

SÉRIE PARA QUEM CUIDA

PRIMEIRA EDIÇÃO

Engasgo em Idosos Durante as Refeições



Material educativo para quem cuida de uma
pessoa idosa em casa.

Esta cartilha é para você

Esta cartilha foi feita para você que cuida de uma pessoa idosa em casa. Sabemos que cuidar não é fácil. Muitas vezes, você também é idoso. Muitas vezes, está cansado. E quando a pessoa engasga na hora de comer, bate aquele medo.

AQUI VOCÊ VAI ENCONTRAR INFORMAÇÕES PARA:

- ☐ Observar melhor o que acontece na hora da refeição
- ☐ Saber quando procurar ajuda de um profissional
- ☐ Preparar o ambiente para a refeição ser mais segura

O que esta cartilha NÃO vai ensinar

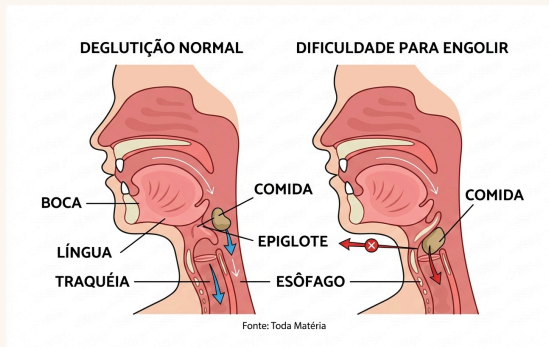
- Como desengasgar alguém em uma emergência
- Como tratar problemas de engasgo
- Qual comida ou bebida dar

Para tudo isso, você precisa de uma avaliação individual com um fonoaudiólogo. Cada pessoa é diferente.

Esta cartilha serve para você observar e saber quando buscar ajuda profissional.

O que é engasgo e por que acontece

Quando a gente come ou bebe, o alimento faz um caminho pelo corpo até chegar no estômago. Veja como isso funciona:



O ENGASGO ACONTECE QUANDO:

- ☐ O alimento ou líquido tenta entrar pela porta errada
- ☐ O corpo reage para proteger o pulmão
- ☐ A pessoa tosse, engasga, fica sem ar

Por que isso pode acontecer com idosos

- ☐ Os músculos da boca e da garganta ficam mais fracos com o tempo
- ☐ Algumas doenças afetam o controle desses músculos
- ☐ O sistema de proteção pode ficar mais lento
- ☐ Problemas nos dentes ou na boca dificultam mastigar

Importante: engasgos frequentes não são normais da idade. Eles avisam que algo precisa ser avaliado por um profissional.

Sinais de que engolir pode não estar seguro

Observe se a pessoa que você cuida apresenta algum destes sinais durante ou logo depois das refeições.

DURANTE A REFEIÇÃO

- | | |
|---|--|
| ☐ Tosse ao comer ou beber | ☐ Engasga com frequência |
| ☐ Fica com falta de ar | ☐ Rosto fica vermelho ou roxo |
| ☐ A comida volta para a boca | ☐ Demora muito para engolir |
| ☐ Engole várias vezes a mesma porção | ☐ Faz barulho na garganta |
| ☐ Sente dor ao engolir | |

Mais sinais para observar

DEPOIS DA REFEIÇÃO

- ☐ Voz fica diferente, molhada ou rouca
- ☐ Fica com pigarro / limpa a garganta várias vezes
- ☐ Tosse depois de já ter engolido

COM A COMIDA

- ☐ Deixa comida parada na boca por muito tempo
- ☐ A comida cai da boca / mastiga de um lado só
- ☐ Não consegue mastigar direito

COM LÍQUIDOS

- ☐ Engasga mais com líquidos finos (água, suco, café)
- ☐ Bebe muito devagar ou evita beber
- ☐ Derrama líquido pela boca

No dia a dia

- ☐ Está perdendo peso sem motivo aparente
- ☐ Come cada vez menos / não quer mais comer
- ☐ Fica muito cansado durante ou depois de comer
- ☐ Tem pneumonia com frequência
- ☐ Engasga até com a própria saliva

Se você marcou um ou mais itens desta lista, procure um fonoaudiólogo para fazer uma avaliação. Quanto antes o problema for avaliado, melhor.

Preparando o ambiente e a refeição

O lugar e o jeito de preparar a refeição fazem diferença na segurança.

O AMBIENTE

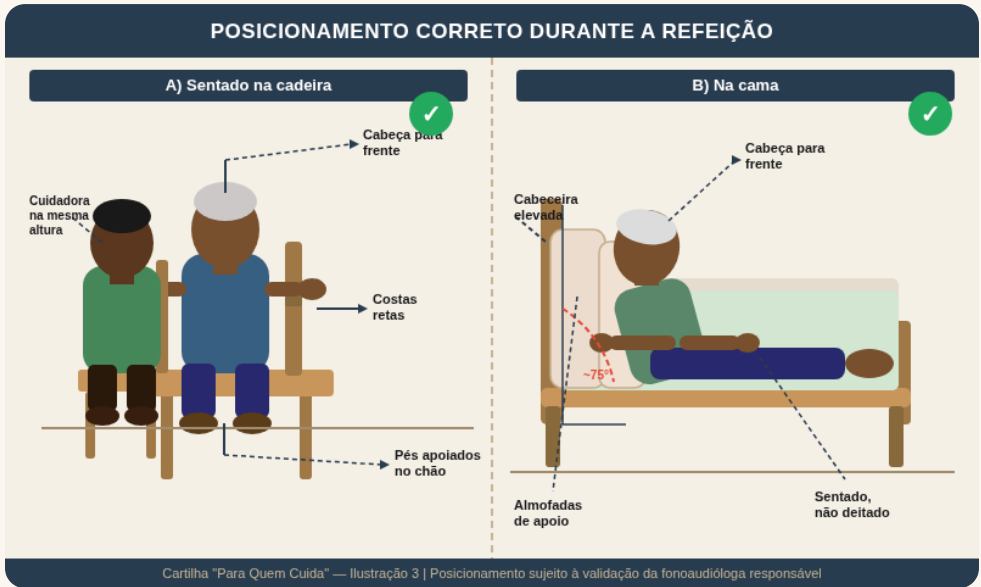
- ☐ Lugar calmo, sem TV ligada ou muita conversa
- ☐ Boa iluminação, ambiente tranquilo

A PESSOA

- ☐ Veja se está acordada e atenta
- ☐ Nunca ofereça comida se estiver sonolenta ou confusa
- ☐ Limpe a boca antes de começar
- ☐ Se a prótese estiver adaptada, utilizá-la durante a refeição

A posição correta

A postura durante a refeição influencia diretamente a segurança para engolir.



QUEM VAI OFERECER A COMIDA

- ☐ Sente na altura dos olhos da pessoa, ou um pouco abaixo
- ☐ Nunca fique em pé oferecendo comida a quem está sentado

O ritmo e a quantidade

O RITMO

- ☐ Vá devagar, sem pressa
- ☐ Espere engolir completamente antes da próxima porção
- ☐ Observe se a boca está vazia antes de dar mais
- ☐ Faça pausas se a pessoa parecer cansada

A QUANTIDADE

- ☐ Ofereça porções pequenas; encha pouco a colher
- ☐ Não coloque muita comida na boca de uma vez

Atenção e pós-refeição

A ATENÇÃO

- ☐ Não deixe comer sozinha se tem dificuldade para engolir
- ☐ Fique presente durante toda a refeição
- ☐ Não converse enquanto ela tem comida na boca

DEPOIS DA REFEIÇÃO

- ☐ Mantenha sentada por pelo menos 30 minutos
- ☐ Não deite a pessoa logo depois de comer
- ☐ Limpe a boca e veja se não ficou comida parada

Se a pessoa engasgar

- ☐ Deixe ela tossir. A tosse é a defesa do corpo
- ☐ Não ofereça água para "empurrar" a comida
- ☐ Se o engasgo passar, observe se a pessoa ficou bem
- ☐ **Se ela não conseguir respirar, procure emergência imediatamente**

Lembre-se: esta cartilha não ensina como agir em uma emergência.
Em caso de engasgo grave, procure ajuda médica.

Por que não tem receita pronta sobre a comida

"Que tipo de comida devo dar? Mais mole? Mais dura? Líquido grosso ou fino?" A verdade é: não existe uma resposta igual para todo mundo. Cada pessoa tem uma dificuldade diferente e depende do que a está causando.

POR ISSO

- Não siga receita de vizinho ou da internet
- Não copie a dieta de outro paciente
- Não use produtos para engrossar líquido sem orientação

O que é seguro para uma pessoa pode ser perigoso para outra.

Quando procurar um fonoaudiólogo

PROCURE SE:

- ☐ Você marcou algum item da lista de sinais
- ☐ A pessoa come cada vez menos ou está perdendo peso
- ☐ As refeições se tornaram momento de medo ou estresse
- ☐ A pessoa teve pneumonia mais de uma vez

O FONOAUDIÓLOGO PODE:

- ☐ Avaliar a deglutição e identificar a causa
- ☐ Orientar sobre postura, ambiente e ritmo
- ☐ Indicar a consistência de alimento mais segura

Como encontrar um fonoaudiólogo

- ☐ Procure nas Unidades Básicas de Saúde (postos)
- ☐ Peça indicação ao médico que acompanha a pessoa
- ☐ Procure pelo site do CRFa (Conselho Regional de Fonoaudiologia)

Não espere o problema piorar. Quanto antes buscar ajuda, melhor.

SOBRE ESTA EDIÇÃO



Série de cartilhas educacionais

Primeira edição: Engasgo em Idosos Durante as Refeições

ELABORAÇÃO E RESPONSABILIDADE TÉCNICA

Sônia Torres

Fonoaudióloga — CRFa 1-17701

Esta é a primeira cartilha de uma série criada para apoiar famílias e cuidadores no dia a dia do cuidado com pessoas idosas. O objetivo não é ensinar a tratar problemas de saúde, mas ajudar a observar, entender quando procurar ajuda profissional, e ter informação de qualidade.