquecida com 30g carne ou peixe ou equivalente em ovo - adicionar espessante conforme as indicações até obter uma consistência pastosa

- Prato de consistência pastosa/ cremosa: 90 g de carne ou peixe + 160g de batata ou 2 colheres de servir de arroz ou massa ou farinha de pau + 50g de Hortalíça / legumes (utilizar água de cozedura ou molho dos estufados para triturar)

- 1 a 2 peças de fruta crua ou cozida trituradas ou doce de consistência pastosa (tipo leite creme, mousse ou pudim)

#### LANCHE

- idêntico ao pequeno almoço ou ao meio da manhã

#### JANTAR

- idêntico ao almoço

#### CEIA

- 250 ml de Leite meio gordo ou chá + 1 pão de trigo ou 6 bolachas Maria ou 8 de Água e sal (tudo triturado)



**Nota: Adicionar espessante conforme as indicações até obter uma consistência pastosa em todas as refeições.**

**Morada:** Rua General Humberto Delgado, 4690 – 040 Cinfães

**Telefone:** 255561172

**Endereço de e-mail:** uccscmcinfaes@gmail.com