

Se me decidir pela alimentação de conforto, o que posso fazer?

- As refeições devem ser feitas num ambiente familiar agradável, minimizando distrações.
- Ofereça alimentos apenas quando e na quantidade que o seu familiar quiser.
- Escolha os alimentos preferidos do seu familiar e use sabores intensos (ex: alho, cebola, ervas aromáticas e especiarias). Liberalize o consumo de sal e doces.
- Dê alimentos que se possam comer à mão e/ou use utensílios adaptados (ex. palhinha, seringa, copo adaptado), de modo a incentivar a autonomia do seu familiar.
- Apresente a comida de forma apelativa.
- Sente bem o seu familiar à hora da refeição.
- Adapte a consistência dos alimentos e dos líquidos (ex: triturar, usar espessante).
- Dê pouca quantidade de alimentos de cada vez e encoraje-o a engolir várias vezes.
- Certifique-se que o seu familiar engoliu os alimentos antes de dar mais.
- Pare se o seu familiar não quiser comer, se tossir, ou se não engolir a comida.



- Cuide da higiene oral do seu familiar.
- Aumente o teor energético/proteico das refeições (ex: com azeite, natas, manteiga, ovos, óleo de coco, leite em pó, queijo skyr, mel, geleia, compota, chocolate em pó, frutos secos, atum, ovo cozido triturado, queijos, iogurte grego). Pode também incluir suplementos nutricionais orais.
- O terapeuta da fala pode ajudar com problemas de deglutição e truques para facilitar a alimentação.
- Discuta com a sua equipa de saúde formas alternativas de fornecer a medicação (ex: triturar comprimidos, usar xarope, usar formulações transdérmicas).

Se decidir alimentar por SNG ou PEG, como o faço?

- O seu enfermeiro(a) vai ensiná-lo(a) a alimentar por sonda.



Se tiver alguma dúvida, pergunte ao seu Médico, Nutricionista ou Enfermeiro.



SPMI
Sociedade Portuguesa
de Medicina Interna



ALIMENTAÇÃO NA DEMÊNCIA AVANÇADA

O que é a demência?

- A demência é uma doença crónica e progressiva do cérebro que afeta a capacidade de raciocínio do doente.
- O doente distrai-se com facilidade, esquece-se de acontecimentos recentes, tem dificuldade em expressar-se, perde-se e/ou perde a capacidade de fazer coisas que fazia anteriormente (ex. conduzir, vestir-se, alimentar-se sozinho).
- Apesar de alguns medicamentos ajudarem em alguns sintomas, a demência não tem cura, e o doente vai piorando com o tempo.

O que acontece na demência avançada?

- Na demência avançada o doente está habitualmente acamado, precisa de ajuda para higiene, vestir-se e comer, e muitas vezes não é capaz de falar.
- É nesta altura que surgem as dificuldades com a alimentação.

Que problemas podem surgir com a alimentação?

- Na demência avançada, os doentes engasgam-se facilmente a comer, não engolem os alimentos e/ou não querem comer.
- Isto pode fazer com que estes percam peso, ficando frágeis, dependentes e com maior risco de infeções e úlceras de pressão.

Que opções tenho?

• Alimentação de conforto

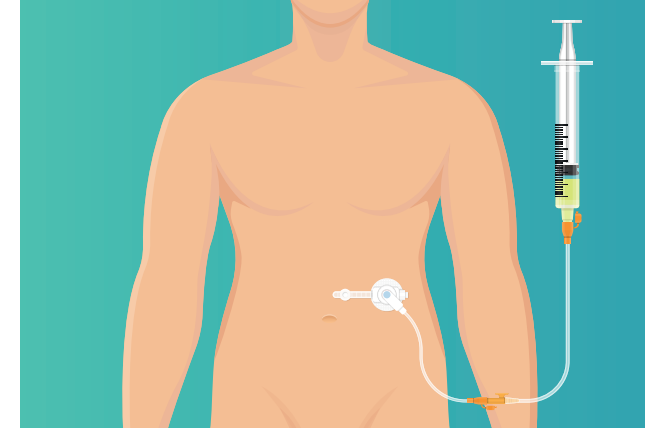
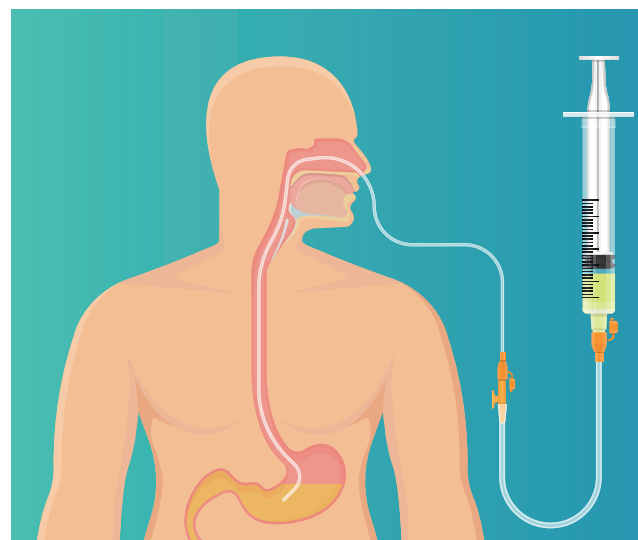
Consiste em dar de comer e beber por via oral, lentamente, quando e quanto o doente quiser. Interrompa a refeição se o seu familiar começar a tossir ou recusar a alimentação.

Vantagens: permite saborear os alimentos, permite uma relação mais próxima com a família e maior conforto (por não ter sonda). É a opção menos agressiva e que respeita mais a vontade do doente.

Riscos: perda de peso, engasgamento e/ou risco de asfixia (se se der alimentos em grande quantidade).

• Alimentação por sonda:

Sonda nasogástrica (SNG): consiste num tubo que vai desde o nariz ao estômago, levando os alimentos.



Gastrostomia percutânea (PEG): consiste num tubo colocado na barriga que leva alimentos ou fórmula entérica diretamente ao estômago.

Vantagens: permite dar maior quantidade de alimentos ou fórmula entérica e facilita a administração de medicamentos.

Riscos: desconforto, aspiração de alimentos para árvore a respiratória, agitação, maior uso de fármacos para tranquilizar o doente, risco de infeção, risco de úlceras de pressão.

O que devo fazer?

- Fale com a equipa de saúde sobre o estado de saúde e prognóstico do seu familiar.
- Fale com o seu familiar, cuidadores e equipa de saúde sobre as opções disponíveis, discutindo o plano antecipado e integrado de cuidados (plano de saúde para o futuro).
- Tente pensar no que o seu familiar quereria e respeite a sua vontade.
- A alimentação por sonda (SNG ou PEG) é uma hipótese para ajudar temporariamente a alimentar e hidratar.
- Se optar pela alimentação por sonda, deve-se reavaliar periodicamente a sua indicação.