

CARTILHA DE ORIENTAÇÃO CUIDADOS COM A PESSOA COM DISFAGIA



CARTILHA DE ORIENTAÇÃO CUIDADOS COM A PESSOA COM DISFAGIA

Organização

Coordenação de NASF-AB e Academia da Cidade

Gerência de Atenção Primária à Saúde – GEAPS / Diretoria de Assistência à Saúde - DIAS

Colaboração

Profissionais do NASF-AB, CREAB e EMAP

Coordenação de Saúde Bucal da Gerência de Atenção Primária à Saúde

Elaboração

Amanda Lívia Lopes

Anelise Nascimento Prates

Andréa Lúcia Caetano de Melo

Ana Luiza Silva Rocha

Camila Mundim Palhares

Carla Marien Peres

Carla Regina Matioli

Carolina Ghelli

Cristina Vaz Rosado

Cristina dos Santos Fonseca

Érica Oliveira Almeida

Fernando Sales

Jéssica Andrade Medeiros

Kellen Cristine de Souza Borges

Letícia Dias Aguiar Soeiro

Lilian Souto Miranda

Maíza Bonfim

Marcela Costa Padrão

Morgana Gomes de Carvalho Farias

Maria Luísa Fonseca Maciel

Samantha Araújo

Sara Alois

Sara de Souza Silva

Taniele Novais

Thaise Santiago

Viviane Sabrina Egídio Pessoa

Projeto Gráfico

Produção Visual - Assessoria de Comunicação Social

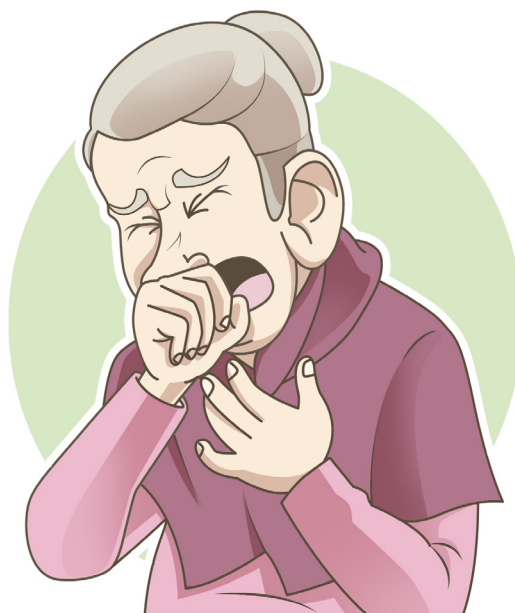
Secretaria Municipal de Saúde

SUMÁRIO

DISFAGIA	3
Fique atento a esses sinais e sintomas	3
O que fazer ao perceber algum dos sintomas?	4
ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA UMA DIETA PASTOSA HOMOGÊNEA	8
Sugestão de cardápio	10
ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA UMA DIETA PASTOSA HETEROGÊNEA... ..	11
Sugestão de cardápio	13
ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA UMA DIETA BRANDA	14
Informações sobre alimentos na dieta branda.....	15
Sugestão de cardápio	16
QUADRO RECORDATÓRIO.....	17
CUIDADOS NO PREPARO DOS ALIMENTOS.....	19
HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES	20
Como preparar a solução clorada.....	20
O QUE FAZER EM CASOS EM QUE HÁ DIFICULDADE PARA ENGOLIR LÍQUIDOS?	21
Formas de espessar (engrossar) naturalmente os alimentos	22
A ADEQUAÇÃO DOS UTENSÍLIOS TAMBÉM PODE AJUDAR!	23
ORIENTAÇÕES DE HIGIENIZAÇÃO BUCAL	24

DISFAGIA

Disfagia é o nome dado para a **dificuldade de engolir alimentos e líquidos**. Essa dificuldade pode ser causada por alguns problemas de saúde como AVC (derrame), traumatismo craniano, Doença de Parkinson, Doença de Alzheimer e outras doenças degenerativas, ou pode ocorrer após cirurgias de cabeça e pescoço. O envelhecimento também pode causar algumas dificuldades para se alimentar.



Fique atento a esses sinais e sintomas

- Alimento parado na boca sem conseguir engolir.
- Escape de alimento para fora da boca.
- Dificuldade para mastigar os alimentos.
- Muito tempo para terminar uma refeição.
- Dificuldade para engolir os alimentos ou precisar engolir várias vezes cada pedaço.
- Presença de restos de alimentos na boca após engolir e/ou ao término da alimentação.
- Acúmulo de saliva na boca.
- Engasgos, tosse e pigarro durante ou após a alimentação.
- Voz “molhada” como um gargarejo durante ou após as refeições.
- Sensação de alimento parado na garganta.
- Precisa beber líquidos para ajudar a engolir a comida.
- Insegurança e ansiedade no momento da refeição.
- Recusa alimentar.
- Emagrecimento e falta de apetite.
- Sonolência e cansaço durante as refeições.
- Alteração nos batimentos cardíacos (palpitação) e/ou respiração ofegante durante ou após a alimentação.
- Mudança da cor da pele durante ou após a alimentação (pele mais arroxeadas ou azuladas).
- Febre frequente sem causa aparente.
- Pneumonias de repetição.

A disfagia é coisa séria! Lembre-se que não é normal observar esses sinais durante a alimentação. Esses sinais podem indicar a presença da disfagia e como consequência, podem surgir problemas de saúde como:



DESNUTRIÇÃO

DESIDRATAÇÃO

PNEUMONIA

O que fazer ao perceber algum dos sintomas?

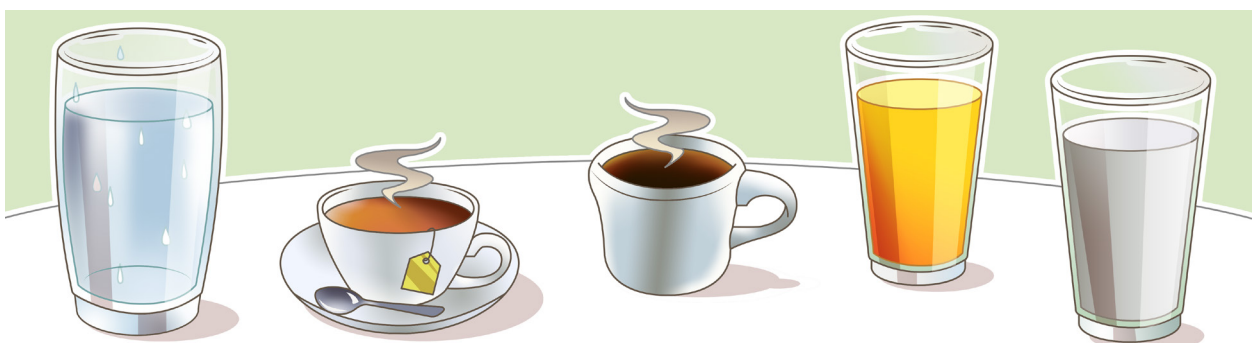
Procure imediatamente o **CENTRO DE SAÚDE!** As dificuldades de deglutição devem ser diagnosticadas e tratadas pela equipe multidisciplinar.

Para entender melhor como lidar com a disfagia, é importante algumas informações sobre a consistência dos alimentos.

Os alimentos podem ser classificados pela consistência. São elas:

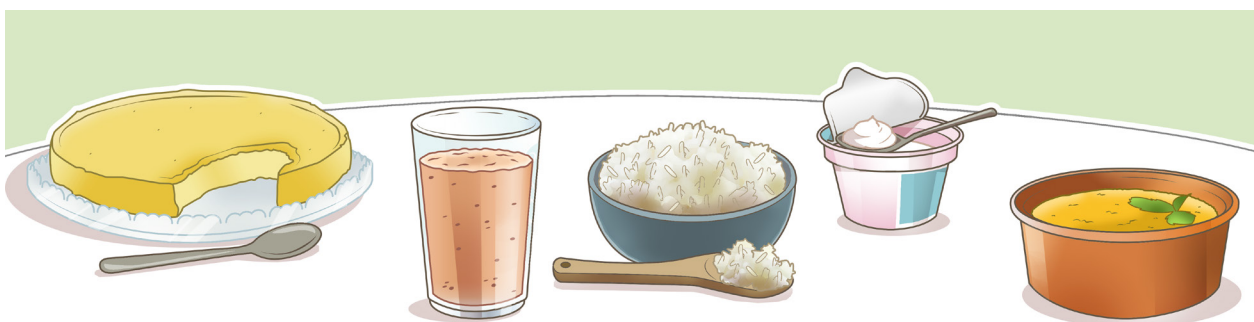
LÍQUIDA

- Água, chás, sucos, café e leite.



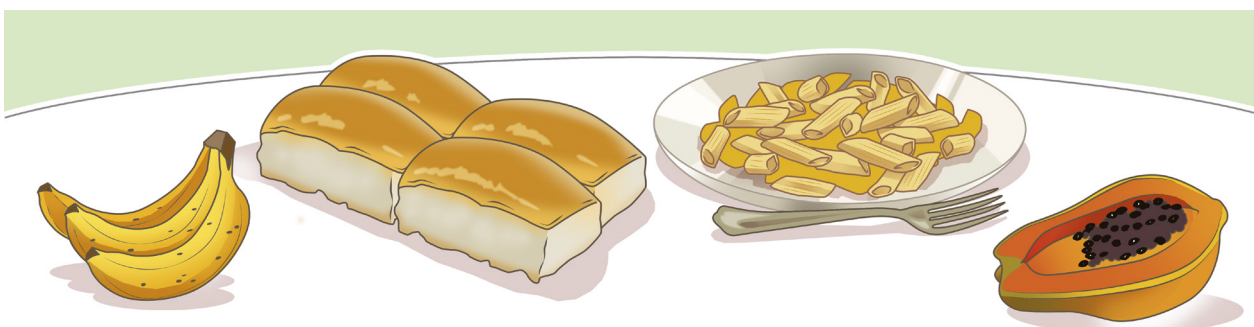
PASTOSO

- logurtes, vitaminas de frutas, sopas cremosas, angu, caldos de legumes cremoso, caldo de feijão cremoso, purês (de frutas ou legumes), mingau, arroz papa, carnes bem trituradas ou batidas no liquidificador.



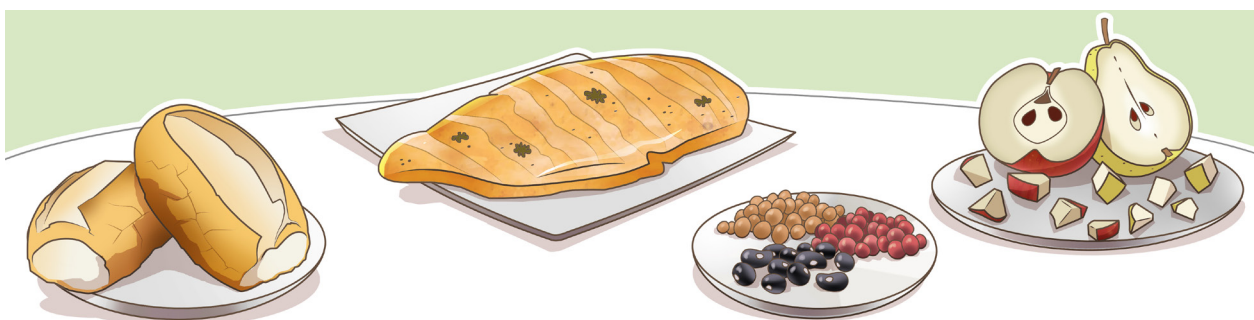
SÓLIDO MACIO

- Arroz, carnes bem cozidas, mamão, banana, legumes bem cozidos, macarrão, pães do tipo doce e feijão bem cozidos.



SÓLIDO

- Pão tipo francês, biscoitos tipo cream cracker, carnes tipo bifés, maçã, pêra, grãos, folhas cruas.



Em alguns casos é preciso amassar os alimentos, engrossar os líquidos, modificar o utensílio e/ou a forma de se alimentar para maior segurança da pessoa. Essa definição será feita após a avaliação da equipe de saúde. É muito importante que você siga as orientações a seguir que forem assinaladas pelo profissional de saúde:



- ☐ O ambiente deve estar calmo e com pouco estímulo no momento da alimentação (desligar a TV e som, evitar conversas).
- ☐ Manter a postura ereta e confortável. Sentar em uma cadeira ou elevar a cabeceira da cama 90° para se alimentar.
- ☐ As refeições devem ser realizadas com ritmo lento e pausado.
- ☐ Caso a pessoa utilize prótese dentária (dentadura), verifique se está bem encaixada.
- ☐ Evitar alimentos que, ao serem introduzidos na boca, se desfaçam em duas ou mais consistências (exemplos: melancia, sopa de verduras e macarrão com caldo).
- ☐ Ao oferecer o alimento, aguardar a pessoa engolir tudo antes de ofertar novas colheradas.
- ☐ Evitar alimentos em pedaços grandes, secos, em grãos ou que se fracionam facilmente quando mastigados (exemplo: farelos, farofas, bolinhos secos, pipoca).

- ☐ Cuidado especial com os líquidos ralos (sucos, caldos ralos, leite, café e água) pois causam engasgos com mais facilidade.
- ☐ Para melhor controle do volume durante a oferta de líquidos não encha o copo até a borda, evitando dessa forma, o escape de água ou suco nos cantos dos lábios. Em alguns casos, o uso do copo com canudo pode facilitar a deglutição dos líquidos controlando melhor o volume a ser ingerido.
- ☐ Utilizar, de preferência, colheres menores e copos duros, que dão segurança e firmeza para o paciente segurar estimulando a independência e autonomia.
- ☐ Em caso de disfagia para sólidos, ofertar dieta pastosa em todas as preparações.
- ☐ Para facilitar a mastigação e formação do bolo a ser deglutido, ofereça alimentos mais cozidos.
- ☐ Após a alimentação, é importante que a pessoa permaneça, no mínimo, 30 minutos sentada para evitar o refluxo.
- ☐ Higienizar a boca após cada refeição e antes de dormir.
- ☐ Caso a pessoa apresente dificuldades para engolir comprimidos, verifique com o médico ou farmacêutico se os medicamentos podem ser amassados/triturados ou ofertados junto com a dieta.

A sua consistência indicada é:

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA UMA DIETA PASTOSA HOMOGÊNEA

Para a manutenção do estado de saúde, é fundamental alimentar-se corretamente e seguir as orientações fornecidas. Na dieta pastosa homogênea, os alimentos devem estar sempre na forma **pastosa engrossada sem pedacinhos**, facilitando assim a deglutição e a digestão.

Siga essas dicas de preparo e oferta das refeições:

- É importante fazer cerca de 6 refeições por dia, alimentando-se em horários regulares, com um intervalo de cerca de 3 horas entre as refeições.
- Os alimentos podem ser batidos no liquidificador ou mixer, se necessário, facilitando assim a deglutição e a digestão.
- Fornecer à pessoa de **6 a 8 copos** (de 200 ml) de líquidos por dia, nos intervalos das refeições, mesmo que ela não peça. **É muito importante manter-se hidratado!** Mas atenção: lembre-se sempre de seguir as orientações do Fonoaudiólogo sobre como ofertar os líquidos e, caso tenha sido indicado, lembre-se de usar o espessante!
- O almoço e o jantar devem conter sempre os grupos de alimentos:

Carne: frango ou de boi ou peixe sem espinho ou suína ou ovo ou carne moída (**devem ser cozidas e batidas no liquidificador**).

Leguminosas: feijões ou lentilha ou ervilha ou grão de bico (**devem ser batidos no liquidificador**).

Cereais, tubérculos e raízes: arroz ou angu ou batata inglesa ou batata doce ou mandioca ou inhame/cará ou batata baroa (**devem ser cozidos e batidos no liquidificador**).

Legumes: chuchu ou beterraba ou abóbora moranga ou cenoura (**devem ser cozidos e preparados na forma de purê**). Oferecer de 2 a 3 tipos na refeição.

- Ou também pode fazer uma sopa bem grossa **batida no liquidificador, contendo todos os grupos de alimentos citados acima**. O ovo cozido pode ser batido no liquidificador juntamente com o feijão.

- Amasse as frutas como: banana, mamão, abacate ou raspe a maçã e a pêra, ofereça apenas a parte cremosa, sem a casca e sem o caldo. As demais frutas devem ser oferecidas na forma de suco **com espessante caso recomendado** ou vitamina grossa.
- Acrescente 1 colher de sopa de azeite de oliva no prato do usuário, no almoço e no jantar.
- Opções de sobremesa: pudim cremoso, flan, manjar, mousse, fruta amassada ou raspada.
- Opções de mingau: fubá, amido de milho, farinha láctea, farinha de aveia (não oferecer aveia em flocos nem farelo de aveia), mistura para mingau à base de amido, cereal à base de arroz ou milho, amido de milho com achocolatado.
- As papas de biscoito (maisena, água e sal) devem ser batidas no liquidificador.
- O iogurte ofertado tem que ser grosso e sem pedaços. Os iogurtes mais líquidos não devem ser consumidos sem a recomendação do Fonoaudiólogo.

- ✓ **Alimentos que ajudam a “soltar” o intestino:** mamão, abacate, caqui, azeite de oliva, abóbora moranga. Devem ser fornecidos em preparações na consistência pastosa sem pedacinhos.
- ✓ **Alimentos que ajudam a “prender” o intestino:** amido de milho, cereal à base de arroz, leite de soja. Devem ser fornecidos em preparações na consistência pastosa sem pedacinhos.

SUGESTÃO DE CARDÁPIO:

Café da manhã:

- Mingau grosso.
- Mamão batido com banana.

Lanche da manhã:

- Iogurte grosso e sem pedaços.

Almoço:

- Purê de legumes e angu.
- Carne batida no liquidificador.
- Feijão batido no liquidificador.
- Azeite de oliva.
- Fruta amassada.

Jantar:

- Sopa grossa batida (macarrão, feijão, carne e legumes batidos no liquidificador).
- Azeite de oliva.
- Sobremesa pastosa.

Lanche da Noite:

- Mingau grosso ou iogurte grosso e sem pedaço.

Fique atento ao peso da pessoa. Caso ela apresente perda de peso ou diminua o apetite, procure imediatamente o Centro de Saúde de referência!

OBS: A consistência/textura da dieta só poderá ser modificada com a orientação do Fonoaudiólogo.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA UMA DIETA PASTOSA HETEROGÊNEA

Para a manutenção do estado de saúde, é fundamental alimentar-se corretamente e seguir as orientações fornecidas. Na dieta pastosa heterogênea, os alimentos devem estar sempre na forma **pastosa engrossada**, na forma de purê, facilitando assim a deglutição e a digestão.

Siga essas dicas de preparo e oferta das refeições:

- É importante fazer cerca de 6 refeições por dia, alimentando-se em horários regulares, com um intervalo de cerca de 3 horas entre as refeições.
- Fornecer à pessoa de **6 a 8 copos** (de 200 ml) de líquidos por dia, nos intervalos das refeições, mesmo que ela não peça. **É muito importante manter-se hidratado!** Mas atenção: lembre-se sempre de seguir as orientações do Fonoaudiólogo sobre como ofertar os líquidos e, caso tenha sido indicado, lembre-se de usar o espessante!
- O almoço e o jantar devem conter sempre os grupos de alimentos:

Carne: frango ou de boi ou peixe sem espinho ou suína ou ovo ou carne moída (**devem ser cozidos e batidos no liquidificador**).

Leguminosas: feijões ou lentilha ou ervilha ou grão de bico (**devem ser cozidos e batidos no liquidificador**).

Cereais, tubérculos e raízes: arroz ou angu ou batata inglesa ou batata doce ou mandioca ou inhame/cará ou batata baroa (**devem ser cozidos e ofertados amassados em forma de papa**).

Legumes: chuchu ou beterraba ou abóbora moranga ou cenoura (**devem ser cozidos e amassados na forma de papa**). Oferecer de 2 a 3 tipos na refeição.

- Também pode fazer uma sopa bem grossa **batida no liquidificador, contendo todos os grupos de alimentos citados acima**. O ovo cozido pode ser batido no liquidificador juntamente com o feijão.

- Amasse as frutas como: banana, mamão, abacate ou raspe a maçã e a pera, ofereça apenas a parte cremosa, sem a casca e sem o caldo. As demais frutas devem ser oferecidas na forma de suco **com espessante caso recomendado** ou vitamina grossa.
- Acrescente 01 colher de sopa de azeite de oliva no prato do usuário, no almoço e no jantar.
- Opções de sobremesa: pudim cremoso, flan, manjar, mousse, fruta amassada ou raspada.
- Opções de mingau: fubá, amido de milho, farinha láctea, farinha de aveia, mistura para mingau à base de amido, cereal à base de arroz ou milho, amido de milho com achocolatado.
- O iogurte ofertado tem que ser grosso. Os iogurtes mais líquidos não devem ser consumidos sem a recomendação do Fonoaudiólogo.

- ✓ **Alimentos que ajudam a “soltar” o intestino:** mamão, abacate, caqui, azeite de oliva, abóbora moranga. Devem ser fornecidos em preparações na consistência pastosa.
- ✓ **Alimentos que ajudam a “prender” o intestino:** amido de milho, cereal à base de arroz, leite de soja. Devem ser fornecidos em preparações na consistência pastosa.

SUGESTÃO DE CARDÁPIO:

Café da manhã:

- Papa de pão (um pão doce ou de sal + um copo de leite integral, formando uma papa)
- Fruta macia bem amassada

Lanche da manhã:

- Iogurte grosso

Almoço:

- Arroz-papa
- Feijão (batido em liquidificador e engrossado com farinha de mandioca)
- Pasta de carne (bater a carne em liquidificador depois de cozida)
- Angu
- Legumes amassados
- Azeite de oliva
- Sobremesa pastosa ou fruta amassada

Jantar:

- Canjiquinha ou sopa grossa batida
(macarrão, feijão, carne e legumes batidos no liquidificador)
- Azeite de oliva
- Sobremesa pastosa

Lanche da Noite:

- Mingau grosso ou iogurte grosso

Fique atento ao peso da pessoa. Caso ela apresente perda de peso ou diminua o apetite, procure imediatamente o Centro de saúde de referência!

OBS: A consistência/textura da dieta só poderá ser modificada com a orientação do Fonoaudiólogo.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS PARA UMA DIETA BRANDA

Para a manutenção do estado de saúde, é fundamental alimentar-se corretamente e seguir as orientações fornecidas. Na dieta branda, os alimentos devem estar sempre na consistência macia e molhada, facilitando assim a deglutição e a digestão.

Siga essas dicas de preparo e oferta das refeições:

- É importante fazer cerca de 6 refeições por dia, alimentando-se em horários regulares, com um intervalo de cerca de 3 horas entre as refeições.
- Fornecer à pessoa de **6 a 8 copos** (de 200 ml) de líquidos por dia, nos intervalos das refeições, mesmo que ela não peça. **É muito importante manter-se hidratado!** Mas atenção: lembre-se sempre de seguir as orientações do Fonoaudiólogo sobre como ofertar os líquidos e, caso tenha sido indicado, lembre-se de usar o espessante!

- ✓ **Alimentos que ajudam a “soltar” o intestino:** mamão, abacate, caqui, azeite de oliva, abóbora moranga.
- ✓ **Alimentos que ajudam a “prender” o intestino:** amido de milho, cereal à base de arroz, leite de soja.

Informações sobre alimentos na dieta branda

ALIMENTOS	EVITAR	PREFERIR
VERDURAS E HORTALIÇAS	Todas as folhas cruas : Alface, agrião, acelga, almeirão, couve, taioba, espinafre, chicória, ora-pro-nobis, folha do brócolis, mostarda, salsão, repolho. Todas as verduras e legumes crus: cenoura, beterraba.	• Todas os legumes e verduras cozidos: abóbora moranga, cenoura, beterraba, cará, batata inglesa, batata baroa, batata doce, chuchu, cenoura, inhame, tomate, abobrinha, berinjela, pimentão, couve flor sem as folhas, brócolis sem as folhas, jiló. • As folhas só podem ser fornecidas se REFOGADAS.
CEREAIS E FARINÁCEOS	Pães integrais, torradas e biscoitos secos e duros. Farinha de mandioca e farofas.	• Arroz bem cozido, macarrão • Pães macios • Biscoito água e sal, maisena e polvilho somente molhados no café ou no café com leite.
FRUTAS	Frutas duras, com semente e com casca (maçã, pêra, goiaba, melão, laranja).	Banana, mamão, abacate, melão macio sem casca, pêra macia sem casca, caqui, uva sem semente, kiwi.
CARNES	Carnes assadas, grelhadas ou fritas.	Carnes cozidas, macias e desfiadas/picadas/moída.
QUEIJOS	Queijos duros.	Queijos cremosos (requeijão cremoso, creme de ricota, cottage, cream cheese) e macios.
OLEAGINOSAS	Coco, castanha de caju, amendoim, castanha do Pará, amêndoa.	Pasta de amendoim.

SUGESTÃO DE CARDÁPIO:

Café da manhã:

- Pão macio com manteiga
- Café com leite

Lanche da manhã:

- Mamão picado

Almoço:

- Arroz bem cozido
- Feijão bem cozido ou batido
- Carne moída
- Legumes cozidos e picados

Lanche da tarde:

- Vitamina de frutas com aveia

Jantar:

- Sopa de batata com legumes e carne cozida desfiada

Lanche da Noite:

- Mingau de aveia

Fique atento ao peso da pessoa. Caso ela apresente perda de peso ou diminua o apetite, procure imediatamente o Centro de saúde de referência!

OBS: A consistência/textura da dieta só poderá ser modificada com a orientação do Fonoaudiólogo.

QUADRO RECORDATÓRIO

Para controle e acompanhamento do consumo alimentar e as possíveis dificuldades durante a alimentação, fazemos o uso do quadro recordatório alimentar. Nele é possível relatar os alimentos ofertados, o volume de aceitação e dificuldades.

A cada visita ou consulta com a equipe de saúde é importante apresentar o quadro.

DATA	HORÁRIO	QUANTIDADE/ VOLUME ACEITO	ALIMENTO (tipo e consistência)	DIFICULDADES (tosse, engasgo, recusa, outros)

DATA	HORÁRIO	QUANTIDADE/ VOLUME ACEITO	ALIMENTO (tipo e consistência)	DIFICULDADES (tosse, engasgo, recusa, outros)

CUIDADOS NO PREPARO DOS ALIMENTOS

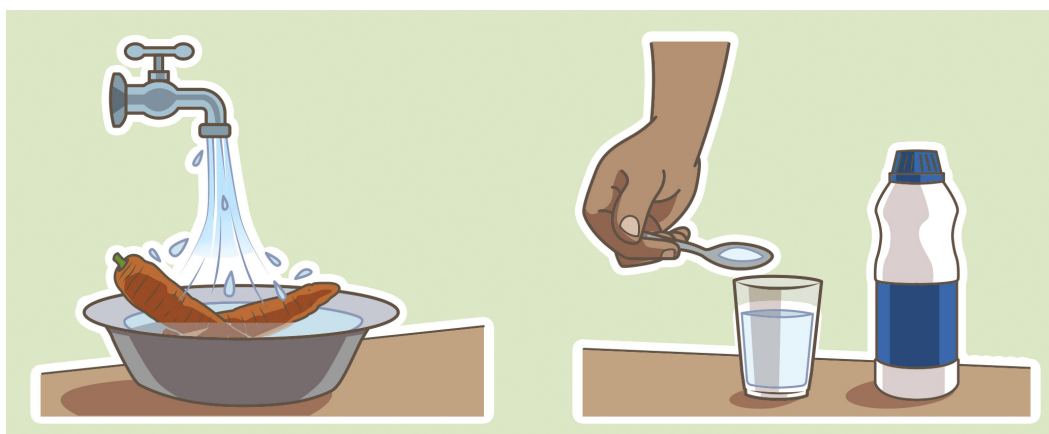
É muito importante a higienização adequada das mãos. Lavar as mãos com água e sabão, secar com toalha limpa ou toalha de papel. Se possível, finalizar a higienização passando álcool a 70% nas mãos e deixar secar naturalmente.



Lembre-se também de higienizar bem os alimentos (frutas, legumes e verduras) além dos utensílios utilizados para o preparo e oferta dos alimentos.

HIGIENIZAÇÃO DE FRUTAS, VERDURAS E LEGUMES

1. Lavar bem as frutas, verduras e legumes em água corrente.
2. Deixá-las de molho em solução clorada por 15 minutos em uma vasilha de vidro ou de plástico.
3. Observar se todos os alimentos ficaram cobertos pela água.
4. Após os 15 minutos enxaguá-las em água corrente.



Como preparar a solução clorada

1. Colocar em uma vasilha de vidro ou de plástico 1 litro de água limpa.
2. Acrescentar 1 colher de sopa de água sanitária.
3. Mergulhar os alimentos na solução, até cobri-los completamente.

Observações:

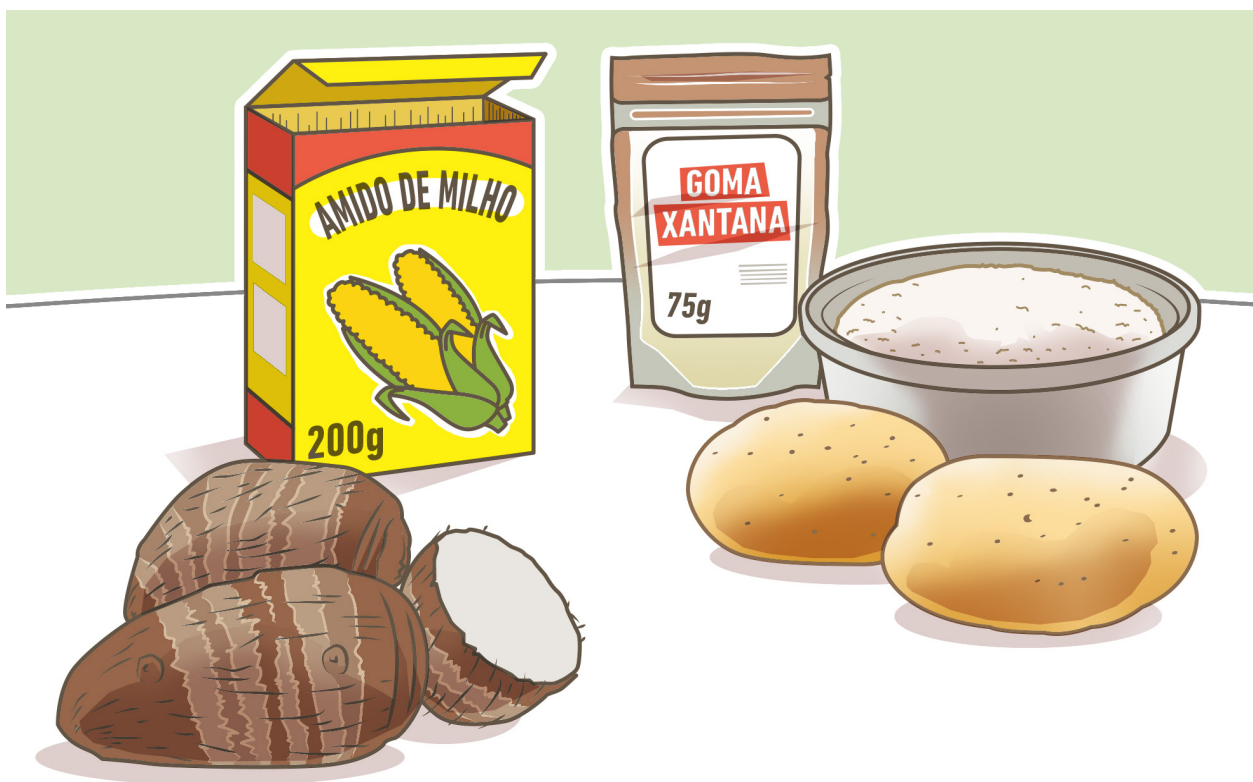
Se 1 litro de água não for suficiente para cobrir todos os alimentos, colocar mais 1 litro de água limpa e acrescentar mais 1 colher de sopa de água sanitária.

ATENÇÃO: Não utilizar água sanitária perfumada (alvejantes).

O QUE FAZER EM CASOS EM QUE HÁ DIFICULDADE PARA ENGOLIR LÍQUIDOS?

Nestes casos, pode ser indicado pelo fonoaudiólogo o uso de espessante (caseiro ou industrializado). O uso de espessante é indicado para ser adicionado nas preparações líquidas para engrossar e facilitar a deglutição.

No caso do espessante caseiro, alguns alimentos podem ser utilizados para engrossar o líquido, como por exemplo, o amido de milho, fécula de batata, goma xantana e inhame cozido. As principais vantagens dos espessantes caseiros se dão pelo menor gasto financeiro e por agregarem maior valor nutricional aos alimentos.



Formas de espessar (engrossar) naturalmente os alimentos:

SUCO	Dê preferência para frutas como manga, goiaba, banana, mamão e abacate, ou acrescente aos sucos legumes como inhame, batata doce e abóbora moranga.
VITAMINA	Bater o leite com frutas (manga, goiaba, banana, mamão e abacate), podendo acrescentar farinha de aveia ou aveia em flocos. O iogurte também ajuda a dar mais consistência.
LEITE	Usar o amido de milho, fécula de batata e farinhas de trigo, arroz, milho e aveia, na forma de mingau.
SOPA	Acrescentar no preparo a mandioca, inhame, cará, batata inglesa, batata doce, fubá ou biomassa de banana verde.

A consistência dos líquidos deve ser oferecida ao paciente de acordo com a orientação do fonoaudiólogo. Os líquidos podem ser espessados para atingir as consistências de: néctar, mel ou pudim.

A sua consistência indicada é: _____



Néctar

O líquido escorre da colher rapidamente formando um fio.



Mel

O líquido escorre da colher formando um fio grosso.



Pudim

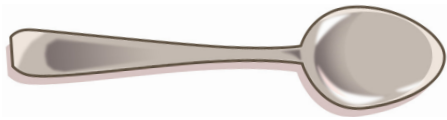
O líquido solta-se da colher, caindo como pasta.

No portal da PBH é possível acessar a “**Cartilha Espessantes Caseiros - Manual do Usuário/ Cuidador**” com receitas para uso dos espessantes caseiros. Ela está disponível em:

https://prefeitura.pbh.gov.br/sites/default/files/estrutura-de-governo/saude/2018/documentos/publicacoes%20atencao%20saude/cartilha_espessantes_caseiros_manual_usuario_cuidador.pdf.

A ADEQUAÇÃO DOS UTENSÍLIOS TAMBÉM PODE AJUDAR!

Quando recomendado, dê preferência por colheres menores como exemplo, a colher de sobremesa, assim será ofertado um menor volume do alimento e facilitará a apreensão, a mastigação e a deglutição.



1. Colher de sopa



2. Colher de sobremesa



3. Colher de chá



Os copos de plástico duro e com alça são mais firmes e também dão maior segurança no momento da alimentação.



Para aqueles que não se alimentam sozinhos, dê preferência aos copos transparentes, para melhor visualização e controle do volume ofertado.



Evite o uso de garrafinhas de água, pois podem favorecer a extensão da cabeça e, consequentemente, a ocorrência de engasgos e tosse durante a deglutição.

ORIENTAÇÕES DE HIGIENIZAÇÃO BUCAL



A higiene bucal ajuda a prevenir doenças bucais e reduzir possíveis fontes de aspiração pulmonar, principalmente nas pessoas acamadas.

LEMBRE-SE: A higiene bucal deve ser realizada após cada refeição e antes de dormir.

Se a pessoa não se deslocar até o banheiro, siga as instruções abaixo:

- Coloque os objetos num local de fácil alcance: toalha, escova de dentes e creme dental, fio dental, gaze estéril, abridor de boca, copo com água, bacia ou outro recipiente para recolher água.
- Coloque a pessoa sentado com a cabeceira elevada de 30 a 45 graus. Estabilize o corpo e a cabeça se for necessário.
- Cubra o peito e os ombros com uma toalha para evitar molhar a roupa.
- Coloque uma pequena quantidade de creme dental na escova de dentes, que deve ser macia.

Como escovar os dentes

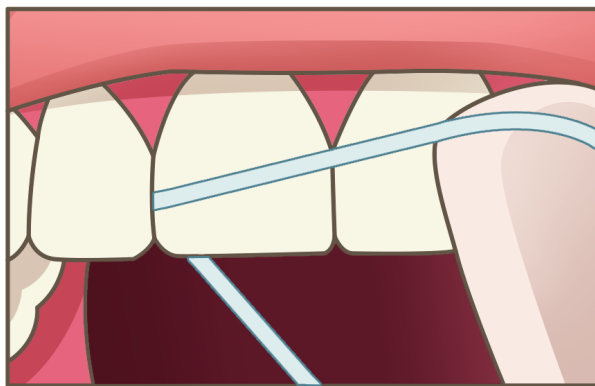
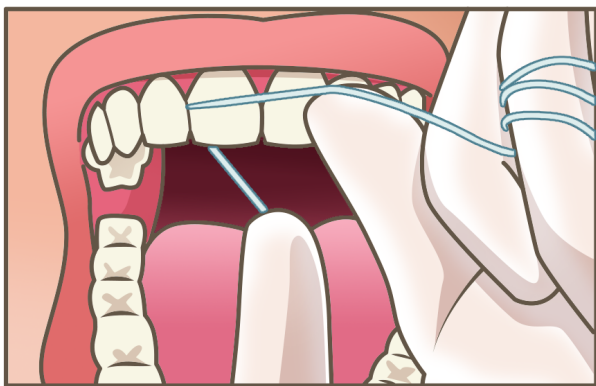
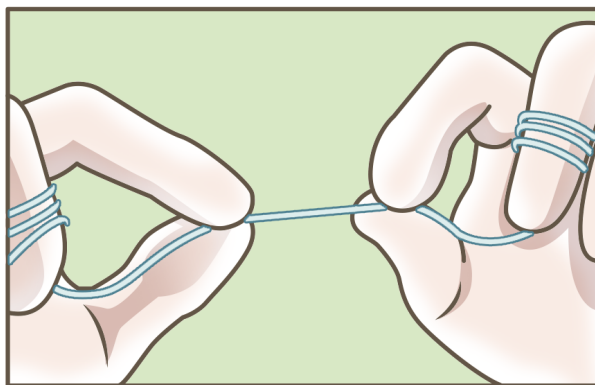
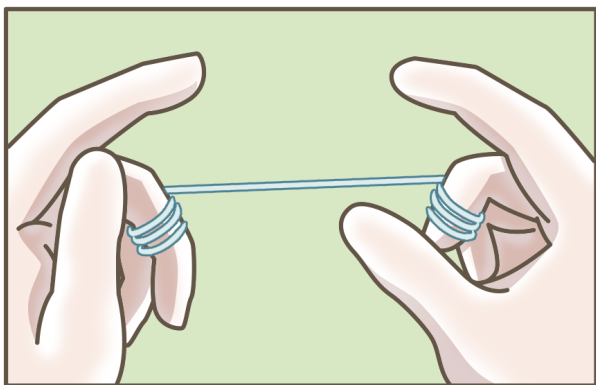
- Posicione a pessoa com a cabeça ligeiramente inclinada para frente.
- Peça-o para abrir a boca (ou abra você mesmo, delicadamente). Caso necessário, use o abridor de boca.
- Insira a escova devagar pelo meio da boca.
- Incline a escova em direção à gengiva e faça pequenos movimentos para os lados e vibratórios, tipo vaivém ou circulares, de modo a que as cerdas da escova limpem o espaço entre as gengivas.
- Escove em sequência de um extremo do maxilar ao outro, as superfícies exteriores (do lado da bochecha), interiores (do lado da língua) e a área de mastigação. Faça cerca de 10 movimentos em cada superfície. A escova deve abranger 2 dentes de cada vez.



- **É importante remover as manchas brancas sobre a língua, chamadas de saburra lingual, pois elas são principais fonte de bactéria!** Utilize a escova dental, abaixador ou limpador de língua, raspando suavemente, desde a base da língua até sua ponta.
- A limpeza das gengivas e bochechas deve ser feita com o dedo indicador recoberto com gaze úmida, com movimentos suaves, de trás para frente. A gaze deve ser substituída sempre que sujar.

O fio dental deve ser usado pelo menos uma vez por dia.

- Corte um pedaço de fio dental com cerca de 40 centímetros de comprimento e insira cuidadosamente o fio dental no espaço entre dois dentes, curvando-o ao redor da superfície dentária em forma de um "C".
- Faça movimentos curtos, para os lados, desde o ponto de contato entre os dois dentes e até o espaço entre os dentes na gengiva, em cada uma das superfícies dentárias desse espaço. Não esqueça nenhum desses espaços, até que todos os dentes estejam limpos.



Se a pessoa utilizar prótese dentária, siga as instruções abaixo:

As próteses dentárias devem ser retiradas e higienizadas à noite, antes de dormir. Caso a pessoa esteja impossibilitada de retirar a prótese dentária, o cuidador deverá retirá-la cuidadosamente.

Segue o passo a passo de como higienizar a prótese dentária:



1. Colocar uma toalha sobre a pia como apoio para evitar a quebra da prótese, caso escape da mão.
2. Usar uma escova média ou dura e sabonete neutro.
3. Limpar bem cada face da prótese. Ela deverá estar lisa e sem restos de alimentos.
4. Enxaguar bastante. Evitar água quente, pois ela pode alterar o material da prótese.
5. Pelo menos uma vez por semana, deixar a prótese em meio copo de água com 3 gotas de água sanitária durante 15 a 30 minutos. Lavar com bastante água e sabão neutro para tirar o gosto desagradável.

IMPORTANTE: Os locais da prótese dentária que se encaixam nas gengivas e palato (céu da boca) devem ser massageados com uma escova de dentes macia.

Procure o Centro de Saúde em caso de sinais de inflamação que possam ser originados por uma prótese dentária desajustada, feridas, crescimentos dos tecidos ou dor.

[illegible]



PREFEITURA
BELO HORIZONTE
