

**ESCREVA AQUI AS SUAS QUEIXAS SE TIVER
DIFICULDADE EM FALAR**

**DURANTE OS TRATAMENTOS DE RADIOTE-
RAPIA PODE SEMPRE CONTACTAR**

No Serviço de Radioterapia

Técnico de Radioterapia - durante a TC de planeamento e os tratamentos de radioterapia;

Enfermeiro - em consultas de enfermagem ao longo dos tratamentos de radioterapia;

Nutricionista - em consultas programadas para avaliar e ajustar a alimentação mais adequada;

Médico de Radioterapia - em consultas de acompanhamento programadas ou não programadas (em caso de agravamento dos sinais e sintomas);

Assistente Social - consulta marcada a pedido do Enfermeiro;

Psicólogo - consulta marcada a pedido do Enfermeiro.

Fora do Serviço de Radioterapia

Terapeuta da Fala - no caso de necessidade adicional e pedido por Médico de Radioterapia;

Médico de Estomatologia - para realizar tratamentos de LASER para controlar os efeitos da radioterapia na boca.

Fisioterapia (Médico MFR/Fisioterapeuta) - para prescrever e realizar tratamentos de fisioterapia.

Se já tiver seguimento com Médico de Estomatologia/LASER, Terapia da Fala ou Fisioterapia não falte às consultas, mas avise o Técnico de Radioterapia o mais cedo possível para reorganizar o horário do seu tratamento.

Pode contactar o Serviço de Radioterapia por
E-mail: radioterapia.secr@ulssm.min-saude.pt
Telefone: 217805312



DISFAGIA

Guia de informação

Serviço de Radioterapia



UNIDADE LOCAL DE SAÚDE
SANTA MARIA

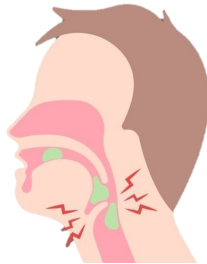
O que é a deglutição?

A deglutição (“engolir”) é conjunto de movimentos, voluntários e involuntários, que permitem o trajeto dos alimentos e líquidos, de forma segura, da boca até ao estômago.

Quais as causas da disfagia?

Se estiver a fazer tratamento de radioterapia para tratar algum cancro de cabeça e pescoço (ex.: laringe, boca, faringe, “da garganta”), é provável que tenha este sintoma provocado por pelo menos uma destas causas:

- Pode ser o cancro (o tumor e/ou o caroço) que o impede de engolir bem;
- Pode ser um efeito após ter sido operado ao cancro;
- Pode ser um efeito que está a agravar enquanto está a sob o tratamento de radioterapia.



Quando suspeitar de disfagia?

Nas semanas em que está a fazer radioterapia, pode ter queixas de disfagia.

A disfagia pode ser sentida de formas diferentes:

- “Dói-me quando engulo.”
- “Quando engulo parece que arranha.”
- “É normal engasgar-me mais vezes? Às vezes tusso quando engulo, é normal?”
- “Quando engulo parece que fica um bocadinho por ir para baixo. Parece que os alimentos ficam presos e não desce”

Durante o período em que está a fazer radioterapia, evite:

- Ácidos e picantes;
- Alimentos muito quentes ou muito frios;
- Alimentos secos ou rijos;
- Partículas pequenas (arroz solto, ervilhas, etc)



Quando comer deve...

- Alimentar-se sempre sentado;
- Alimentar-se num ambiente calmo e, se possível, sem distrações (ex.: desligar televisão);
- Manter a cabeça ligeiramente inclinada para a frente e para baixo;
- Evitar falar quando estiver a comer;
- Colocar pequenas porções na boca (usar a colher de sobremesa, se necessário);
- Mastigar bem os alimentos;
- Engolir várias vezes entre cada garfada, se necessário;
- Usar utensílios adequados (copos com recorte em U ou com diâmetro reduzido, palhinha ou seringa) conforme as indicações do seu terapeuta da fala;
- Misturar sumos espessos (pêssego) com água;
- Usar azeite, natas, maionese para humedecer a comida e ajudar na deglutição;
- Permanecer 30 min sentado sem se deitar ou com a cabeceira elevada, após as refeições, para diminuir o risco de refluxo;
- Evitar comer quando está à espera de fazer o tratamento de radioterapia;
- Manter a higiene oral (escovar os dentes e língua).

Esteja atento se tiver um ou mais dos seguintes sinais/sintomas:

- Excesso de salivação e/ou comida parada na boca;
- Dor ou desconforto a engolir;
- Tosse ou engasgamento durante ou logo após a deglutição;
- Regurgitação (“saída”) do alimento pela boca e nariz;
- Sensação de que a comida fica “presa” /”enrolada” na garganta ou no peito;
- Rouquidão ou voz alterada (“voz molhada”) após ingestão de alimentos;
- Perda de peso.



Teste como está a sua deglutição

Um questionário vai-lhe ser apresentado na primeira consulta com o seu médico. O mesmo ser-lhe-á fornecido também ao longo do tratamento, ou sempre que apresentar queixas a qualquer elemento da equipa. Assim podemos controlar melhor as suas queixas e sintomas.

Se já estiver com dificuldade em engolir (disfagia) será avaliado por um terapeuta da fala e/ou um nutricionista que darão indicações mais detalhadas.

Avisar se tiver problemas em cumprir o plano individualizado (ex.: dificuldade de organização no apoio familiar e financeiro, deprimido/falta de motivação e dificuldade em se ajustar às mudanças provocadas pelo cancro), porque tem direito a apoio de outros profissionais de saúde (Psicologia, Serviço Social).