



Deglutição e Disfagia no Idoso

Tudo o que você precisa saber para garantir
uma alimentação segura e nutritiva

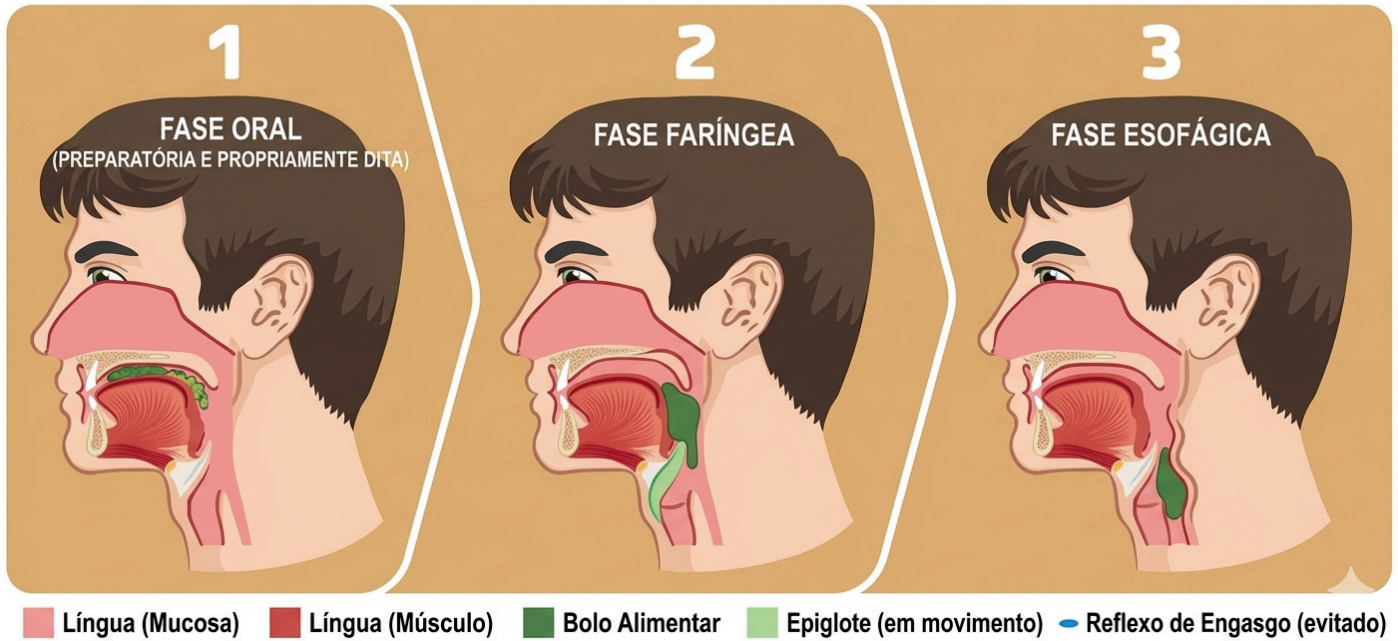


ISIS CAVALCANTI
Nutrição Funcional 60+

Entendendo a Deglutição

A **deglutição** é um processo complexo que envolve a coordenação de diversos músculos e nervos para transportar o alimento da boca ao estômago, de forma segura e eficaz.

Três Fases da Deglutição



É dividida em 3 fases:

1. **Fase Oral:** Na boca inicia a digestão mecânica e química e há a preparação do bolo alimentar e propulsão para a faringe.
2. **Fase Faríngea:** Disparo do reflexo de deglutição, proteção das vias aéreas e passagem do bolo alimentar pela faringe.
3. **Fase Esofágica:** A laringe protege as vias aéreas durante a deglutição. Há o Transporte do bolo alimentar pelo esôfago até o estômago por meio de movimentos peristálticos.



O Risco: Se o alimento não segue o caminho certo, ele pode ir para os pulmões, causando engasgos e pneumonia.



O que é

Disfagia ?

A disfagia é a dificuldade de deglutição, podendo ocorrer em qualquer uma das fases do processo.

Tipos de Disfagia:

A disfagia orofaríngea, ou disfagia alta. Acontece durante a fase oral e/ou faríngea da deglutição. Geralmente, é acompanhada por engasgos frequentes e tosse. Em alguns casos, pode haver também retorno do alimento pelo nariz (regurgitação nasal) e pneumonias de repetição.

A disfagia esofágica, ou disfagia baixa, acontece quando os alimentos já estão na fase esofágica da deglutição. Nesse caso, a queixa mais comum é sensação de dificuldade de passagem do alimento pelo esôfago e dor torácica.



Quais são os sinais e sintomas associados à disfagia?



Dentre os principais sintomas, destacam-se:

- dor ao engolir;
- engasgos frequentes;
- pneumonias de repetição;
- alterações na voz após a deglutição;
- escape de alimentos pelo nariz;
- necessidade de mais tempo que o usual para conseguir ingerir os alimentos;
- necessidade de manobras que auxiliem na deglutição;
- sensação de alimento preso na garganta ou no esôfago;
- falta de ar;
- perda do interesse pela alimentação.
-





Quais as causas da disfagia



- Doenças neurológicas (AVC, Parkinson, Alzheimer)
- Doenças neuromusculares (esclerose lateral amiotrófica, miastenia gravis)
- Lesões na cabeça e pescoço
- Efeitos colaterais de medicamentos
- Envelhecimento natural (presbifagia)



A falta de tratamento ou manejo inadequado da disfagia pode levar a complicações graves

Consequências...

- **Saúde Física:** desnutrição, desidratação e pneumonias aspirativas (broncoaspiração de alimento ou saliva para os pulmões).
- **Risco de Vida:** Casos graves apresentam alto risco de asfixia e óbito.
- **Aspectos Psicossociais:** Perda do prazer em se alimentar, isolamento social (devido à dificuldade em participar de refeições coletivas) e redução significativa da qualidade de vida.
- **Impacto Hospitalar:** Aumento no tempo de internação devido às complicações respiratórias.



A deglutição no idoso



É comum a deglutição mudar com a idade, mas precisamos saber diferenciar o "normal" do "perigoso":

- **Presbifagia** (Envelhecimento Natural): O processo fica mais lento, a força da língua diminui e a boca fica mais seca. A deglutição permanece funcional e segura. O idoso consegue compensar as perdas musculares e sensoriais através de ajustes gradativos, como mastigar mais vezes ou comer mais devagar.

Sinais de Alerta: Como identificar o problema?

Fique atento se o idoso apresentar:

- Dificuldade para começar a engolir.
- Tosse ou pigarro durante ou logo após as refeições.
- Sensação de alimento parado na garganta.
- Voz "borbulhante" ou molhada após comer.
- Refeições muito demoradas (mais de 30 minutos) e cansaço ao comer.
- Perda de peso sem motivo aparente.



O papel dos músculos - A perda de força também afeta a deglutição

A perda de massa muscular no corpo (sarcopenia) também afeta os músculos da boca e garganta.

Consequências:

- Mais esforço para comer
- Maior risco de engasgos
- Menor ingestão alimentar



Menos ingestão → mais fraqueza → mais dificuldade para comer



E como fica a Alimentação?

Modificações na Textura e Consistência dos Alimentos, assim como a Estimulação Sensorial.

Após diferenciar a presbifagia da disfagia para determinar se as mudanças na deglutição do idoso são apenas parte do envelhecimento natural ou se representam um risco à saúde, a avaliação nutricional é fundamental para identificar o risco de desnutrição.



A avaliação deve ser realizada por uma equipe multidisciplinar com o médico, fonoaudiólogo e nutricionista.



Estratégias para uma Alimentação Segura

Ajuste nos alimentos: A forma de comer é tão importante quanto o que se come.

Nem todo alimento é seguro!

→ Líquido são os maiores causadores de engasgos.

Evite alimentos:



- Secos (pipoca, bolacha secas, carne duras e fibrosas)
- Duros (castanhas, verduras cruas fibrosas, sementes inteiras)
- que esfarelam (farofas, torradas)



DICAS PRÁTICAS PARA O DIA A DIA

Adaptações

Consistências Alimentares:

A modificação da consistência dos alimentos é uma estratégia fundamental para facilitar a deglutição.

- **Padronização:** Use consistências adequadas (pastosos, purês ou líquidos espessados), sempre de acordo a orientação profissional.
- **Pequenas porções:** Use colheres de sobremesa ou chá para não sobrecarregar a boca.

Cuidado Nutricional



Alimentos batidos ou muito diluídos podem ter menos nutrientes. É fundamental o acompanhamento do nutricionista para enriquecer essas dietas.

Posição ao se alimentar

O postura adequada durante a alimentação é essencial para facilitar a deglutição e reduzir o risco de aspiração.

Recomenda-se:

- Sentar-se em uma cadeira com apoio para os pés
- Manter a coluna ereta
- Inclinar a cabeça ligeiramente para frente



O uso de Espessantes: Segurança e Hidratação

Existem diversas formas de se engrossar um líquido, como por exemplo o uso de cereais, farináceos, frutas, sementes e espessantes líquidos industrializados.

A depender da fase e contexto, e quando indicada pelo profissional de saúde (fonoaudiólogo), O uso de espessantes é essencial:

- Espessantes de Goma Xantana: São os mais recomendados pois não alteram o sabor, a cor ou o cheiro da bebida, facilitando a aceitação do idoso.



Higiene Bucal: Mais importante do que parece

Uma boca suja acumulada com bactérias é um risco enorme. Se o idoso aspirar saliva contaminada ou restos de comida, a chance de uma pneumonia aumenta drasticamente. Mantenha as próteses bem ajustadas e a boca sempre limpa.



Outras Estratégias:

- **Adaptação de utensílios** (pratos com bordas elevadas, talheres com cabos grossos)
- **Estimulação sensorial** (gosto, temperatura, textura)



O Prazer de Nutrir com Segurança!

Seja por mudanças naturais do envelhecimento ou por quadros de disfagia, a adequação da consistência dos alimentos não é apenas uma medida de segurança para evitar engasgos e complicações; é um pilar essencial para manter o corpo forte e bem hidratado.

Adaptar a textura não significa abrir mão do prazer. Minha proposta com estas receitas é mostrar que a alimentação do idoso pode e deve ser:

- **Segura:** Respeitando a textura específica necessária para cada caso.
- **Atrativa:** Com uma apresentação que desperte o desejo e o apetite.
- **Saborosa:** Mantendo os temperos e sabores que fazem parte da história e do gosto pessoal de cada um.

Abaixo, você encontrará preparações pensadas para unir técnica nutricional e gastronomia, garantindo que cada refeição seja um momento de dignidade, sabor e saúde.



A forma de comer é tão importante quanto o que se come.



Sopa de Legumes com carne



Indicação: Na dieta pastosa.

Ingredientes

- Patinho bovino (300g)
- 3 batatas médias picadas (240g)
- 2 cenouras picadas (280g)
- 1 cebola picada (70g)
- 2 dentes de alho picados
- 1 folha de louro
- 1 colher de sopa de óleo vegetal (8ml)
- Temperos sugerido: orégano e sal

Preparação:

1. Cozinhe a carne em água até ficar macia.
2. Retire-a, deixe esfriar e desfie. Reserve a água do cozimento.
3. Em uma panela, aqueça o óleo e refogue a cebola e o alho.
4. Acrescente as batatas e as cenouras picadas e cubra com a água do cozimento da carne (se for pouca, complemente com água filtrada).
5. Cozinhe até que os legumes estejam bem macios.
6. Bata no liquidificador os legumes cozidos com um pouco do caldo até obter um creme liso.
7. Volte o creme para a panela e acrescente a carne desfiada em pedaços.

Dicas:

Pode usar outras carnes, como: peito de frango sem pele, coxão mole bovino e peixe branco (tilápia ou pescada).

Ovos mexidos Cremoso



► **Indicação:** Na dieta pastosa.

Ingredientes

- 2 ovos (100g)
- 1 colher de sopa de requeijão cremoso (30g)
- 1 colher de sopa de leite (15ml)
- 1 colher de chá de manteiga (8g)
- Temperos sugeridos: orégano, salsa, pimenta e sal

Preparação:

1. Em uma tigela, bata os ovos com um garfo até ficarem bem misturados.
2. Adicione o leite e tempere.
3. Em uma frigideira, aqueça a manteiga, espere derreter e, logo em seguida, e adicione os ovos batidos.
4. Mexa constantemente e, quando os ovos começarem a firmar, adicione o requeijão.
5. Continue mexendo até o ovo ficar completamente cozido.

► **Dicas:**

Pasta de Carne



► **Indicação:**

Ingredientes

- 1 colher (chá) de azeite
- 1 colher (sopa) de cebola descascada e picada
- 100g de patinho moído
- ½ colher (café) de sal
- Pimenta-do-reino preta moída a gosto
- 1 tomate picado
- 1 ramo de salsinha picada

Preparação:

1. Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola;
2. refogue a carne e tempere com sal e pimenta;
3. Junte o tomate e cozinhe por mais 1-2 minutos.
4. Finalize com a salsinha;
5. Em um liquidificador ou mixer, bata o conteúdo da panela até obter uma mistura bem homogênea e sem pedaços;

► Dicas:

Para uma melhor apresentação, coloque a mistura em um saco de confeitar com o bico de sua preferência. Deixe a mistura preparada em repouso por aproximadamente 1 minuto e sirva.

► Funcional

Caso tenha indicação de adaptar a textura, utilizar o espessante conforme indicação do profissional de saúde.

Pasta de Moqueca com Mandioca



Ingredientes

Moqueca

- 1 colher (sobremesa) de azeite
- ½ cebola descascada e cortada em rodelas
- 1 tomate cortado em cubos
- ¼ de pimentão vermelho sem sementes cortado em rodelas
- 1/5 garrafinha de leite de coco (40ml)
- ½ copo (100ml) de água
- ¼ de pimenta dedo-de-moça sem sementes picada
- ½ colher (café) de sal
- 1 posta de peixe de sua preferência sem espinhas (sugestão: dourada)
- 1 colher (chá) de azeite de dendê
- Coentro picado a gosto

Purê de mandioca

1. 1 xícara (chá) de mandioca descascada e cozida
2. ½ colher (café) de sal
3. 1 colher (chá) de manteiga

Pasta de Moqueca com Mandioca

Preparação:

Moqueca

1. Em uma panela, aqueça o azeite e doure a cebola; depois adicione o tomate e pimentão e refogue um pouco mais;
2. Adicione o leite de coco e a água e deixe ferver;
3. tempere com a pimenta e o sal;
4. Coloque o peixe no caldo preparado, tampe a panela e deixe que o peixe cozinhe (aproximadamente 10 minutos);
5. Desligue o fogo e finalize a moqueca com dendê e coentro;
6. Em um liquidificador ou mixer, bata o conteúdo da panela até obter uma mistura bem homogênea e sem pedaços;

Purê de mandioca

1. Para o purê, em um liquidificador ou mixer, bata a mandioca, o sal e a manteiga até obter uma mistura bem homogênea e sem pedaços.

Dicas:

Para uma melhor apresentação, coloque a mistura em um saco de confeitar com o bico de sua preferência.

Montagem: Em um prato fundo ou bowl, coloque o purê de mandioca por baixo e, por cima, o creme de moqueca. Sirva quente.

Funcional

Caso tenha indicação de adaptar a textura, utilizar o espessante conforme indicação do profissional de saúde.

Raízes Assada



► **Indicação:**

Ingredientes

- 2 ou mais raízes de sua preferência (batatas doce roxa/Abóbora Cambotiã/beterraba/cenoura
- Azeite
- Sal
- Ervas secas ou frascas de sua preferência (alecrim, tomilho, orégano)

Preparação:

1. Após lavar as raízes, corte-as em fatias de aproximadamente 1 cm.
2. Espalhe em uma forma retangular
3. coloque o sal e os temperos de forma que fique bem espalhados.
4. Tampe com papel alumínio a forma de maneira que fique bem vedada para não entrar ar.
5. leve ao forno por 40 minutos
6. Após 40 minutos, abra o forno, retire o papel alumínio e deixe mais 30 minutos ou até que fique bem macios.

► Dicas:

Pode juntar e fazer um mix de raízes, como abóbora e beterraba, inhame e cenoura.

► Funcional

Caso precise pode amassar e fazer um purê acrescentando manteiga ou um pouco de leite.

Shake de Café



► **Indicação:**

Ingredientes

- ¼ copo (50ml) de leite de coco
- ¾ copo (150ml) de bebida vegetal de sua preferência (indicação: amêndoas)
- ½ copo (100ml) de café coado
- 1 colher (café) de cacau em pó
- 1 pitada de canela em pó

Preparação:

1. Em um liquidificador ou mixer, bata todos ingredientes até obter um líquido homogêneo.

► **Dicas:**

1. Pode ser servido quente ou frio.
2. Pode acrescentar Whey Protein

► **Funcional**

Caso tenha indicação de adaptar a textura, utilizar o espessante conforme indicação do profissional de saúde.

Arroz com Doce de leite



Ingredientes

- 250g de arroz cozido na água
- 500 ml de leite integral
- 300 gr de doce de leite
- 2 paus de canela

Preparação:

1. Após lavar o arroz, cozinhe na água.
2. Coloque o arroz já cozido no leite.
3. Leve ao fogo e vá adicionando os outros ingredientes.
4. Deixe cozinhar uns 20 minutos ou até dar o ponto de sua preferência.

Dicas:

Acrescentar a canela em pó ao servir.

Funcional

Caso tenha indicação de adaptar a textura, utilizar o Mix ou liquidificador para deixar em pasta.

Atenção!



Vale lembrar que essas são recomendações gerais e cada dificuldade de engolir tem suas características próprias podendo precisar de orientações específicas. As orientações aqui mencionadas são somente para tentar reduzir o risco até que o indivíduo com suspeita de disfagia possa ser orientado pelo profissional especializado para realização da avaliação individualizada.

Receitas...



As Receitas devem ser adaptadas de acordo com as necessidades específicas da pessoa após avaliação com equipe de saúde. Caso haja disfagia as orientações específicas de consistências devem ser respeitadas para segurança.

A forma de comer é tão importante quanto o que se come.



(11) 9 9115-8635



@isis.nutricaoecuidado



nutricaoecuidado.nutrir@gmail.com



<https://nutricaoecuidado.com>