

# Como lidar com os problemas de deglutição após um Acidente Vascular Cerebral (AVC)

How to Manage Swallowing Problems After a Stroke - Portuguese



UHN

Toronto Stroke  
Networks  
Toronto West

## Informação para pacientes e famílias

Leia esta informação para saber mais sobre os problemas de deglutição que podem surgir após um acidente vascular cerebral (AVC) e o que pode fazer para ajudar.



Patient Education  
Improving health through education

Para mais informações sobre saúde por favor visite o website do UHN Patient Education:  
[www.uhnpatienteducation.ca](http://www.uhnpatienteducation.ca)

© 2014 University Health Network. Todos os direitos reservados.

Esta informação deve ser usada apenas para fins informativos e não pretende substituir o aconselhamento médico profissional, diagnóstico ou tratamento. Por favor, consulte o seu profissional de saúde para aconselhamento sobre uma condição médica específica. Estes materiais podem ser reproduzidos para uso pessoal não-comercial.

Autor: Becky French, Amanda Ratner, Lisa Durkin, Rosemary Martino  
Criado em: 12/2008  
Impresso: D-5359C (05/2014)

 **UHN** Toronto General  
Toronto Western  
Toronto Rehab

## **Como é que um AVC pode causar problemas de deglutição?**

Um AVC pode afectar os músculos que usamos para comer e engolir. Estes músculos podem incluir os lábios, a língua e os músculos da garganta. Alguns problemas de deglutição são fáceis de notar, como a babação, tosse ou asfixia. Outros podem ser mais difíceis de notar. Por exemplo, um problema de deglutição pode incluir a sensação de que a comida está presa na garganta.

### **Esteja atento a estes problemas comuns ao comer e beber, após um AVC:**

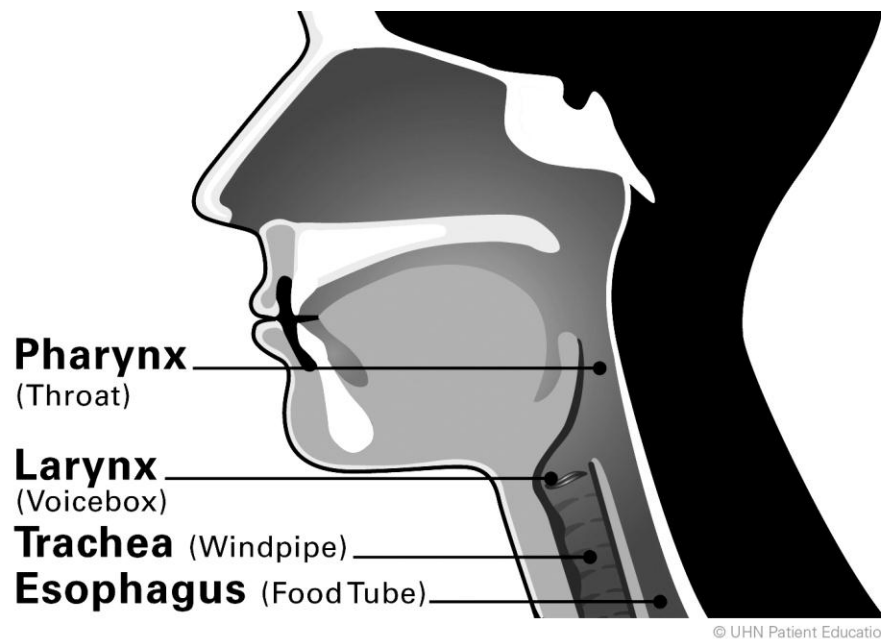
- tossir, pigarrear ou engasgar-se ao comer e beber
- engolir várias vezes por cada garfada
- queixar-se que a comida fica presa na garganta, quando come ou bebe
- ficar com comida na bochecha ou na parte detrás da boca após engolir. Geralmente isto acontece no lado mais fraco da pessoa.
- comer muito rápido ou muito devagar
- levar muito tempo a terminar uma refeição
- pneumonias ou infecções no peito, repetidas
- menor capacidade de comer por si próprio
- dificuldade em engolir os medicamentos

## **Porque são perigosos os problemas de deglutição?**

Quando uma pessoa tem um problema de deglutição, existe o perigo dos alimentos ou a bebida entrarem no tubo da respiração (a traqueia) em vez do tubo de alimentação (esófago), o que pode provocar uma infecção no peito ou uma pneumonia.

As pessoas com dificuldades de deglutição, por vezes, não ingerem alimentos ou líquidos suficientes, o que as pode levar a perder peso ou a ficar desidratadas (falta de água no corpo). Por vezes, podem-se mudar os alimentos e as bebidas da pessoa, para lhe tornar a deglutição mais segura e mais fácil.

Se uma pessoa mostra sinais de dificuldade ao comer ou engolir, é importante testar a sua deglutição. Solicite uma avaliação da deglutição (teste) a um profissional de cuidados de saúde. Um profissional habilitado, designado terapeuta da fala, pode fazer esta avaliação.



**Faringe (garganta)**

**Laringe (caixa de voz)**

**Traqueia (via aérea)**

**Esófago (tubo alimentar)**

## **Como posso ajudar as pessoas com problemas de deglutição?**

Existem muitas formas nas quais as famílias podem ajudar as pessoas com dificuldades de deglutição. Peça ao terapeuta da fala que explique todas as maneiras para melhorar a alimentação e a deglutição. Estas podem incluir:

### **Alteração da textura dos alimentos e das bebidas**

#### **Alimentos seguros para o consumo**

Todos os dias comemos alimentos de texturas diferentes, tais como:

- purés (por exemplo, puré de batata)
- picados (por exemplo, macarrão)
- macios (por exemplo, sanduíche de atum)
- duros (por exemplo, nozes)

Quando uma pessoa tem problemas de deglutição, pode não ser capaz de comer alimentos de todas as texturas. Uma avaliação da deglutição pode ser útil para

verificar quais as texturas que podem ser engolidas com segurança. Só devem ser comidos os alimentos de texturas seguras e fáceis de engolir.

### **Bebidas espessas**

As bebidas ou líquidos diluídos, incluindo a água, o chá, o café, o sumo ou a sopa podem ser difíceis de engolir porque se movem muito depressa. Estes líquidos podem entrar na traqueia.

Estas bebidas podem ser engrossadas para facilitar a deglutição ou a pessoa pode optar por um pudim em vez de leite, ou puré de maçã em vez de sumo.



**Lembre-se:** os alimentos como o gelado, os batidos de leite, a gelatina ou o néctar de fruta são mais espessos no início, mas derretem-se ficando como um líquido fino na boca. Evite estes alimentos se os líquidos finos não são seguros para o consumo.

É difícil limitar os alimentos que as pessoas comem, porque todos gostamos de comer alimentos de diferentes texturas. Mas é importante compreender que a alteração da textura dos alimentos e das bebidas pode ser muito útil para as pessoas.

### **Usando diferentes estratégias de deglutição**

O terapeuta da fala também pode recomendar diferentes maneiras de melhorar a deglutição, o que pode incluir posições específicas da cabeça, ou engolir mais do que uma vez por cada garfada.

### **Mudança da posição da pessoa enquanto se alimenta**

Sente a pessoa direita com a cabeça ligeiramente inclinada para frente. Use travesseiras para manter a cabeça firme enquanto come. Sente-se ao nível dos olhos enquanto alimenta pessoas que não se podem alimentar sozinhas. Deve estar sempre virado de frente para a pessoa que está a alimentar.

## **Mudança de ambiente e da configuração das refeições**

Evite que a pessoa se distraia enquanto se alimenta:

- desligando o rádio e a televisão
- limitando o número de pessoas a falar durante as refeições

Coloque os alimentos, os copos e os utensílios suficientemente perto para ajudar as pessoas a alimentarem-se por si próprias.



### **Siga estas dicas para uma alimentação e deglutição seguras:**

- Alimente e dê de beber à pessoa apenas quando estiver completamente desperta.
- Peça-lhe que se sente direita numa cadeira ou na cama.
- Certifique-se que usam as dentaduras, aparelhos auditivos e óculos em todas as refeições.
- Certifique-se que a boca está limpa e desobstruída antes das refeições.
- Incentive-a comer e a beber pouco de cada vez.
- Certifique-se que engoliram a primeira garfada ou gole antes de lhe dar a próxima.
- Verifique o movimento da maçã-de-adão, o que o ajudará a ver se a pessoa já engoliu ou não.
- Certifique-se que a boca está limpa e sem comida depois de cada refeição.
- Certifique-se que a pessoa fica sentada direita durante 20 a 30 minutos depois de comer.
- Faça o possível para que as refeições sejam uma experiência agradável e relaxante.
- Informe o pessoal se notar que alguém está com problemas a comer ou a beber.