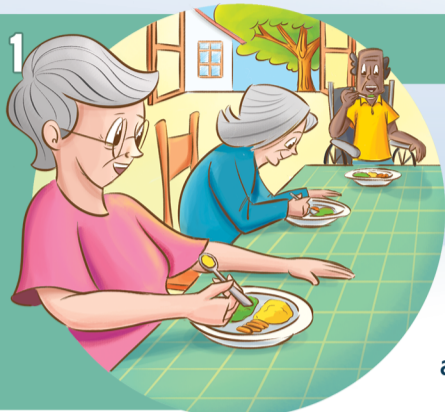


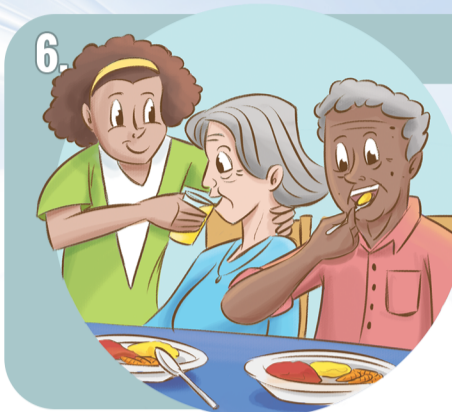
CUIDADOS BÁSICOS COM A DEGLUTIÇÃO

10 PASSOS PARA VIA ORAL ASSISTIDA COM SEGURANÇA



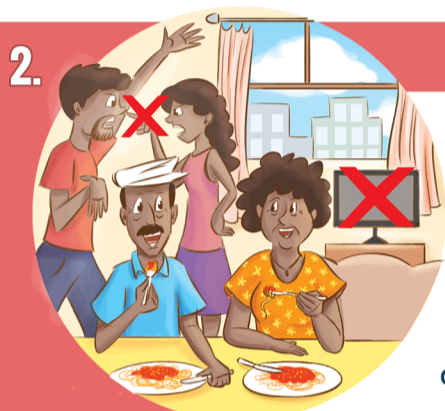
1. POSTURA

Estar sentado confortavelmente, com tronco, cabeça e pescoço posicionados no meio do corpo - nem pra um lado, nem para o outro, nem pra trás, nem pra frente; cuidar para posicionamento adequado das mãos, ao pegar utensílios como talheres e copos na autoalimentação.



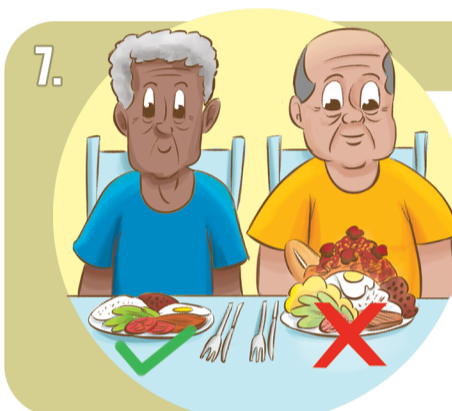
6. RITMO DE INGESTÃO

Esperar uma deglutição do alimento (e água também é alimento), mais outra deglutição vazia (só de saliva) que ajudará a completar toda sequência gerenciando riscos. O mesmo cuidado para a pessoa idosa independente - que se autoalimenta, como para a pessoa idosa dependente! Por que pressa? Claro, também não pode ser devagar demais - RITMO e harmonia no processo! Comer pode cansar!



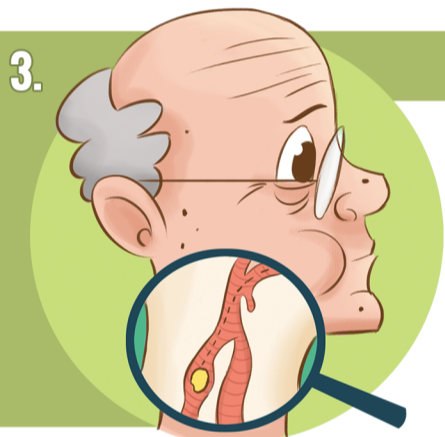
2. SEM DISTRATORES

Evitar ambiente tumultuado, pessoas falando alto ao redor, televisão ligada, brigas, etc. Evitar conversar com a pessoa idosa, enquanto come ou bebe. A pessoa idosa deve prestar atenção às deglutições sucessivas se estiver se alimentando sozinha, ou, caso precise de ajuda, será tarefa de quem a supervisiona.



7. PROGRAMAÇÃO

Os alimentos devem ser variados e com boa apresentação. Parar a refeição se estiver cansado(a), suando muito, com respiração ofegante - priorizar refeições pequenas e regulares, ao invés de fazer uma refeição grande, apenas!



3. PESCOÇO

O grande segredo da deglutição está no pescoço! Observar se ocorre um movimento rápido, de subida e descida de estruturas na região anterior do pescoço - é a passagem do alimento, líquido, ou mesmo saliva para outro estágio da deglutição.



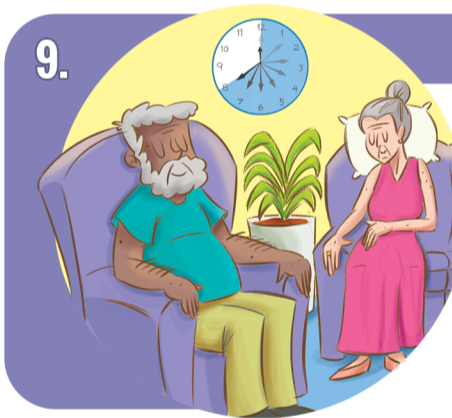
8. UTENSÍLIOS

Colheres e copos de plástico ou vidro, dependendo do material, deixam a ingesta em risco. **Utilizar produtos resistentes! NÃO usar colheres de sopa** - escolher colheres menores - por exemplo: de sobremesa dependendo do estágio de dependência da pessoa idosa. Também, aconselha-se, **priorizar copos baixos de gargalo estreito**. Todos os utensílios devem ser mantidos em boas condições de higiene.



4. DEGLUTIÇÃO VAZIA

Estimular a deglutição vazia (só de saliva), antes de qualquer oferta oral, principalmente, antes da administração de comprimidos. Pode-se usar uma colher de sobremesa vazia gelada, ou apenas colher melada de algum sabor, para desencadear a deglutição vazia. Se a pessoa idosa for independente para esta função, deve sozinha desencadear uma deglutição de saliva, antes de qualquer administração por via oral.



9. APÓS ALIMENTAÇÃO

Realizar higiene oral após cada refeição, principalmente, se a pessoa idosa usar prótese dentária - total ou parcial. Seguir orientações de higiene oral, conforme grau de dependência da pessoa idosa (ou a critério de profissional especializado.) Permanecer sentado(a) o mais ereto(a) que for possível pelo menos 40 minutos após comer e beber!



5. CONSISTÊNCIA

Não alterar consistência alimentar sem consultar profissional especializado, principalmente, Nutricionista e/ou Fonoaudiólogo(a) - a pessoa idosa pode emagrecer ou ficar em maior risco de comprometimento dos pulmões!



10. SAÚDE ORAL

De acordo com o estado cognitivo da pessoa idosa, não fazê-la bochechar água durante a higiene oral - ela fica em risco de broncoaspirar! A saúde oral tem efeito impactante sobre a saúde global. Próteses dentárias devem estar ajustadas e em bom estado de conservação. À noite após higiene oral, manter as próteses dentárias em solução orientada pelo(a) Dentista, e recolocá-las apenas de manhã, depois de escová-las com creme dental.

**ATENÇÃO: EM CASO DE URGÊNCIA COM ENGASGOS, INTERROMPA A ALIMENTAÇÃO!
PROCURE ASSISTÊNCIA ESPECIALIZADA!**



Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia

RIO DE JANEIRO

www.sbggrj.org.br



www.casadepousoviladosol.com.br

GRUPO DE TRABALHO

Christine Abdalla – Historiadora
Gabriella Fonseca – Nutricionista
Heloiza Souza – Enfermeira
M^a Luiza Lavrador – Terapeuta Ocupacional
Mariana Alves – Dentista
Márli Borborema – CRFa. 1^a/4044- Fonoaudióloga
Tarso Mosci – Geriatra

MAIO 2017

Prefixo Editorial: 92908
Número ISBN: 978-85-92908-01-0

Designer: Anelise Stumpf
Ilustrador: Lucas Busatto