

## ALIMENTAÇÃO

### Cuidados a ter

- Ofereça as refeições a horas. Não espere que o utente se lembre de as pedir;
- O doente na hora da refeição deve estar bem acordado e sentado;
- Sempre que possível, deve alimentar-se sozinho, nem que lhe corte os alimentos;
- Após as refeições, deve manter-se sentado, durante cerca de 30min;
- Se tossir ou se engasgar frequentemente enquanto come ou bebe, não insista e entre em contacto com a sua equipa de saúde.

### Como proporcionar uma alimentação variada e equilibrada

- Escolha os alimentos favoritos do utente e apresente-os de forma apelativa;
- Sirva 5-6 pequenas refeições ao longo do dia;
- Os alimentos devem ser servidos em pratos pequenos, em pequenas quantidades;
- Reforce o pequeno-almoço, porque o apetite tende a diminuir ao longo do dia;
- Prefira alimentos fáceis de mastigar;
- Se estiver muito magro, dar alimentos calóricos: sumos de fruta, batidos, leite-creme, gelados e pudins;
- Prefira líquidos mais espessos se tiver dificuldade em engolir (batidos ou iogurtes);
- Utilize uma colher para evitar ferimento com os dentes do garfo;
- Deve beber 6-8 copos de água/dia, oferecendo-a nos intervalos das refeições;
- Refresque e lave a boca do utente antes e depois das refeições.



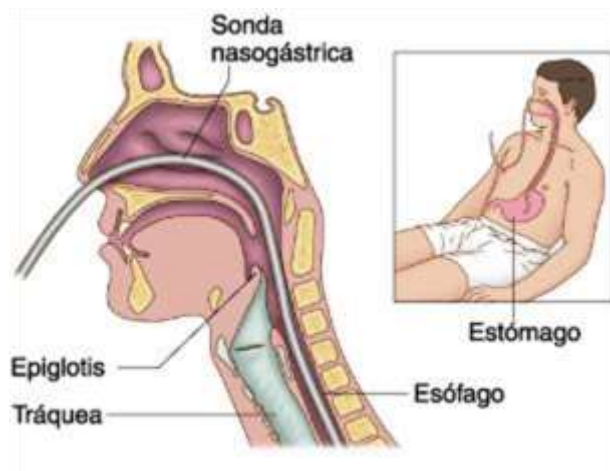
USF MANUEL ROCHA PEIXOTO



## PESSOA DEPENDENTE – ALIMENTAÇÃO E SONDA NASOGÁSTRICA

## SONDA NASOGÁSTRICA

Sonda desde uma narina até ao estômago para administração de alimentos/líquidos/medicamentos aos utentes incapazes de deglutir.



### Preparação dos alimentos

- Os alimentos devem ser triturados e líquidos para não obstruir a sonda;
- Os alimentos devem estar mornos para não provocar queimaduras.

### Antes da refeição

- O utente deve ficar sentado. Se não for possível deve deitá-lo de lado;
- Verificar se a sonda está bem posicionada, se o adesivo está bem colocado e se a sonda é visível no interior da boca;
- Se a sonda estiver >5 cm deslocada da medida estabelecida, contacte a equipa de saúde;

- Verifique se a sonda está no estômago:

- Com uma seringa, tente aspirar a sonda e, se fluir conteúdo, é porque está bem colocada;

- Verifique o volume de conteúdo aspirado: se este for  $\geq$  à última refeição, introduza novamente o conteúdo e espere cerca de 1 hora. Recomeçar a alimentação com chá e verificar se foi bem tolerado ao fim de 1 hora. Depois pode progredir para alimentos mais consistentes.

- Sempre que tirar a tampa da sonda deve fechar (clampar) a sonda com a mão para não entrar ar nem sair líquido.

### Durante a refeição

- Dê a refeição lentamente. Suspenda a seringa de alimentação acima da cabeça do utente para facilitar a descida dos líquidos;
- Depois de alimentar o utente por sonda, esta deve permanecer sentado cerca de 30 minutos;
- No fim da refeição introduza uma seringa de água para lavar a sonda;
- Ao longo do dia deve ir administrando água (6-8 copos) pela sonda;
- O intervalo entre as refeições não deve ser > 3 horas.

### Cuidados especiais com a sonda

- O adesivo do nariz deve ser mudado preferencialmente todos os dias, com o cuidado de não retirar a sonda do sítio. Limpar o nariz do doente diariamente;
- Mesmo que o utente seja alimentado apenas por sonda nasogástrica é importante fazer os cuidados de higiene à boca;
- Se a sonda nasogástrica sair do sítio (exteriorizar) não a deve voltar a introduzir. Contacte a equipa de saúde para que possa verificar o seu posicionamento e funcionalidade.