

Autora
Círcela Lourenço
Fonoaudióloga, CRF nº 17165
Mestre em Ciências Médicas de Oncologia
Programa "Assistência ao Paciente Oncológico"
Faculdade de Ciências Médicas
Universidade Estadual de Campinas

Colaboradores

Profa. Dra. Carmen Silvia Passos Lima
Prof. Dr. Carlos Takano Chone

Campinas, dezembro de 2015

PROBLEMAS PARA ENGOLIR?



Um guia prático
para amenizar os
sintomas da disfagia



Orientações para pacientes com câncer de cabeça e pescoço e disfagia devido ao tratamento com cirurgia, radioterapia e ou quimioterapia

• **Você sabia que o tratamento para o tumor pode afetar a sua deglutição?**

O tratamento pode causar perda ou endurecimento dos músculos da boca e garganta, causando dificuldade para engolir alimentos sólidos, pastosos, beber líquidos ou mesmo para engolir sua própria saliva.

• **Como sei se tenho um problema de deglutição?**

Qualquer mudança na maneira de engolir comida, bebida ou saliva pode ser um sinal de problema de deglutição. Fique atento aos principais sinais:

- ✓ Tosse ou pigarro;
- ✓ Uma voz sonora úmida ou gorgolejante
- ✓ Necessidade de líquido extra para engolir alimentos sólidos
- ✓ Sensação de alimentos parados em sua garganta
- ✓ Líquido vindo “de volta” pelo nariz ou pela boca
- ✓ Necessidade de mais esforço para engolir
- ✓ Necessidade de engolir mais de uma vez para limpar um bocado
- ✓ Problemas para mastigar
- ✓ Necessidade de mais tempo para completar uma refeição
- ✓ Infecção no peito (pneumonia)
- ✓ Desidratação (não ter água suficiente no seu corpo)
- ✓ Perda de peso
- ✓ Necessidade de sonda (tubo) para alimentação

Este manual tem 8 exercícios que lhe ajudarão a reduzir os problemas de deglutição, mesmo se você precisar de uma sonda (tubo) de alimentação.

Fazer exercícios de deglutição ajudará você a comer e beber melhor durante e após o tratamento do câncer de cabeça e pescoço. É importante que você faça a série de exercícios cerca de três vezes ao dia, antes de iniciar o tratamento, durante o tratamento e após o término do tratamento.

Agora vamos para os exercícios!

Dicas úteis antes de iniciar os exercícios

- Sente-se confortavelmente
- Use um espelho
- Molhe a boca com água e cuspa quando necessário

PARTE 1: Como fazer sua deglutição mais forte

- Estique a ponta da sua língua
- Segure entre os dentes ou os lábios
- Agora, tente engolir sua saliva com sua língua nessa posição
- Relaxe
- Repita 5 a 10 vezes
- Pressione sua língua contra o céu da boca o mais forte que puder
- Com a boca fechada, engula a saliva o mais forte que puder
- Relaxe
- Repita 5 a 10 vezes
- Tente engolir um pouco de água agora
- Tome um pequeno gole de água e engula
- Você pode precisar engoli-lo algumas vezes para descer tudo
- Tussa se precisar para limpar a sua garganta

PARTE 2: Mantenha os músculos em sua boca se movendo

- Abra sua boca tão grande quanto você puder
- Mantenha por 5 segundos
- Relaxe
- Repita 5 a 10 vezes

- Ponha sua língua para fora tanto quanto puder
- Mantenha por 5 segundos
- Relaxe
- Repita 5 a 10 vezes
 - Mova sua língua em direção ao nariz
 - Mantenha por 5 segundos
 - Agora mova sua língua para baixo em direção ao seu queixo
 - Mantenha por 5 segundos
 - Relaxe
- Repita 5 a 10 vezes
- Mova sua língua para o lado esquerdo
- Mantenha por 5 segundos
- Agora mova sua língua para o lado direito
- Mantenha por 5 segundos
- Relaxe
- Repita 5 a 10 vezes

PARTE 3: Pratique o fechamento da sua via aérea (passagem de ar)

- Prenda a respiração
- coloque as suas mãos juntas e empurre-as por 1 segundo
- Solte o ar (expire)
- Relaxe
- Repita 5 a 10 vezes
- Puxe o ar (inspire) e segure
- Tussa o mais forte possível
- Relaxe
- Repita 5 a 10 vezes

Orientações gerais

Não faça estes exercícios se sentir tonturas ou tiver problemas cardíacos

Não faça estes exercícios durante uma semana depois de receber uma sonda de alimentação

Se precisar de ajuda ou tiver dúvidas, procure membro da equipe de saúde

- **Médico (Oncologista)**
- **Fonoaudióloga**
- **Enfermeira**

Você pode se sentir muito cansado e sentir dor durante o tratamento com radiação e ou quimioterapia, mas tente continuar com os exercícios da melhor forma possível.

Não coma alimentos ou bebidas enquanto estiver fazendo esses exercícios

É importante continuar a engolir durante o tratamento com radiação e ou quimioterapia, mesmo que seja apenas um gole de água várias vezes ao dia.

Mantenha sempre sua boca molhada!