

Autora  
Cristele 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**

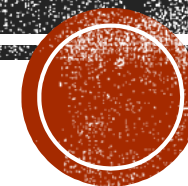
Profa. Dra. Carmen Silvia Passos Lima  
Prof. Dr. Carlos Takano Chone

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!**