

# Comer, beber e engolir

Um guia para os cuidadores de pessoas com demência

Quando uma pessoa vive com uma demência, pode ter dificuldades em comer e beber. À medida que a demência progride, as dificuldades de deglutição (às vezes chamadas de disfagia) tornam-se mais comuns.

Comer, beber e engolir são processos complexos e uma má coordenação da deglutição pode levar alimentos ou bebidas para os pulmões em vez de irem para o estômago, levando potencialmente a infeções no peito ou pneumonia. Se a pessoa não consegue comer nem beber adequadamente, isso pode levar à perda de peso ou desidratação, o que pode piorar os sintomas da demência.

A capacidade da pessoa para comunicar que está com fome ou com sede pode ser reduzida. A ingestão de alimentos e líquidos precisa de ser monitorizada diariamente para garantir que é a adequada.

Se notar que os hábitos da pessoa a comer e a beber estão a mudar ao longo de um período de tempo, pode ser devido a:

- apatia;
- progressão da demência;
- dificuldades em engolir;
- depressão ou ansiedade;
- perda de apetite;
- falta de atividade física.

Se houver uma mudança súbita na forma de comer e beber dessa pessoa pode ser devido a:

- uma infeção oral ou dentária;
- uma infeção urinária/renal ou infeção no peito;
- medicação;
- dor;
- cansaço;
- obstipação.

Este folheto tem como objetivo fornecer informações sobre como o comer, o beber e a deglutição de uma pessoa com demência podem ser afetados. Inclui secções sobre:

**Memória e concentração**

**Coordenação**

**Deglutição**

**Comportamentos apresentados durante as refeições**

**Nem todas as pessoas com demência irão experienciar todas estas dificuldades.**

### **Dicas úteis**

Antes de uma pessoa com demência comer ou beber, certifique-se de que:

- o ambiente onde a pessoa come e bebe é o mais calmo e relaxado possível, sem excesso de ruído nem distrações;
- dentaduras, óculos e próteses auditivas são usados de acordo com a necessidade;
- a mesa está livre de quaisquer objetos desnecessários;
- a pessoa está sentada o mais direita possível para que se possa encorajá-la a estar alerta;
- que utiliza contraste de cor para ajudar a pessoa a ver os seus alimentos - a cor do alimento, do prato e da mesa devem ser diferentes; por exemplo, não coloque peixe, couve-flor e batatas num prato branco;
- não enche muito o prato, demasiada comida pode sair para fora do prato;
- evita o uso de pratos ou toalhas de mesa com padrões;
- serve um prato de cada vez.

## Memória e concentração

Uma pessoa com demência, muitas vezes tem dificuldades em se concentrar e em estar sentada à mesa durante uma refeição. Poderia ser erradamente assumido que a pessoa terminou ou não tem fome.

### Dicas úteis

- Tente descobrir se a pessoa prefere comer sozinha ou com companhia, pois isso pode ajudar a incentivar a alimentação.
- Incentivar a pessoa a ir para a mesa apenas quando a refeição está pronta para que não tenha de esperar.
- Direcione a atenção da pessoa para os alimentos.
- Coloque os talheres ou o copo na mão da pessoa (se necessário) ou guie-a para levar o primeiro bocado à boca.
- Se necessário, dar à boca o primeiro bocado e, em seguida, tentar encorajá-la a alimentar-se sozinha.
- Dar lembretes para engolir cada bocado, conforme necessário.
- Utilizar incentivos físicos delicados, tais como colocar os talheres ou a chávena de volta nas mãos da pessoa.
- Use, se necessário, auxiliares de talheres.
- Se a pessoa deixa a mesa, guie-a gentilmente de volta e incentive-a a continuar.
- Se se esquecer de que já comeu ou estiver preocupada com a proveniência da próxima refeição, tranquilize essa pessoa e dê-lhe um lanche, se necessário.
- Coma com a pessoa. Isso fará com que comer seja uma atividade social e pode ajudar a pessoa a manter a sua independência, já que ela pode copiar o que você está a fazer.
- Se a pessoa é incapaz de se alimentar com a sua orientação, considere como último recurso dar-lhe de comer parte ou a totalidade da refeição.



## Coordenação

Uma pessoa com demência tem, muitas vezes, dificuldade em alimentar-se sozinha. No entanto, é importante incentivar à sua independência, uma vez que ajuda no processo de deglutição.

### Dicas úteis

- Corte os alimentos antes de os apresentar.
- Dê à pessoa apenas os talheres necessários.
- Coloque os talheres ou o copo diretamente na mão da pessoa.
- Use pratos e toalhas de cores contrastantes.
- Certifique-se de que a mesa está livre de itens desnecessários.
- Sirva um prato de cada vez.
- Considere alimentos para comer à mão, tais como sanduíches, fatias de frutas ou de legumes e queijo.
- Use o incentivo verbal gentil, por exemplo, "Ó isto cheira muito bem".
- Use incentivos físicos delicados, como, por exemplo, coloque a sua mão sobre a mão da pessoa para guiar os alimentos ou as bebidas para a sua boca.
- Considere somente como um último recurso alimentá-la parcialmente ou durante toda a refeição.
- Muitas pessoas ainda poderão segurar um copo depois da capacidade de usar um garfo ou uma colher ter sido perdida e isso deve ser encorajado.



# Deglutição

Uma pessoa com demência pode ter dificuldade com alguns tipos de alimentos e fluidos, como cuspir grumos ou manter alimentos na boca.

## Dicas úteis

- Apresente uma dieta macia e húmida. Evite alimentos duros, secos ou fibrosos que precisam de muita mastigação, tais como bife, bacon, pão de trigo e ananás.
- Utilize molhos para humedecer os alimentos.
- Incentive pequenos sorvos de fluidos.



**Se a pessoa está constantemente a tossir ou asfixia ao comer e/ou beber, por favor contacte o seu médico de família para aconselhamento pois pode ser necessária uma avaliação da terapia da fala.**

Se a pessoa está a ter dificuldades em engolir comprimidos, fale com seu médico de família ou com a farmácia local para explorar alternativas.

## Dicas úteis se a pessoa cuspir comida

- Evite alimentos com caroços/pedaços/texturas misturadas, como biscoitos grumosos, sopa com pedaços, cereais com leite frio, alimentos com peles ou pevides.
- Assegure-se de que os alimentos estão macios ou suaves na sua consistência.

## Dicas úteis se a pessoa se esquece de engolir

- Alternar temperatura e sabor no decorrer de uma refeição, por exemplo, alimentos doces e salgados ou alimentos ou fluidos quentes e muito frios.
- Ofereça goles de bebida gelada antes de uma refeição ou entre garfadas.
- Dê incentivos verbais para engolir.
- Tente colocar uma colher vazia na boca entre bocados para ajudar a estimular a deglutição.

## Dicas úteis se os alimentos permanecem na boca no final de uma refeição

- Verifique a boca após cada refeição e incentive ou forneça a escova de dentes regular ou limpeza de dentadura, pois a comida deixada na boca pode causar infecções na boca e mau hálito.
- A pessoa deve permanecer de pé por um curto período de tempo.
- Se o alimento permanecer na boca apesar dessas tentativas de encorajar uma deglutição, deve com segurança tentar removê-lo.



## Comportamentos apresentados durante as refeições

Uma pessoa com demência tem, muitas vezes, alterações de comportamento na hora das refeições.

### Dicas úteis se a pessoa se recusar a comer ou beber

- Incentive a pessoa a experimentar a primeira garfada para sentir o gosto.
- Use incentivos, por exemplo, dizendo "isso é bom".
- Se a pessoa abrir a boca mais facilmente para beber por uma chávena do que por uma colher, experimente alguns goles primeiro pela chávena e, em seguida, avance para a colher.
- Incentive a pessoa a alimentar-se pelos seus meios tanto quanto possível, mesmo se isso for confuso.
- Experimente diferentes sabores e texturas. É frequente pessoas com demência preferirem alimentos doces; adoce as refeições adicionando açúcar, xarope ou ketchup.



**Uma pessoa com demência pode confundir objetos domésticos com alimentos e tentar comer ou bebê-los, correndo um grave risco de se emgasmarem ou outros problemas de saúde devido a, por exemplo, tecidos, botões ou cápsulas líquidas.**

### Dicas úteis se a pessoa comer algo não comestível

- Certifique-se de que todos os envolvidos nos cuidados à pessoa estão conscientes disto, inclusive as visitas.
- Tranque todas as substâncias tóxicas, tais como os produtos de limpeza.
- Esteja atento(a) e remova pequenos objetos que podem ser facilmente levados à boca.
- A pessoa pode ter fome. Ofereça um alimento em alternativa a esse objeto.
- Certifique-se de que os alimentos estão disponíveis e facilmente acessíveis ao longo do dia, para que a pessoa possa comer o que e quando quiser em segurança.
- Reaqueça o alimento, se necessário, se a pessoa estiver a demorar algum tempo a comer a sua refeição.



## Dicas úteis se a pessoa alterar as suas preferências alimentares

Uma pessoa com demência pode desenvolver uma preferência por alimentos mais doces. É importante oferecer a uma pessoa com demência uma escolha de alimentos, se possível.

- Se a pessoa tiver uma preferência por alimentos doces, tente polvilhar açúcar em alimentos antes ou depois de cozinhar. O mel, a geleia, o xarope e a fruta fresca podem ser usados em pratos salgados para adicionar um sabor doce.
- As coberturas doces podem ser usadas em certos pratos salgados, por exemplo, doces de pastelaria em vegetais, carnes ou tortas de peixe e crumbles.
- Experimente pratos salgados que já contenham sabor doce, como os molhos agrídoces, porco e maçã em molho de cidra, molhos de churrasco, presunto caramelizado com mel, pernil de porco e ananás e caril mais doce.
- Tente adicionar aos alimentos molhos de degustação forte, tais como o ketchup ou o molho de pimentão doce. Estes devem de ser testados em pequenas quantidades, a fim de identificar preferências.
- Ervas e especiarias podem ser usadas para melhorar os sabores.
- Experimente usar molhos cremosos com sabor forte, tais como maionese de alho, molho de churrasco, molho de tomate ou molho de carne, se a pessoa não gostar de molhos.

## Dicas úteis se a pessoa está a encher a boca com comida

- Corte todos os alimentos em pequenos pedaços antes de os apresentar.
- Incentive a pessoa a comer pequenos bocados e a comer a um ritmo mais lento.
- Utilize talheres mais pequenos, como uma colher de chá ou um garfo de sobremesa.
- Incentive a pessoa a pousar os talheres e a mastigar ou engolir.
- Uma mão gentil no braço com um aviso verbal pode ajudar, tal como "demore o tempo que for preciso".
- Ofereça uma dieta macia, húmida.
- Ofereça pedaços pequenos de uma só vez.
- Reaqueça o alimento, se necessário, se a pessoa estiver a demorar algum tempo a comer a sua refeição.



**A boca cheia de alimentos pode colocar uma pessoa em risco de sufocar. Se ocorrer tosse ou asfixia, fale com o seu médico de família. Se a pessoa tossir ou sufocar persistentemente, entre em contato com o seu médico de família, pois pode ser necessária uma avaliação ao nível da terapia da fala.**

## Dicas úteis para abrir o apetite

- Incentive a pessoa a envolver-se nas refeições, ajudando a preparar a comida ou a colocar a mesa, se possível.
- Faça comida apetitosa e com bom aspeto. Utilize diferentes sabores, cores e cheiros.
- Se a comida for transformada em puré, cada elemento (como a carne, a batata e os vegetais) devem ser moídos e servidos em separado no prato.
- Ofereça pequenas refeições regulares ou lanches. Incentive a pessoa a comer quando estiver no seu melhor e em boa forma.
- Os alimentos devem de ser colocados perto do meio do prato.
- Não encha demasiado o prato.
- Sirva cada prato em separado para conservar o calor e manter os alimentos apetitosos
- Se a pessoa não terminar o jantar, ofereça uma sobremesa.
- Se lhe parecer que a pessoa tem problemas visuais, tente girar o prato ou mover o prato.
- Se a pessoa acorda à noite pode ser porque está com fome. Fale com o seu médico de família se se tornar um padrão.



# Conselho geral

- Alimente a pessoa apenas quando ela estiver alerta o suficiente para engolir em segurança.
- Seja tão relaxado(a) e flexível quanto possível quando estiver sentado(a) para ajudar uma pessoa com uma demência a comer e a beber.
- Crie um ambiente calmo e tenha uma abordagem calma; evite apressar a pessoa.
- Evite interrupções e distrações.
- Dê um incentivo, fale com a pessoa sobre os seus alimentos.
- Sente-se de frente para a pessoa, ou ligeiramente ao seu lado, para que possa estabelecer contacto visual.
- Coloque o alimento onde a pessoa possa vê-lo.
- A apresentação é importante - faça com que o alimento pareça atraente para comer mesmo que seja um puré.
- Incentive todas as tentativas da pessoa se alimentar, independentemente do nível de confusão.
- Ajudar quando for necessário, mas sem forçar.
- Dê incentivos para mastigar e engolir.
- Observe atentamente e espere por cada trago. Dê outro bocado apenas depois de já ter engolido.
- Se uma pessoa com uma demência vai a uma festa familiar, ela deve ser incluída, se for viável, o máximo possível na refeição e no evento. No entanto, se sentir que isso vai causar ansiedade na pessoa, uma pequena refeição em casa antes do evento, no ambiente que melhor se adequa às suas necessidades, pode ser uma boa ideia.
- Os cuidados orais regulares (escovagem dentária e limpeza da dentadura) são importantes.
- Considere o uso de fixador de dentaduras para dentaduras soltas.
- Consulte o dentista se estiver preocupado(a).
- Todos precisam de higiene oral, mesmo quem não tem dentes.
- Se a pessoa estiver sonolenta e/ou cada vez mais confusa, exclua qualquer doença física, por exemplo, infeção urinária ou torácica, etc.
- Considere os efeitos secundários de qualquer medicamento. Fale com o seu médico de família e farmacêutico para obter conselhos.

Se tiver outras preocupações, por favor, fale com o seu médico de família que pode encaminhá-lo(a) para um profissional relevante, que pode incluir:

- Dietista
- Fisioterapeuta
- Terapeuta ocupacional
- Terapeuta da fala

# Contactos úteis

## **Alzheimer's Society**

Unit 4  
Balmoral Business Park  
Boucher Crescent  
Belfast  
BT12 6HU  
Tel.: 028 9038 7770  
[www.alzheimers.org.uk](http://www.alzheimers.org.uk)

## **Age NI**

3 Lower Crescent  
Belfast  
BT7 1NR  
Tel.: 08088087575  
[www.ageuk.org.uk/northern-ireland](http://www.ageuk.org.uk/northern-ireland)

## **Dementia Services Development Centre**

University of Stirling  
[www.dementia.stir.ac.uk](http://www.dementia.stir.ac.uk)  
Tel.: 01786 467740

## **Carers Northern Ireland**

58 Howard Street  
Belfast  
BT1 6PJ  
Tel.: 028 9043 9843

## **Northern Ireland Health and Social Care Interpreting Service**

Business Services Organisation  
Franklin Street  
Belfast  
BT2 8DQ  
Tel. 028 9536 3777

## **Demência NI**

54 Elmwood Avenue  
Belfast  
BT9 6AZ  
Tel.: 02890 68 67 68  
Email: [info@dementiani.org](mailto:info@dementiani.org)  
[www.dementiani.org](http://www.dementiani.org)

## **Agradecimentos**

Agradecimentos ao Northern Ireland Regional Speech and Language  
Therapy Dementia Forum

Autor principal Eileen Tomany, Terapeuta da Fala, Western Health and  
Social Care Trust, outubro de 2015.

# Memorando das refeições

**Certifique-se de que estou confortável, numa boa posição e sem dor.**

**Descubra do que gosto, porque todos têm gostos diferentes.**

**Cheiros apetitosos e uma boa apresentação ajudam-me a desfrutar da minha comida.**

**Deixe que me alimente sozinho(a), mas ajude-me se eu necessitar.**

**Diga-me o que estou a comer e siga o meu ritmo.**

**Gosto de um ambiente calmo sem confusão, barulho e conversa.**

**Modifique as consistências para me agradar.**

**Coma comigo sempre que puder.**





**Public Health Agency**  
12-22 Linenhall Street, Belfast BT2 8BS.  
Tel: 0300 555 0114 (local rate).  
[www.publichealth.hscni.net](http://www.publichealth.hscni.net)

