

nutrition  
UP 65



nutrition  
UP 65

O Projeto Nutrition UP 65 é desenvolvido pela Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto e financiado pela Islândia, Liechtenstein e Noruega através dos EEA Grants (PT06 – Programa Iniciativas em Saúde Pública, ref. 40NU05)

The Nutrition UP 65 project is developed by the Faculty of Nutrition and Food Sciences of the University of Porto and financed by Iceland, Liechtenstein and Norway, through the EEA Grants (PT06 – Public Health Initiatives Program, ref. 40NU05)

Contactos:

[nutritionup65@fcna.up.pt](mailto:nutritionup65@fcna.up.pt)

Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação  
Universidade do Porto  
Rua Dr. Roberto Frias, s/n, Sala B341  
4200-465 Porto PORTUGAL

[nutritionup65.up.pt](http://nutritionup65.up.pt)

 /nutritionUP65

 Projeto Nutrition UP 65

# Disfagia



Financiado pela Islândia,  
Liechtenstein e Noruega

 PORTO

 FACULDADE DE CIÊNCIAS DA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO  
UNIVERSIDADE DO PORTO

© FCNAUP, 2016

Todas as imagens usadas estão isentas de direitos de autor, ao abrigo do *Creative Commons Licence*

[www.eeagrants.org](http://www.eeagrants.org)

## Disfagia—o que é?

A **disfagia** é uma disfunção no processo de deglutição, ou seja, uma dificuldade em engolir alimentos sólidos ou líquidos.

## Causas

As principais causas da disfagia são as Demências e os Acidentes Vasculares Cerebrais.

## Riscos e Complicações

Devido à baixa ingestão de alimentos, pode ocorrer:

- **Desidratação**
- **Desnutrição**

Devido à dificuldade de controlar o mecanismo de deglutição, porções de alimentos podem entrar na laringe e nos pulmões, causando infeções respiratórias, como a **pneumonia por aspiração**.

## Tratamento

O tratamento da disfagia para casos de longa duração exige a intervenção de equipas multidisciplinares que implementam estratégias de reabilitação. Para casos de doentes que se espera que recuperem a curto prazo, existem **estratégias compensatórias**, que são aqui apresentadas.

## Estratégias Compensatórias

As estratégias compensatórias baseiam-se em técnicas que facilitam a ingestão oral segura:

### • Ajuste da postura

Uma postura correta durante as refeições pode ajudar na deglutição e evitar a aspiração de alimentos para o aparelho respiratório.

As posturas mais recomendadas dependem do tipo de disfagia e da sua causa. No geral, recomenda-se que a pessoa mantenha o tronco vertical e que esteja relaxada e confortável quando vai comer.

### • Manobras de deglutição

As manobras de deglutição, além de facilitarem a ingestão, ajudam a estimular e a treinar o reflexo de deglutição.

Os **Terapeutas da Fala** são os profissionais mais vocacionados para o treino da deglutição.

### • Modificação da Textura dos Alimentos

Os alimentos podem ser modificados para facilitar a deglutição. Essas modificações passam, por exemplo, pela maior ou menor trituração ou pela adição de substâncias, como a gelatina, que aumentam a coesão entre os alimentos.

Devem ser consultados **Nutricionistas** para obter aconselhamento sobre as formas de alteração da textura dos alimentos.

## Estratégias Compensatórias

A adaptação da alimentação deve ser progressiva e ajustada à evolução da capacidade de deglutição<sup>1</sup>:

**Tipo 1** - Alimentos homogéneos, coesivos, com textura de pudim. Não requer mastigação

- Papas e sopas passadas
- Alimentos triturados até à textura de puré, sem grumos, e acompanhados de molhos suaves, para melhorar o sabor
- Sobremesas moles, como pudins, mousses e iogurtes sem pedaços.

**Tipo 2** - Alimentos semissólidos, húmidos e coesivos. Requer alguma capacidade de mastigação

- Alimentos húmidos e muito suaves, cortados em pedaços pequenos (ex. carne picada)
- Fruta cozida e hortícolas enlatados, moles e húmidos, em pedaços pequenos

**Tipo 3** - Alimentos sólidos e suaves. Requer maior capacidade de mastigação

- Sopas pouco passadas ou com hortícolas moles
- Sopas de pão, arroz “malandro”, batatas bem cozidas
- Fatias muito finas de carne ou peixe
- Fruta ou hortícolas cozidos, pouco fibrosos

<sup>1</sup> Adaptado de Groher & Crary. *Clinical management in adults and children*. Maryland Heights, MO. Mosby, Elsevier; 2010

## O projeto Nutrition UP 65 é financiado pelos EEA Grants

Através dos financiamentos EEA Grants e Norway Grants, a Islândia, o Liechtenstein e a Noruega contribuem para a redução das disparidades sociais e económicas e para o reforço das relações bilaterais com os países beneficiários na Europa. Os três países cooperam estreitamente com a UE através do Acordo sobre o Espaço Económico Europeu (EEE). Para o período de 2009-14, os EEA Grants e Norway Grants contribuíram com o valor de € 1790 milhões. A Noruega contribui com cerca de 97% do financiamento total. O financiamento está disponível para as ONGs, instituições de pesquisa e académicas, e setores público e privado nos 12 novos estados membros da UE, e na Grécia, Portugal e Espanha. Há uma ampla cooperação com entidades estatais de doadores e as atividades podem ser executadas até 2016. As principais áreas de apoio são: a proteção do ambiente e as alterações climáticas; a investigação e bolsas de estudo; a sociedade civil; a saúde e as crianças; a igualdade de género; a justiça e o património cultural.

nutrition  
UP 65