



UNIDADE TERAPEUTICA DE DOR

RECOMENDAÇÕES PARA XEROSTOMIA E MUCOSITES

XEROSTOMIA (BOCA SECA)

- Chupar cubos de gelo, sorvetes, gelados de sumo, iogurtes gelados;
- Beber líquidos em grande quantidade;
- Bochechar com: chá de camomila e sumo de limão frio, água com gás, água com sal ou soda;
- Comer alimentos moles, suaves, ligeiros e sumarentos (juntar caldos ou molhos);
- Mastigar pastilha elástica e caramelos sem açúcar;
- Usar saliva artificial (adquirida na unidade, fornecida pela farmácia hospitalar);
- Comer pedaços de ananás natural ou em calda fria;
- Evitar bochechar com produtos que contenham álcool, tabaco e bebidas alcoólicas
- Colocar dentadura postiça apenas para comer.

MUCOSITES (ÚLCERAS DA BOCA)

- Fracionar as refeições;
- Antes das refeições deixar na boca água muito fria ou gelo triturado para adormecer a dor e poder engolir melhor;
- Evitar alimentos que se colem ao céu da boca, ingerir pedaços pequenos e mastigá-los completamente;
- Comer alimentos fáceis de engolir e com alto valor energético: gelados, batidos enriquecidos, papas;
- Ingerir os alimentos à temperatura ambiente ou frios para diminuir a dor;
- Evitar os alimentos secos (torradas, frutos secos), especiarias como a pimenta e o colorau, os sabores ácidos, amargos, muito doces ou muitos salgados;

- Podem ser úteis os espessantes comerciais (como a fécula) para conseguir a consistência desejada;
- Triturar os alimentos usando o passador a varinha mágica. Se esta preparação implicar uma perda de proteínas pode sempre juntar-se uma clara de ovo ou suplemento proteico;
- Recomendam-se refeições que incluam batatas, papaias, mel e salva. Têm efeito antisséptico e depurativo;
- Utilizar uma palhinha para ingerir determinados alimentos;
- Evitar as bebidas alcoólicas e o tabaco;
- Se houver dificuldades em engolir os medicamentos (cápsulas ou comprimidos) tentar substituir por xaropes ou perguntar se pode esmagá-los.
- Se a temperatura corporal for superior a 38°C ou se tiver dor ao ingerir alimentos líquidos informar o/a médico/a.

OUTRAS RECOMENDAÇÕES
