

ENGOLINDO FÁCIL:

ROTEIROS DE PODCAST EDUCATIVO FUNDAMENTADO NO LETRAMENTO EM SAÚDE



Orientações para idosos sobre presbifagia

Produto da Dissertação intitulada “**Construção e Validação de Podcast Educativo Fundamentado no Letramento em Saúde para Orientação de Idosos sobre Presbifagia**”, do Mestrado Profissional em Gestão em Saúde (MEPGES).



Autores:

Ana Elizângela do Monte Almeida
Helena Alves de Carvalho Sampaio
Regina Maria Azevedo
Lisidna Almeida Cabral

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Engolindo fácil [livro eletrônico] : roteiros de podcast educativo fundamentado no letramento em saúde / Ana Elizângela do Monte Almeida...[et al.]. -- Fortaleza, CE : Ed. dos Autores, 2022.
PDF.

Outros autores: Helena Alves de Carvalho Sampaio, Regina Maria Azevedo, Lisidna Almeida Cabral.

Bibliografia.

ISBN 978-65-00-59022-7

1. Alimentação saudável 2. Educação em saúde
3. Fonoaudiologia - Terapia 4. Idosos - Aspectos nutricionais 5. Idosos - Avaliação funcional
6. Podcast (Redes sociais online) 7. Presbifagia
I. Almeida, Ana Elizângela do Monte. II. Sampaio, Helena Alves de Carvalho. III. Azevedo, Regina Maria. IV. Cabral, Lisidna Almeida. V. Título.

22-139536

CDD-302.3

Índices para catálogo sistemático:

1. Idosos : Presbifagia : Podcast : Comunicação digital 302.3

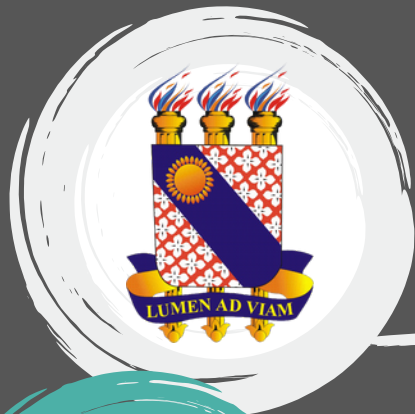
Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

ISBN: 978-65-00-59022-7

CRB



9 786500 590227



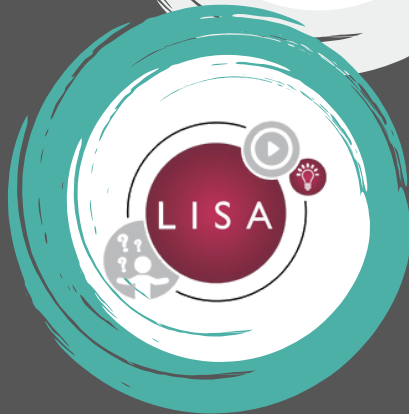
Universidade Estadual do Ceará
Pró-Reitoria de Pós Graduação e Pesquisa
Centro de Ciências da Saúde



Programa de Pós Graduação em
Saúde Coletiva



Mestrado Profissional em Gestão em
Saúde – MEPGES



LISA - Letramento e Inovação em Saúde

SUMÁRIO

Apresentação	06
O Contexto de desenvolvimento do podcast Engolindo Fácil.....	09
Roteiro 01: Presbifagia: o que é isso?	23
Roteiro 02: Como ter uma alimentação saudável.....	27
Roteiro 03: O que pode acontecer de ruim se eu não engolir fácil?.....	32
Roteiro 04: Como eu posso ter uma boa alimentação e engolir fácil?.....	36
Roteiro 05: O que o fonoaudiólogo pode fazer para eu engolir fácil?.....	41
Roteiro 06: Vamos recordar o que fazer para engolir fácil?.....	45
Referências	51



APRESENTAÇÃO



Este e-book é um dos produtos originados da dissertação do Mestrado Profissional em Gestão em Saúde (MEPGES) da Universidade Estadual do Ceará. Sob o ponto de vista da pesquisa, esta produção se insere no Grupo de Pesquisa Letramento em Saúde, Nutrição e Doenças Crônico-Degenerativas, do Laboratório de Nutrição em Doenças Crônicas (NUTRINDO) e sob o guarda-chuva da nossa marca LISA (Letramento e Inovação em Saúde), especificamente no segmento LISA Cuidando, que engloba estudos com foco no idoso e seus cuidadores.

Neste ebook são apresentados roteiros de podcast educativo fundamentados no letramento em saúde.

Tais roteiros constituem o podcast Engolindo Fácil, podcast este que está disponível nas seguintes plataformas de distribuição (conhecidas como agregadores): Spotify, Google Podcasts, RadioPublic e Pocket Casts.

Qual o grande diferencial deste podcast? É que o mesmo foi escrito segundo os fundamentos do letramento em saúde.



Há poucos podcasts que tenham sido descritos como seguidores destes fundamentos. Além disso, o tempo de duração de cada episódio também segue tais fundamentos, motivo pelo qual os episódios são de curta duração.

Convidamos vocês a ouvirem o podcast Engolindo Fácil, onde vocês terão oportunidade de ver estes roteiros ganharem vida na voz da fonoaudióloga Ana Elizângela do Monte Almeida. Basta procurar pelo nome do podcast em qualquer das plataformas citadas.



O CONTEXTO DE DESENVOLVIMENTO DO PODCAST ENGOLINDO FÁCIL



POR QUE ESCOLHER O TEMA PRESBIFAGIA?

O mundo vivencia, atualmente, uma mudança na pirâmide populacional, com aumento da parcela de idosos, aumento este com tendência constante (PAIVA, XAVIER; FARIAS, 2019).

Então precisamos nos preocupar com a qualidade de vida do idoso, enfatizando a promoção de sua saúde e a prevenção e controle das doenças que surgem com o envelhecimento.

Uma das alterações que ocorre no idoso é a presbifagia, que nada mais é do que a dificuldade de deglutição. Ela se diferencia da disfagia porque esta ocorre ligada a alguma doença de base, como câncer, doenças neurológicas e psicogênicas, por exemplo (CAMERINI; SILVA; PAIXÃO, 2010).

A presbifagia é uma ocorrência comum com o avançar da idade, integrando o processo natural de envelhecimento (RODRIGUES; PERNAMBUCO, 2017).



A presbifagia é representada pela dificuldade de controle de ingestão e condução do bolo alimentar. Isto ocorre por diminuição da força mastigatória, aumento na quantidade de tecido conjuntivo na língua; paresia ou fraqueza dos músculos faríngeos e laríngeos, redução do grau de elevação laríngea e atraso no disparo do reflexo de deglutição.

Como consequência, há acúmulo de resíduos, aumento dos eventos de tosse durante alimentação e aumento da probabilidade de aspiração de alimento (MARCOLINO et al., 2009; RODRIGUES; PERNAMBUCO, 2017).

A presbifagia tem sido pouco enfocada e são escassas as publicações sobre protocolos de abordagem. Pode-se dizer que é uma condição inicialmente pouco percebida, mas que pode se agravar se não diagnosticada e manejada adequadamente.

Nesta perspectiva, é fundamental a atuação do fonoaudiólogo. Este profissional é o especialista capacitado para avaliar a deglutição e a via mais segura de alimentação, sendo responsável, também, pelo treinamento da equipe multidisciplinar para que consigam identificar fatores de risco para problemas de deglutição (DIAS, 2020).



O fonoaudiólogo faz anamnese, levanta histórico alimentar, avalia estruturas e funcionalidade dos órgãos fonoarticulatórios (lábios, língua, bochechas, palato mole, palato duro e dentes) e da respiração, mastigação e deglutição (BILTON et al., 2018).

A partir desta avaliação, e na presença de risco para presbifagia ou esta já presente, o fonoaudiólogo planeja a intervenção apropriada, contando com a colaboração dos demais integrantes da equipe. Os roteiros do podcast Engolindo Fácil enfocam estratégias a serem adotadas.

Ressaltamos, no entanto, que o podcast não tem a proposta de substituir atendimento profissional. Ele se constitui em ferramenta educativa adicional, dando dicas operacionais para que o idoso coloque em prática as orientações recebidas.



POR QUE PENSAR EM FUNDAMENTOS DO LETRAMENTO EM SAÚDE NA ABORDAGEM DA PRESBIFAGIA?

O avanço do conhecimento no campo da educação em saúde está entrelaçado com o campo de letramento em saúde. A preocupação com uma boa comunicação com o público-alvo sempre esteve presente entre profissionais e serviços e saúde. No entanto, a partir da década passada, houve um reconhecimento de que é o planejamento pautado no letramento em saúde que viabiliza uma comunicação bem sucedida em termos de compreensão e adesão do público alvo.

E o que é letramento em saúde? Segundo a World Health Organization – WHO (2021) letramento em saúde é o conhecimento e as habilidades que as pessoas têm para acessar, compreender, avaliar e usar as informações de saúde de forma a promover saúde e bem-estar para elas mesmas e para as pessoas que as cercam, o que deve ocorrer com a participação ativa das organizações envolvidas no cuidado à saúde, viabilizando o desenvolvimento deste conhecimento e habilidades.

O letramento em saúde vem permeando intervenções educativas há mais tempo em alguns países, como Estados Unidos e Austrália, por exemplo. Um ponto de desenvolvimento importante na produção científica deste campo é encontrado na publicação de Nutbeam (2000), que descreve três dimensões do letramento em saúde: funcional, interativo e crítico.



Vale aqui comentar estas dimensões, ainda que de uma maneira resumida. A dimensão funcional é a mais simples, onde espera-se favorecer que o público-alvo consiga ler e entender o que está recebendo, bem como tirar alguma dúvida operacional imediata.

Já a dimensão interativa pressupõe que o público-alvo dialogue e discuta com o provedor de saúde, no sentido de entender seu problema e saber o que fazer para manejá-lo. Já a dimensão crítica refere-se a uma posição maior de indagação por parte do público-alvo, onde ele tem habilidade para questionar, com propriedade, se as orientações que ele está recebendo são as melhores para si.

Desta forma, por esta breve explicação das dimensões do letramento, é possível aquilatar o tamanho da responsabilidade dos profissionais e serviços em viabilizar que a população chegue às maiores habilidades.

Consideramos que é impossível um processo educativo em saúde sem que este seja respaldado nos fundamentos do letramento em saúde. Fundamentos, sim. À medida em que este campo evoluiu, foram surgindo diretrizes para a comunicação oral, escrita e digital letrada em saúde.



A seguir estão listados alguns destes fundamentos, os quais permearam a criação do podcast Engolindo Fácil.

- Material com objetivo claro.
- Texto com escrita preferencialmente para um nível de escolaridade referente ao 5º. ano, podendo, a depender do público-alvo, demandar mais anos de estudo.
- Palavras claras, curtas, simples e conhecidas do público-alvo;
- Frases pequenas, com até 15 palavras e/ou 50 caracteres.
- Evitar termos técnicos e, se utilizar, explicar o termo;
- Utilizar voz ativa e estilo conversação (2ª. Pessoa);
- Enfatizar mais as ações positivas (o que se deve fazer) do que as negativas (o que não se deve fazer);
- Identificar pelo menos uma ação que o usuário possa executar de forma clara, dividindo-a em passos explícitos e fáceis de seguir;
- Utilizar recursos visuais, se possível, para facilitar a entendimento;
- No caso de materiais digitais, utilizar fala com velocidade apropriada, nem muito rápido, nem lento demais;
- Para materiais digitais audiovisuais, preferir até 2-5 minutos por tema.



Adicionalmente, vale destacar que não tem sido descrita atuação do fonoaudiólogo fundamentada no letramento em saúde (ALMEIDA; SAMPAIO, 2021).

O podcast Engolindo Fácil atendeu aos aspectos citados, como pode ser observado nos roteiros que serão exibidos mais adiante.

Um aspecto importante é a leiturabilidade dos mesmos. Na perspectiva do letramento em saúde são recomendados textos adequados até 5^a/6^a série do ensino fundamental, a fim de assegurar compreensão satisfatória.

O cálculo do Flesch score, adaptado para o português por Martins et al. (1996), estabelece que, ao avaliar número de sílabas por palavra e sílabas e número de palavras por sentença, os textos são considerados muito fáceis se atingirem de 75 a 100 pontos, adequados para 1^a à 4^a série; fáceis se atingirem 50 a 75 pontos, adequados para 5^a à 8^a série; difíceis com pontuação de 25 a 50, adequados para ensino médio; e muito difíceis se atingirem menos de 25 pontos, adequados para nível superior. O cálculo do score é facilitado através da web. Um exemplo é o <https://www.separarensilabas.com/index-pt.php>, que calcula sílabas e palavras.



Os roteiros criados atingiram a seguinte pontuação: Roteiro 1 – 75,23 (muito fácil); Roteiro 2 – 74,31 (fácil); Roteiro 3 – 81,95 (muito fácil); Roteiro 4 – 82,47 (muito fácil); Roteiro 5 – 79,97 (muito fácil); e Roteiro 6 – 64,69 (fácil). Desta forma, todos os roteiros atendem aos fundamentos do letramento em saúde.

No caso de um podcast, interessa também a velocidade da fala. Este tópico é pouco explorado, mas Van Kooten e De Bie (2018) citam 130 palavras por minuto. Já Land (2020) cita 150-160 palavras por minuto, pensando no episódio todo, havendo trechos mais rápidos ou mais lentos no mesmo. A média dos 6 episódios aqui desenvolvidos deu 136 palavras por minuto, variando de 123 a 154,2.

Tanto os juízes especialistas, como os idosos participantes não comentaram dificuldades relacionadas à velocidade da fala. Na ausência de uma diretriz quantitativa relacionada à velocidade da fala, é interessante ficar próximo aos valores comentados pelos autores citados.



POR QUE A ESCOLHA DO PODCAST COMO ESTRATÉGIA EDUCATIVA NA PRESBIFAGIA?

Quando tivemos a ideia de desenvolver um podcast educativo sobre presbifagia, pensamos na inserção da inovação tecnológica, especificamente as tecnologias de informação e comunicação (TIC), na educação. Dentro das TIC, o podcast nos chamou a atenção.

As ações educativas tradicionais vêm perdendo espaço para as TIC. O podcast pode ampliar a aprendizagem porque estende a ação educativa para além de um contato formal, seja aula, seja consulta, podendo ser aplicado em locais e horários escolhidos pelo educando, de acordo com sua disponibilidade. Além disso viabiliza a repetição do conteúdo todo ou de trechos específicos do conteúdo (GOLDMAN, 2018; SAMPAIO; AZEVEDO, 2021).

O leitor deve atentar para o fato de que utilizamos, aqui, a expressão “se estender para além do contato formal”, ou seja, reforçando o que já dissemos anteriormente, não se pretende que o podcast substitua consultas, no caso de atendimento ao idoso, mas sim que seja utilizado como ferramenta complementar ao atendimento formal.



A opção parece adequada também considerando o perfil atual da população brasileira, onde a maioria tem acesso à internet, principalmente através de telefones celulares e microcomputadores (INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE, 2018).

Teixeira e Silva (2010) referem que o nome podcast surgiu da junção de Ipod (equipamento desenvolvido pela Apple para reproduzir arquivos em mp3), e Broadcast (emissão radiofônica).

O podcast pode ser considerado uma mídia social, ao se pensar que mídias sociais são plataformas de relacionamento baseadas na internet que permitem ao usuário a produção, a distribuição de conteúdos e a interação com outros usuários e conteúdos (MOURA, 2020). Por definição, embora esta não seja consensual, podcast é uma página, site ou local na web onde os arquivos de áudios – geralmente mp3 – estão disponíveis para carregamento ou “download” (BOTTENTUIT JUNIOR; COUTINHO, 2007).

O podcast, em geral, possui vários episódios, sem número mínimo ou máximo destes.



Alguns autores sugerem que a duração do podcast deve ser curta, para evitar dispersão do interesse do ouvinte (JALALI; EL BIALY, 2019; OSBORNE; WEISS, 2009), mas não há unanimidade em relação ao tempo de duração de episódio que categoriza o podcast como de curta duração. Pode ser até 20 minutos (JALALI; EL BIALY, 2019), mas pode ser até 5 minutos (CARVALHO; AGUIAR; MACIEL, 2009), principalmente se for um podcast educativo.

Acreditamos que, em se tratando de idosos, é interessante que sejam curtos. Os roteiros dos episódios do podcast Engolindo Fácil, quando transformados em áudio, tiveram duração variada de 3:37 a 6:09 minutos.

Ainda justificando nossa proposta pelo uso do podcast para falar sobre presbisia, gostamos das razões apontadas por Logue (2020), dentre as quais destacamos: 1) facilidade para escutar durante diferentes rotinas diárias; 2) possibilidade de repetir conteúdo perdido ou não bem compreendido; 3) auxílio à aprendizagem, melhorando a qualidade do contato do aluno (população-alvo) com o professor (provedor de saúde); 4) é fácil de fazer e é custo-efetivo.



Além da preocupação com os fundamentos do letramento em saúde, aí se incluindo o fator tempo, escolhemos criar um podcast tradicional, com episódios de áudio, sem vídeo, e com um locutor responsável. Cada roteiro presente neste e-book corresponde a um episódio. Utilizamos a plataforma Anchor, que é gratuita, para gravar, editar, hospedar e distribuir os episódios. O único equipamento que utilizamos para isso foi o telefone celular. Estes procedimentos confirmam a excelente custo-efetividade do podcast (LOGUE, 2020).

Optamos em não ter uma trilha sonora nos episódios, mas achamos interessante ter uma vinheta ao início e ao final de cada episódio, conferindo uma identidade sonora ao podcast (CARDOSO; HIPÓLITO, 2022). Quando o leitor for ouvir os episódios relacionados aos roteiros aqui apresentados, vai encontrar a vinheta intitulada Promessa, disponível na plataforma Anchor, e que tem duração de 15 segundos.

Ainda quanto à audição do podcast, a capa escolhida para o podcast Engolindo Facil vai estar facilmente identificável nas plataformas de distribuição e é exibida neste e-book antes da descrição dos roteiros



OUTRAS POSSIBILIDADES PARA USO DOS ROTEIROS DO PODCAST ENGOLINDO FÁCIL

Finalmente, não poderíamos deixar de apontar que estes roteiros não se encerram como conteúdo de podcast.

Outras estratégias educativas podem ser desenvolvidas, mediante autorização de nosso grupo para uso dos roteiros sem modificar seus conteúdos. Mas adaptações podem ser criadas, desde que citada a fonte.

Assim, podem ser criados vídeos educativos, com imagens fundamentadas no letramento em saúde. Podem ser desenvolvidos folhetos e folders com estes roteiros ou adaptando-se seus conteúdos. Os roteiros podem ser utilizados para dar palestras para a comunidade. Também como exemplos de conteúdo letrado em saúde em cursos de capacitação profissional.

Sobretudo, gostaríamos de sensibilizar cada leitor para tentar utilizar mais esta mídia social, o podcast, como estratégia educativa, aliando os fundamentos do letramento em saúde e enfocando subáreas e assuntos diversos dentro da área da saúde.





PODCAST ENGOLINDO FÁCIL



ROTEIRO 01:

Presbifagia: o
que é isso?



<https://d3ctxlq1ktw2nl.cloudfront.net/production/exports/b1a24674/56802403/6d38c5a9fe8cd9281ff2edcb4bb162ee.m4a>

Olá! Tudo bem com vocês?

Me chamo Elizângela Monte. Eu sou fonoaudióloga e hoje quero apresentar o Podcast Engolindo fácil.

Podcast é como uma novela. Tem muitos capítulos. A gente chama estes capítulos de episódios.

Podcast é muito bom. Sabe por quê? Não tem perigo de você perder o episódio. Porque você pode ouvir na hora que quiser. E quantas vezes quiser.

Sabe outra coisa boa? Você pode ouvir o episódio enquanto faz outra coisa. Pode estar tomando banho. Pode estar indo para o trabalho. Pode estar cozinhando.

Tudo de bom, não é?

E este podcast é para você, que já tem mais de 60 anos de idade. Mas pessoas com menos idade também podem gostar do que vamos falar.

E sobre o que vamos falar? Você viu o nome deste podcast? Engolindo fácil.

Então, vamos falar sobre cuidados que devemos ter para não engasgar quando comemos ou bebemos.



Quando nós ficamos mais velhos, começa a mudar nosso jeito de engolir. As mudanças são pequenas para algumas pessoas. Mas as mudanças podem ser grandes para outras pessoas.

Isto pode acontecer a partir de 60 anos. Mas pode acontecer antes ou mais tarde. Depende de cada pessoa.

Mas lhe digo uma coisa importante: estas mudanças são normais.

O tempo muda nossa boca, língua, bochechas, dentes e os músculos que temos no rosto. Esta mudança faz a gente mudar a forma de mastigar e engolir. Nossa fala também muda.

A gente dá um nome para estas mudanças. Chamamos de presbifagia. Eita nome esquisito! Se você ouvir esse nome por aí, já sabe o que é.

Presbifagia são as mudanças no jeito de mastigar e engolir quando vamos ficando mais velhos.

Agora vou lhe dizer que mudanças são essas que estou falando. Demoramos mais para mastigar. Demoramos mais para engolir.



Engasgamos quando vamos engolir.
Por que isso acontece?

Tem várias coisas que podem fazer isso acontecer.
Os músculos que temos no rosto ficam mais fracos para mastigar.
A gente sente menos a quantidade de comida que está na boca. Aí, às vezes, tem muita comida e a gente tenta engolir. Aí a gente engasga.

Se a gente tem uma dentadura mal arrumada na boca também atrapalha mastigar.
Se a gente perdeu alguns dentes também atrapalha mastigar.

E aí?? Vocês gostaram deste nosso primeiro episódio? Eu espero que sim!! E lembrem: podem ouvir este episódio quantas vezes quiserem.
Conto com vocês no nosso próximo episódio. Vamos falar de outras coisas que a gente sente quando tem presbifagia.

Um grande abraço a todos e até a próxima.



ROTEIRO 02:

Como eu posso
engolir fácil?



<https://d3ctxlq1ktw2nl.cloudfront.net/production/exports/b1a24674/56802510/88e78df241a5c728a4fd4b7551cf6dc4.m4a>

Olá. Tudo bem com vocês? Me chamo Elizângela Monte. Eu sou fonoaudióloga e esse é nosso Podcast Engolindo Fácil.

Este podcast é para você, que já tem mais de 60 anos de idade. Mas pessoas com menos idade também podem gostar do que vamos falar.

No episódio de hoje vamos falar sobre o que a gente pode fazer para engolir fácil. Você lembra o que é Presbifagia?

A Presbifagia é uma dificuldade de engolir que acontece quando a gente vai envelhecendo.

No episódio passado já falamos algumas coisas que a gente sente. Hoje vou falar mais. E vou dizer como podemos melhorar. Vou começar falando da alimentação.

Você sabia que a alimentação começa com os olhos e com o nariz?

É isso mesmo. Pensa comigo.

Uma comida bonita e cheirosa. O que acontece?

Nossa boca fica cheia d'água, não é mesmo?



Essa água é a nossa saliva. Nós temos saliva mesmo sem ver a comida. E mesmo sem sentir o cheiro dela. Mas ela aumenta com a comida bonita e cheirosa. Sabe o que mais. A saliva é muito importante. Ela ajuda a molhar o alimento que colocamos na boca. Fica mais fácil engolir quando o alimento está molhado.

Já percebeu, não é? Precisamos que a comida seja bonita e cheirosa. Daí tem que ver o que você gosta mais. Sabe por quê? Uma comida agrada uma pessoa, mas não agrada outra. Sua boca só enche de saliva se a comida agrada você. Diga para as pessoas que fazem sua comida o que você gosta mais.

Se você é um cuidador de pessoas mais velhas, descubra o que a pessoa prefere. Se você engole fácil, siga essa dica para continuar engolindo fácil.

Aí vem um problema com a alimentação. Ela estava bonita e cheirosa. Você estava com bastante saliva. Mas mesmo assim você engasga. Pode ser que não aconteça toda hora. Mas pode acontecer de vez em quando.

Então presta atenção. Quase nunca acontece? Não se preocupe.



Acontece às vezes, mas você sabe o que aconteceu. Quer exemplos?

Você colocou muita comida na boca de uma vez. Ou você mastigou pouco e tentou engolir. Ou você tentou conversar e engolir ao mesmo tempo.

Pronto. É só tomar cuidado, que não acontece de novo. Que cuidado?

Coloque pouca comida na boca de cada vez. Mastigue bastante e devagar.

Se for conversar, engula antes de começar a falar. Lembre: a hora da comida é para ser uma alegria. Curta este momento sem pressa.

Bom, falei que o engasgo pode não acontecer. E falei que pode acontecer de vez em quando e que você sabe porque.

E se está acontecendo quase toda vez que você come? Aí presta atenção em outras coisas. Vou dizer o quê. Você tem que fazer força para engolir?

Você fica sentindo como se o alimento estivesse parado na garganta?

Quando você acha que acabou de comer descobre que ainda tem comida na boca?

Você fica cansado quando come? Às vezes até tem falta de ar?

Era fácil engolir comprimidos e agora está difícil?

Você engasga mais com alimentos líquidos do que com comida sólida

Se algumas destas coisas acontece o que fazer?



Aí você precisa conversar com seu médico. Ele vai lhe examinar e vai orientar você para procurar um fonoaudiólogo.

O fonoaudiólogo vai saber tratar você.

Mas eu tenho duas dicas para você ir fazendo.

Não coma alimentos duros. E não coma alimentos secos.

Prefira alimentos cozidos e macios. Quer exemplos? Cenoura bem cozida, carne moída, frango ou peixe cozidos, purês, mingaus.

E aí?? Vocês gostaram? Eu espero que sim!! E Lembrem: podem ouvir esse episódio quantas vezes quiserem.

Conto com vocês no nosso próximo episódio. Vamos falar sobre o mal que a presbifagia pode fazer se não tomarmos cuidado.

Um grande abraço a todos e até a próxima.



ROTEIRO 03:

O que pode acontecer
de ruim se eu não
engolir fácil?



<https://d3ctxlq1ktw2nl.cloudfront.net/production/exports/b1a24674/56802568/b32f09395c082fcd31a6a6eeeb8fabab.m4a>

Olá! Tudo bem com vocês?

Me chamo Elizângela Monte, sou fonoaudióloga e esse é nosso Podcast Engolindo Fácil. Este podcast é para você, que já tem mais de 60 anos de idade. Mas pessoas com menos idade também podem gostar do que vamos falar.

Este podcast é para você, que já tem mais de 60 anos de idade. Mas pessoas com menos idade também podem gostar do que vamos falar.

No episódio de hoje vamos falar o que pode acontecer se não estivermos engolindo fácil.

Lembram do que falamos nos nossos episódios?

A coisa que mais acontece é o engasgo e a tosse quando estamos comendo.

Mas tudo aquilo que conversamos no episódio passado pode tirar nossa alegria de viver. Sabe por quê? Pensa comigo.

Se engolir está difícil, a gente não quer mais comer com a família. E nem com os amigos.

A gente deixa de comer alguns alimentos porque tem medo de engasgar. E às vezes é um alimento que a gente gosta muito.



A gente pode perder peso porque está comendo menos. Essa perda de peso é por falta de comida. Então a gente fica com menos resistência às doenças. A gente fica fraco.

Afinal, saco vazio não para em pé! Não é mesmo?

Tem gente que tem vontade de vomitar. E pode acontecer de vomitar mesmo. Por que isso acontece? Aí presta atenção. Pode ser porque comeu e foi logo deitar. Pode ser porque comeu mais do que aguenta e a barriga ficou muito cheia. Pode ser porque mastigou pouco e engoliu comida ainda com pedaços grandes. E pode ser que você tenha bebido muito líquido com a comida.

Sabe outra coisa? Coisa que a gente pensa que não tem nada a ver. É a infecção urinária.

Mas o que isso tem a ver comigo ter dificuldade de engolir?

O problema é a falta de água. Se você engasga com líquidos, você acaba bebendo pouca água. Quando bebemos pouca água aumenta a chance de termos infecção urinária.

Já ouviu alguém dizer que idoso não gosta de água? Ou então que a avó é um camelo, porque não toma água. Pois é. Em alguns casos pode ser porque está difícil engolir a água.



Outra coisa que pode acontecer é a pneumonia.

Porque na hora do engasgo foi um pouco de comida para o pulmão. E aí vem a falta de ar, a febre e muito sono.

Esta situação é mais séria. Precisa ir logo para o hospital. Lá eles vão saber o que fazer.

Por isso aqui vai a dica importante de hoje. Atenção se aparece engasgo e tosse.

Pronto, pessoal. Hoje vimos que, se está difícil engolir, nossa saúde também fica pior. Perdemos peso e podemos adoecer.

E aí?? Vocês gostaram? Eu espero que sim!! E Lembrem: podem ouvir esse episódio quantas vezes quiserem.

Conto com vocês no nosso próximo episódio. Vamos falar sobre o que fazer para melhorar a alimentação do idoso com Presbifagia.

Um grande abraço a todos e até a próxima.



ROTEIRO 04:

Como eu posso ter uma
boa alimentação e
engolir fácil?



<https://d3ctxlq1ktw2nl.cloudfront.net/production/exports/b1a24674/56802681/0531eff56b7768d5fcdd50ad7e0027fa.m4a>

Olá! Tudo bem com vocês?

Me chamo Elizângela Monte, sou fonoaudióloga e esse é nosso Podcast Engolindo Fácil. Este podcast é para você, que já tem mais de 60 anos de idade. Mas pessoas com menos idade também podem gostar do que vamos falar.

No episódio de hoje vamos falar sobre como melhorar a alimentação da pessoa com Presbifagia. Lembram o que é Presbifagia? É a dificuldade de engolir devido à idade avançada.

Vou começar falando da dentadura. Tem que olhar se ela está boa. O que quer dizer isso? Você tem que se sentir bem com ela, sem dor. Não pode aparecer machucado na gengiva. E não pode ficar alimento entre a dentadura e a gengiva. Se isso acontecer, fica difícil mastigar e engolir. Então já sabe o primeiro passo. Veja como está sua dentadura. Se estiver com problemas, vá ao dentista. Ele vai lhe ajudar.

Na hora de comer, use a colher de sobremesa. Aquela que é um pouco menor do que a que costumamos usar. A colher que costumamos usar é a de sopa. Se você usar a colher de sobremesa vai ficar mais fácil engolir. Sabe por quê? Em primeiro lugar porque ela cabe melhor na boca. Em segundo lugar porque cabe menos comida nela. Então a boca fica menos cheia. E se fica menos cheia, fica mais fácil mastigar bem. E se fica mais fácil mastigar bem, fica mais fácil engolir.



Sabe o que mais pode ajudar? Coma sempre sentado. E baixe um pouquinho a cabeça na hora de engolir. Isto vai diminuir a chance de engasgar.

E o que fazer se você estiver engasgando com líquidos? Você nem vai acreditar, mas tem como deixar a água pastosa. Sabe como? Com um espessante.

Mas aí vocês perguntam: o que é o espessante?

O espessante é um pó. Quando você mistura com a água, a água fica pastosa como um mingau ou como uma papa. O tanto que a água vai ficar mais grossa ou menos grossa depende de você. Se precisar engrossar mais, coloca mais. Na bula do espessante vem dizendo quanto usar para ficar mais ou menos grossa.

O espessante não é um pó para alimentar a gente. Ele só vai engrossar a água. E pode colocar em outros líquidos também. Pode colocar no café, no leite, no suco e nos chás. Sabe o que é bom? Dá para colocar o espessante tanto no líquido frio como no quente. E ele não tem gosto. Por isso posso colocar em líquidos doces ou salgados.

Com o espessante acabamos com o problema de falta de água no nosso corpo.



Agora vamos falar mais de uma coisa que já falei em outro episódio. É tirar os alimentos duros ou secos. Quer exemplos?

Farinha, cuscuz, alimento assado. Se comer farinha, coma como um mingau ou como um purê. Quando cozinhar os alimentos deixe mais moles e úmidos. Os grãos como arroz e feijão precisam estar bem cozidos. Amasse com um garfo se achar que fica mais fácil mastigar e engolir.

E olhe o tempo que demora para comer. Se fizer isso que falei vai comer em menos tempo. E também vai diminuir os engasgos e a tosse. E vai comer melhor quantidade.

Outra dica é quando acabar de comer. Fique sentado pelo menos por meia hora. Assim a digestão fica melhor. E diminui a chance do alimento voltar para a garganta. E não esqueça da higiene da boca. Escove os dentes após a alimentação. Assim você tira os restos de alimentos que podem ter ficado nos dentes.

Alguns idosos sentem boca seca. Isso pode acontecer porque está bebendo pouco líquido. Mas já dissemos. Se usar espessante dá para tomar a água que precisa. Mas pode ser por causa de algum remédio. Alguns remédios podem deixar a boca seca. Conte para seu médico. Ele vai saber o que fazer



Lembram que falei que a hora da comida deve ser uma hora de alegria? Então vamos lá. Coma em um local calmo, tranquilo. Não brigue nas horas das refeições. Principalmente, só converse se já tiver engolido a comida. Mastiga e engole. Aí pode conversar.

E aí?? Vocês gostaram? Eu espero que sim!! E Lembrem: podem ouvir esse episódio quantas vezes quiserem.

Conto com vocês no nosso próximo episódio. Vamos falar sobre o que o fonoaudiólogo pode fazer para ajudar a pessoa com presbifagia.

Um grande abraço a todos e até a próxima.



ROTEIRO 05:

O que o fonoaudiólogo
pode fazer para eu
engolir fácil?



<https://d3ctxlq1ktw2nl.cloudfront.net/production/exports/b1a24674/56802741/7f1a016cc6c1107f6ca17d6358ac0403.m4a>

Olá! Tudo bem com vocês?

Me chamo Elizângela Monte, sou fonoaudióloga e esse é nosso Podcast Engolindo Fácil.

Este podcast é para você, que já tem mais de 60 anos de idade. Mas pessoas com menos idade também podem gostar do que vamos falar.

No episódio de hoje vamos falar sobre o que o fonoaudiólogo pode fazer por você para você engolir fácil.

Vamos lembrar de novo? Presbifagia é a dificuldade de engolir. Ela aparece quando vamos ficando mais velhos.

O fonoaudiólogo vai fazer exercícios com você. Para deixar mais fortes os músculos que a gente usa para mastigar e engolir. Vamos aprender alguns:

Primeiro você vai colocar a língua para fora, tentando encostar a ponta da língua no queixo. Depois, você vai colocar a língua para dentro da boca encostando a ponta da língua no céu da boca. Faça isso 3 séries de 10 vezes cada uma, uma vez ao dia.

Vamos fazer outro exercício. É estalar a língua com força. Como se faz isso? Você vai raspar a língua no céu da boca e solta com força. Para dar um estalo forte. Faça isso 3 séries de 10 vezes cada uma, uma vez ao dia.



Vamos aprender outro exercício? Você vai falar a letra "g", mas não o "g" de geladeira e sim como se fosse falar a palavra gato. Faça isso 3 séries de 10 vezes cada uma, uma vez ao dia.

Estão gostando dos exercícios? Então vamos aprender mais um.

Agora você vai falar a letra "i". Bem longo. Você também pode fazer oscilando entre a voz aguda e a voz grave. Faça isso 3 séries de 10 vezes cada uma, uma vez ao dia.

Vamos a outro exercício. Mas, para fazer esse exercício, sua dentadura tem que estar certinha na sua boca. Coloque um cordão de borracha na boca. Igual aqueles que o pessoal coloca no nosso braço quando vamos tirar sangue. Um ponta do cordão fica na boca. A outra ponta a gente fica segurando. Aí você vai e segura e não deixa o cordão entra muito na boca. Aí começa a mastigar o cordão. Faz de conta que está mastigando um pedaço de carne. Com a língua, leva o cordão para um lado e para outro lado da boca. Faça isso 3 séries de 10 vezes cada uma, uma vez ao dia.

Agora tem exercício para melhorar os movimentos da língua. Com a boca fechada passa a língua pelo lado de dentro dos lábios. Faz 10 vezes para o lado esquerdo. Aí você para e engole a saliva. Daí faz 10 vezes para o lado direito. Aí você para e engole a saliva.



Também podemos melhorar o movimento das nossas bochechas. Ao mesmo tempo também ajuda os músculos da garganta. Sabe como? É só encher uma bexiga. Cuidado para não pegar uma bexiga muito dura. A gente desiste se a bexiga for muito dura porque fica difícil de assoprar.

É importante que você tenha o acompanhamento do fonoaudiólogo. Ele vai ver se você está fazendo os exercícios do modo certo. E ele vai ajudar a melhorar o jeito que a sua língua mexe. E também o jeito que seus lábios e suas bochechas mexem. E também deixa mais fortes os músculos que a gente usa para mastigar e engolir. Tudo isso ajuda a controlar a comida que está na boca. E também nos dá mais força para engolir.

E aí?? Vocês gostaram? Eu espero que sim!! E Lembrem: podem ouvir esse episódio quantas vezes quiserem.

Conto com vocês no nosso próximo episódio. Vamos fazer um resumo de tudo que conversamos até agora.

Um grande abraço a todos e até a próxima.



ROTEIRO 06:

Vamos recordar o que
fazer para engolir fácil?



<https://d3ctxlq1ktw2nl.cloudfront.net/production/exports/b1a24674/56802794/7f7a04a95cbff3c240fc6d0ca5fe6368.m4a>

Olá! Tudo bem com vocês?

Me chamo Elizângela Monte, sou fonoaudióloga e esse é nosso Podcast Engolindo Fácil.

Este podcast é para você, que já tem mais de 60 anos de idade. Mas pessoas com menos idade também podem gostar do que vamos falar.

Vamos recordar o que conversamos? É bom para a gente perceber se entendeu tudo direitinho. E ainda vou dar mais algumas dicas.

Primeira coisa

Precisamos saber que quando envelhecemos a presbifagia vai aparecendo.

O que é mesmo presbifagia ? É a dificuldade de engolir que vem com a idade.

Mas não é para apavorar a gente. Envelhecer é natural. E começar a ter dificuldade de engolir faz parte disso.

Segunda coisa

O que pode piorar esta dificuldade de engolir?

Piora se tiver pouca saliva. Piora se tivermos perdido os dentes. Ou se a dentadura não estiver boa dentro da nossa boca.



Terceira coisa

Como a gente percebe que está começando a ter dificuldade para engolir?

Tem várias coisas que podem acontecer. Pode acontecer de uma vez. Mas também pode começar só de mudança e depois vem outras.

Vou mostrar como você mesmo pode ver se tem dificuldade para engolir. Faça estas 10 perguntinhas simples para você mesmo.

Primeira: meu problema para engolir me faz perder peso?

Segunda: meu problema para engolir não me deixa comer fora de casa?

Terceira: Preciso fazer força para beber líquidos?

Quarta: Preciso fazer força para engolir comida?

Quinta: Preciso fazer força para engolir remédios?

Sexta: Dói para engolir?

Sétima: Meu problema para engolir me tira o prazer de comer?

Oitava: Fico com a comida presa/entalada na garganta?

Nona: Eu tusso quando como?

Décima: Engolir me deixa estressado?

Se você respondeu sim a 3 ou mais destas perguntinhas, procure o médico. E conta sua história sobre isso.



Mas podem acontecer outras coisas que a gente nem acha importante. Mas elas podem ser importantes. Sabe quais? Escuta só:

A gente começa a comer mais devagar.

A gente começa a comer menos quantidade.

A voz fica mais rouca quando acabamos de comer.

Pode aparecer infecção urinária.

Pode aparecer pneumonia.

Agora vamos falar da Quarta coisa

O que podemos fazer para melhorar isso?

Colocar pouca quantidade de alimento na boca de cada vez.

Comer alimentos mais macios e molhados.

Não comer alimentos secos ou duros.

Usar espessante se estivermos engasgando com líquidos.

Comer sentado.

Ficar sentado meia hora depois que acabar de comer.



Quinta coisa

O fonoaudiólogo é importante. Ele é o profissional capacitado para ver como você está engolindo os alimentos.

Quando você explicar o que sente quando come, ele já vai percebendo tudo. Quer dizer, ele percebe o que está normal. E percebe o que não está normal.

Daí ele vai combinar com você o que precisa ser feito. Ele vai ensinar você a fazer algumas coisas sozinho. Como as dicas de exercício que demos no episódio passado. E outras coisas que ele vai fazer junto com você. Tem exercícios que são mais difíceis de fazer sozinhos. Aí ele faz com você.

Além dos exercícios ele vai ajudar você com o tipo de alimentos que você come. Para mastigar e engolir fácil.

Com tudo isso você vai ter uma boa qualidade de vida. E a hora da alimentação vai ser uma hora de alegria.

Última coisa

Tem outros profissionais que também podem ajudar.

Quer ver?



O médico prescreve medicamentos, vitaminas e pede exames necessários para acompanhar nosso envelhecimento. Temos que ter um médico de confiança. Ele percebe quando a presbifagia começa a aparecer.

O nutricionista sabe ver se estamos precisando de algum suplemento. Ele também dá dicas para deixar a alimentação certinha para nossa capacidade de engolir.

O educador físico nos ajuda a ter força para fazermos nossas atividades no dia a dia. Ele planeja exercícios certos para nossa saúde. E para não ficarmos dependendo dos outros.

Nosso podcast é bom também para o cuidador do idoso. Se alguém não pode decidir sozinho seu dia a dia, o cuidador é importante. O cuidador pode usar as dicas dos nossos episódios para cuidar da presbifagia do idoso.

E aí?? Vocês gostaram? Eu espero que sim!! E Lembrem: podem ouvir esse episódio quantas vezes quiserem.

Agradecemos a todos por ouvir nosso Podcast Engolindo Fácil. Esperamos ter ajudado você a saber mais sobre Presbifagia.

Um grande abraço a todos.



REFERÊNCIAS



BILTON, T. L.; SUZUKI, H. S.; SOARES, L. T. et al. Fonoaudiologia em Gerontologia. In: FREITAS, E. V., PY, L. (Orgs.). Tratado de geriatria e gerontologia. 4. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018. p. 1910-1922.

BOTTENTUIT JUNIOR, J. B.; COUTINHO, C. P. Podcast em educação: um contributo para o estado da arte. In: BARCA, A.; PERALBO, M.; PORTO, A. et al. (ed.). Libro de Actas do Congreso Internacional Galego-Portugués de Psicopedagogía. Revista Galego-Portuguesa de Psicoloxía e Educación, La Coruña: Universidade da Coruña, s/n, p. 837-846, 2007.

CAMERINI, F. G., PAIXÃO, C. T., SILVA, L. D. Perfil da disfagia após um acidente vascular cerebral: uma revisão integrativa. Rev. Rene, v. 11, n. 1, p. 181-190, 2010.

CARDOSO, R.; HIPÓLITO, B. Guia de uso: criação de podcast como recurso educacional. 2.ed. Recife: Faculdade Pernambucana de Saúde, 2022.

CARVALHO, A. A. A.; AGUIAR, C.; MACIEL, R. A. Taxonomia de Podcasts: Da Criação à Utilização em Contexto Educativo. In: CARVALHO, A. A. A. (org.). Actas do Encontro sobre Podcasts. Braga: CIED, 2009.

DIAS, S. F. C.; QUELUCI, G. C.; MENDONÇA, A. R., SOUZA, V. R. Protocolo de cuidado de enfermagem no paciente disfágico hospitalizado. CoDAS, v. 32, n. 3, e20190060, 2020.

GOLDMAN, T. The Impact of Podcasts in Education. Advanced Writing: Pop Culture Intersections. 29. Disponível em https://scholarcommons.scu.edu/engl_176/29 Acesso em: 02 dez. 2022.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). PNAD Contínua. Acesso à Internet e à televisão e posse de telefone móvel celular para uso pessoal 2018. Rio de Janeiro: IBGE, 2018. Disponível em: https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv101705_informativo.pdf. Acesso em: 24 jan. 2021.

JALALI, A.; EL BIALY, S. Podcasting 101: top tips on educational podcasting. Education in Medicine Journal, v. 11, n. 2, p. 43-47, 2019.

LAND, C. Average words per minute. ImprovePodcast, 2020. Disponível em <https://improvepodcast.com/words-per-minute/#:~:text=150%2D160%20words%20per%20minute,speaking%20rate%20while%20others%20slower>. Acesso em: 3 dez 2022.

LOGUE, A. The Why & How of Using Podcasts in Education. 2020. Disponível em: <https://www.podcast.co/reach/podcasts-in-education>. Acesso em: 8 fev. 2021.

MARCOLINO, J.; CZECHOWSKI, A. E.; VERSON, C. et al. Achados fonoaudiológicos na deglutição de idosos do município de Irati – Paraná. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 12, n. 2, p. 193-200, 2009.

MARTINS, T. B. F. GHIRALDELO, C. M.; NUNES, M. G. V. et al. Readability formulas applied to textbooks in brazilian portuguese. Sao Carlos: Icmsc - Usp. 1996. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/directbitstream/73fba911-601e-4040-bda6-f17c07aad52b/906089.pdf> Acesso em: 02 dez. 2022.

MOURA, C. B. Diversidade na informação em mídias sociais: Experimentações metodológicas para contrastar jornalismo tradicional e alternativo. 2020. Tese (Doutorado) – Universidade Estadual de Campinas, Instituto de Estudos da Linguagem, Campinas, SP, 2020.

OSBORNE, H.; WEISS, A. Podcasting Guide – A Little About Technology, A Lot About Getting Started With Audio Interviews. Natick: Health Literacy Consulting, 2009.

PAIVA, K. M.; XAVIER, I. C.; FARIAS, N., Envelhecimento e disfagia: uma questão de saúde pública. Journal of Aging and Innovation, v. 1, n. 6, 2012. Disponível em: <http://journalofagingandinnovation.org/pt/volume1-edicao6-2012/envelhecimento-e-disfagia/> Acesso em: 24 out. 2021.

PERES, J.; SCHMITZ, E. Guia para produzir e lançar um Podcast. Escola do Podcast, 2019. Disponível em: <https://escoladopodcast.com/wp-content/uploads/2019/12/E-book-EDP.pdf>. Acesso em: 4 fev. 2021.

RODRIGUES, L. K. V.; PERAMBUCO, L., Produção científica sobre disfagia orofaríngea em idoso nos periódicos brasileiros: uma análise bibliométrica. Revista Distúrbios de Comunicação, v. 29, n. 3, p. 529-538, 2017.

SAMPAIO, H. A. C.; AZEVEDO, R. M. Podcast como estratégia educativa. In: JORGE, M. S. B. et al. Tecnologias e-health em gestão em saúde: fundamentos para seu desenvolvimento e avaliação. Curitiba: Editora CRV, 2021. p. 89-111.

TEIXEIRA, M. M.; SILVA, B. D. Rádio Web e Podcast: conceitos e aplicações no ciberespaço educativo. In: Actas Icono: Revista de Comunicación, Educación y TIC, Madrid, v. 14, n. 4, p. 253-261, 2010.

VAN KOOTEN, J.; DE BIE, T. How to make na educational podcast? Tips and tricks for your first educational podcast. Centre for Innovation – Leiden University, 2018. Disponível em https://media-and-learning.eu/files/2021/07/Handout-how-to-make-an-educational-podcast_CFI2018.pdf Acesso em: 03 dez. 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Health Promotion Glossary of Terms 2021. Geneva: WHO, 2021.

