

Os alimentos antes de serem administrados devem ser passados e apresentar uma consistência semi-líquida e devem estar a uma temperatura ambiente. As refeições, devem ser repartidas pelo pequeno almoço, almoço, lanche, jantar e ceia.

Procedimentos para a alimentação por SNG:

- É necessário sentar o seu familiar (numa posição lateral se houver risco de vômito após alimentação);
- Uma taça de cerca de 300ml, com alimentação, um copo de água e uma seringa de 60ml.
- Retire a tampa da sonda e dobre-a para evitar a entrada de ar e a saída de conteúdo.
- Adapte a seringa à sonda e aspire um pouco para confirmar se se encontra no estômago e se existe conteúdo alimentar. Caso se verifique a presença de 30ml, alimente o seu familiar um pouco mais tarde.
- A administração da alimentação e hidratação deve ser lenta, cada seringa cerca de 1 minuto, para evitar o mau-estar do seu familiar.
- No final da refeição, administre cerca de 50 ml de água para limpar a SNG.
- Coloque a tampa na extremidade da sonda.

Em caso de PEG, Gastrostomia Endoscópica Percutânea os procedimentos são os mesmos.

Atenção: Se o seu familiar tiver tosse, aquando a alimentação, vômitos, diarreia, se retirar a sonda ou esta obstruir, contacte o enfermeiro do seu Centro de Saúde. A entubação é um procedimento médico/enfermagem.



santa casa da misericórdia
A M A D O R A



LEMBRE-SE ...

- MANTENHA UMA BOA POSTURA CORPORAL
- TENHA TEMPO PARA SI
- PODERÁ OBTER AJUDA DOMICILIÁRIA PARA A PRESTAÇÃO DOS CUIDADOS DE HIGIENE E CONFORTO AO SEU FAMILIAR , INFORME-SE NO SEU CENTRO DE SAÚDE

Contactos da UCC Sagrada Família

Tel: 21 472 73 30

Fax: 21 472 73 39

E-mail: ucci-sagradafamilia@misericordia-amadora.pt

Responsáveis

Direção Técnica: Enf. Pedro Ferreira (Diretor Técnico)

Dr.ª Sandra Vicente (TSSS)

Diretora Clínica: Dr.ª Maria Beatriz Mendes



CUIDADOS NA ALIMENTAÇÃO E HIDRATAÇÃO

ELABORADO POR :
ENF.ª ANA MADEIRA
ENF.ª OTÍLIA MONTE



santa casa da misericórdia
A M A D O R A

ALIMENTAÇÃO SAUDAVÉL

Uma alimentação saudável permite a prevenção e o controlo das doenças cardiovasculares. Os alimentos ingeridos devem ser variados e equilibrados abrangendo todas as divisões da roda dos alimentos. Cada alimento possui nutrientes essenciais ao funcionamento do organismo.



Os nutrientes que resultam da decomposição dos alimentos agrupam-se em hidratos de carbono, proteínas, gorduras, fibras, vitaminas, sais minerais e água.

Os hidratos de carbono, as proteínas e as gorduras são os nutrientes que fornecem energia. Os hidratos de carbono devem ser a nossa principal fonte de energia, e adquirem-se com alimentos de origem vegetal (como pão, massa, arroz, batatas, cereais, feijão, grão, ervilhas) e de origem animal através do leite e do iogurte.

As proteínas, são importantes para construção de órgãos, músculos, pele, cabelo entre outros compostos e são fornecidos pela carne, peixe, ovos, leite, queijo e iogurte, mas também por alimentos de origem vegetal como a ervilha, a fava, o feijão, e o grão.

O nosso organismo não precisa de quantidades exageradas de proteínas, sendo o excesso aproveitado para a constituição de reservas de gordura.

A gordura é um nutriente necessário, mas deve-se privilegiar as gorduras monossaturadas, fornecida pelo azeite, sendo aquela que melhor se adapta ao nosso organismo, bem como as gorduras polissaturadas que existem em alimentos de origem vegetal (óleo de amendoim, óleo de girassol, margarinas, nozes amêndoas) e na gordura do peixe.

As fibras alimentares caracterizam-se por serem um conjunto de substâncias existentes nos alimentos de origem vegetal, que o organismo não consegue digerir e que, portanto não são absorvidas. Actuam no processo digestivo, contribuindo para o funcionamento do trânsito intestinal.

As vitaminas e os sais minerais são micronutrientes reguladores indispensáveis nas reacções bioquímicas que ocorrem no organismo. Produtos hortícolas, frutos cereais e leguminosas são alimentos ricos em fibra, vitaminas, sais minerais e com baixo teor de gordura.



A água, é fundamental para a sobrevivência e manutenção do estado de saúde, sendo que 70% do nosso corpo é constituído por água.

É importante que a ingestão de água alcance 1,5litros por dia.

Cuidados na alimentação ao seu familiar

- Esteja atenta a dieta que o seu familiar deve fazer, tendo em conta a doença e às dificuldades existentes quer de mastigação como de deglutição. Pode necessitar de uma

dieta pastosa e de espessante para a ingestão de líquidos.

- Mantenha um ambiente calmo e bem iluminado.
- Coloque e mantenha o seu familiar sentado ou com cabeceira elevada
- Ajude mas não substitua o seu familiar, deixe-o alimentar-se ajudando-o na superação das dificuldades.
- Em caso de engasgamento, sonolência e prostração não alimente o seu familiar, procure ajuda médica.

Alimentação por sonda nasogástrica (SNG)

Quando a pessoa tem dificuldade em mastigar, ou engolir líquidos e sólidos a alimentação por SNG é uma alternativa.

A SNG, é um tubo com cerca de 50 cm, que é introduzido numa das narinas, percorre o “canal digestivo” até ao estômago. A SNG está fixa com um adesivo que deve ser trocado diariamente, alternando a zona de colocação. (No caso da pele ficar com rubor, deve informar o enfermeiro responsável.)

A alimentação deve ser equilibrada e diversificada, incluindo carne, peixe, ovos, iogurtes, legumes, fruta, cereais, gelatina, bolachas. Almoço e jantar deve contemplar a refeição da sopa de carne ou peixe com os legumes e a fruta posteriormente. A hidratação deve ser realizada ao longo do dia, como administração de água, chá, leite, sumos. Aconselhe-se com a equipa de saúde sobre a quantidade de líquidos que o seu familiar deve ingerir.

