



PREFEITURA MUNICIPAL DE CAMPINAS



ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

# DISFAGIA



A disfagia é um termo que se refere à dificuldade em deglutir (ato de engolir). É uma alteração na efetiva condução do alimento da boca até o estômago. Essa condição provoca mal-estar e pode levar o indivíduo à desnutrição e desidratação.

A dificuldade da passagem do bolo alimentar da faringe para o esôfago pode ocasionar a entrada dos alimentos nas vias respiratórias, provocando tosse, falta de ar, pneumonia, entre outros.

# QUAIS OS SINAIS E SINTOMAS DA DISFAGIA?

- ✓ Excesso de saliva (sialorreia);
- ✓ Dificuldade na mastigação;
- ✓ Dor durante a deglutição (odinofagia);
- ✓ Dificuldade na deglutição de certos medicamentos e tipos de alimentos;
- ✓ Presença de tosse durante a deglutição;
- ✓ Medo de engolir;
- ✓ Emagrecimento.

## E COMO FICA A ALIMENTAÇÃO?

Para adequar a alimentação do indivíduo alguns fatores devem ser considerados, como: grau de disfagia, estado cognitivo e nutricional, preferências alimentares e condições socioeconômicas.

Em casos leves, o recomendável é seguir uma dieta pastosa, com carnes e legumes bem cozidos e picados, pães macios e sopas cremosas. Em grau de disfagia de leve à moderada, os alimentos precisam estar batidos, coados ou peneirados, formando uma preparação homogênea e espessa, como um purê ou mingau. Em geral, há maior aceitação se os alimentos pastosos forem oferecidos separadamente, em vez de misturados juntos.

Já nas situações mais graves, a alimentação via oral é suspensa e introduz-se a dieta enteral (alimentação por sonda).

É válido lembrar que todos os líquidos, inclusive a água, podem ser espessados (engrossados).

# SUGESTÕES DE PREPARO DOS ALIMENTOS

<b>Grupo de Alimentos</b>	<b>Recomendados</b>	<b>Evitados</b>
<b>Pães, Cereais, Raízes e Tubérculos</b>	Pão macio sem casca e umedecido com líquido engrossado; mingau de cereais: farinha de arroz ou aveia, amido de milho, fécula de batata; polenta mole; purê de arroz, batata, mandioca; sopa liquidificada e engrossada.	Pães secos; rocambole; bolo; biscoitos; panqueca; tortas; arroz doce; canjica; todos os cereais secos em farelo; mingaus contendo sementes ou pedaços de frutas; arroz e massas em geral.
<b>Carnes (boi, porco, frango e peixe) e ovos</b>	Carne liquidificada; purê de carne; purê de ovo.	Carnes em pedaços ou moídas; ovos duros, fritos ou mexidos.
<b>Feijões</b>	Purê homogêneo ou caldo engrossado de feijões, soja, lentilha, ervilha e grão de bico.	Grãos inteiros (não amassados / liquidificados).
<b>Verduras e legumes</b>	Purê homogêneo, peneirados e engrossados (purê de cenoura, beterraba), sopa liquidificada e engrossada.	Hortalças tenras; molho tomate com semente ou ralo.
<b>Frutas</b>	Frutas frescas ou cozidas na consistência de purês; bananas bem amassadas; suco de frutas coado e espessado.	Frutas inteiras (frescas, congeladas, enlatadas ou secas); suco de frutas com pedaços e sementes e não espessado.
<b>Leite e derivados</b>	Creme de leite; molho branco; requeijão cremoso; iogurte cremoso consistente e sem pedaços; vitamina de frutas espessada e sem pedaços.	Queijos com grumos; iogurte ralo com pedaços de frutas.

# O QUE FAZER PARA DIMINUIR AS CHANCES DE ASPIRAÇÃO DO ALIMENTO?

**1.** Sentar o mais ereto possível ao comer. O paciente e o cuidador (quem estiver administrando a comida) devem estar posicionados na mesma altura.



**2.** Oferecer ao paciente uma colher de chá de alimento por vez.

**3.** A alimentação deve ser administrada com calma (sem pressa).

**4.** Caso o paciente apresente tosse (reflexo de proteção), é necessário aguardar que ela pare e só então oferecer um líquido ao paciente ou outra consistência adequada à alimentação do paciente.

**5.** Caso seja observado acúmulo de resíduo alimentar, oferecer uma colherada vazia para estimular a deglutição, com o objetivo de limpar (esvaziar) a cavidade oral.

**6.** Modificar os alimentos (sólidos e líquidos). Os alimentos devem ser alterados de forma a ficarem mais macios. Os purês são uma das melhores maneiras de garantir uma refeição adequada, atrativa e equilibrada em termos nutricionais.

**Elaboração:** Nutricionistas do Programa de Residência Multiprofissional em Atenção Primária à Saúde / Saúde da Família – 2020.

**Organização e Revisão:** Maria Alice Franzini Codarin e Maria Camila Abramides Prada.