



# Aprenda a engolir comprimidos

Um guia passo a passo para adolescentes e adultos

Escrito e preparado por Iniciativa Médica e Familiar de Superação (Family Medical Coping Initiative, FMCI)

Uma colaboração entre Vida Infantil (Child Life), Psicologia (Psychology) e Serviço Social (Social Work)



*Muitos adolescentes e adultos ainda não aprenderam a engolir comprimidos. Isso é muito comum, e agora você está no caminho para aprender esta importante habilidade.*

## **ANTES DE COMEÇAR**

Pense se, no passado, você já teve dificuldade para engolir comprimidos.

- Se a resposta for **sim**, comece pela Seção A e depois vá para a Seção B.
- Se a resposta for **não**, pule para a Seção B.

### **Seção A**

**Pense no motivo pelo qual você pode ter dificuldade para engolir comprimidos. Saber o(s) motivo(s) ajudará você a traçar um plano para lidar com sua(s) preocupação(ões).**

- Você se preocupa com o que está dentro do comprimido ou com o que o medicamento causará?  
*Se for o caso, fale. Converse sobre o conteúdo do medicamento ou os possíveis efeitos colaterais com sua equipe médica. Informe-se sobre os métodos para lidar com possíveis efeitos colaterais ou outras preocupações.*

- Você já teve uma experiência ruim ao tentar engolir um comprimido, como engasgar, vomitar ou sentir que o comprimido estava preso na garganta?  
*Se for o caso, aprender a engolir comprimidos usando o método deste guia deve ajudar.*

- Você entende como o medicamento vai ajudar?

*Caso contrário, pergunte ao seu médico o que comprimido fará por você, incluindo as maneiras pelas quais ele pode ajudar, por exemplo, como o comprimido pode tornar sua vida mais fácil ou melhor. Você deve sempre saber sobre os medicamentos que toma e por que os está tomando.*

- Você tem algum problema físico ou sensorial que possa dificultar o aprendizado de como engolir os comprimidos?

*Se for o caso, pergunte ao seu médico. Ele pode ter algumas sugestões para ajudar a resolver esse problema.*

- Você se preocupa com o fato de outras pessoas descobrirem que você toma medicamentos?

*Se for o caso, planeje tomar o medicamento antes de sair de casa ou encontre um espaço reservado no trabalho para tomá-lo ou tome o medicamento na enfermaria da escola.*

## Tente mudar seus pensamentos sobre o uso do medicamento.

- Saiba que cientistas e médicos desenvolvem medicamentos. Eles testaram seu medicamento repetidamente para garantir que ele seja seguro e ajude seu problema médico específico.
- Considere o fato de que pode ser melhor tomar alguns medicamentos em forma de comprimido do que em formas mastigáveis ou líquidas. Às vezes, o médico recomenda um comprimido em vez de um medicamento líquido ou mastigável porque o comprimido funciona de forma diferente ou é melhor para tratar o problema médico. Às vezes, um comprimido é melhor por causa do sabor do comprimido mastigável ou do medicamento líquido.
- Pense em por que é melhor aceitar um desafio - como aprender a engolir comprimidos - em vez de evitá-lo. Evitar algo difícil pode parecer melhor no momento, mas pode fazer com que você se sinta pior mais cedo ou mais tarde.
- Este guia ajudará você a aprender a engolir comprimidos. Começar com um doce muito pequeno (ou outras alternativas alimentares) facilitará o aprendizado. Muitos, muitos adolescentes e adultos aprenderam a engolir comprimidos dessa forma!

Se tiver dificuldade para lidar com qualquer uma de suas preocupações, entre em contato com sua equipe médica para obter orientação.



## Seção B

### Prepare o cenário para um aprendizado eficaz.

- Encontre um local silencioso e confortável para praticar.
- Comece com água (ou outra bebida, se preferir). Experimente usar uma garrafa ou um copo com ou sem canudo.

### Mantenha o pensamento positivo durante todo o processo.

- Pense em outras habilidades que você aprendeu no passado e em como aprendê-las exigiu tempo e prática (como andar de bicicleta, nadar, dominar um videogame, usar um novo programa de computador ou dirigir um carro).
- Continue tentando. Provavelmente, serão necessárias algumas sessões para que você se sinta confortável para engolir comprimidos.
- Faça pausas quando precisar, como quando sentir frustração ou estiver cheio(a).
- Mantenha-se otimista, mesmo que não consiga atingir a meta desejada na sessão.
- Parabenize-se por tentar.



# Aprenda a engolir comprimidos usando um doce ou outras alternativas\*

## Como escolher o doce ou alternativas\* ao doce

- Escolha e compre doces que sejam apropriados para você, considerando alergias ou outras necessidades. (Por exemplo, muitos chocolates contêm produtos lácteos e são fabricados em uma instalação que usa frutos secos.)
- Considere o tamanho do comprimido que você precisa tomar. Você pode praticar gradualmente até chegar a esse tamanho. Compare o tamanho do comprimido com a tabela de tamanhos de doces. Comece com o tamanho A e vá aumentando até chegar aos pedaços do doce que sejam iguais ou um pouco maiores do que o medicamento que precisa tomar.
- Se tiver a preocupação de engasgar ou de sentir um comprimido preso em sua garganta, você pode ter a vantagem de começar com um item mais macio, como um mini marshmallow cortado em pedaços, que pode ser aumentado gradualmente. Depois de progredir para pedaços cada vez maiores de marshmallow, você pode começar com o tamanho A e outros doces. Se isso não for uma preocupação, talvez você possa começar com o doce pequeno e mais duro sem essa etapa.

## \*Alternativas aos doces comuns

- Para pessoas com restrições ao açúcar, estão disponíveis doces sem açúcar. Você pode pesquisar e encontrá-los na Internet.
- Para pessoas que não comem doces, há alternativas alimentares saudáveis, como ervilhas, feijões, arroz ou massas pequenas, como o cuscuz. Todos esses itens devem estar cozidos e macios.

Use a Tabela de tamanhos de doces para obter uma orientação sobre o tamanho dos alimentos a serem usados. Esteja ciente de que pedaços de alimentos maiores do que os tamanhos recomendados para doces podem representar um risco de asfixia.

## Tabela de tamanhos de doces

	1"
Tamanho A	.20" (.05cm) x .20" (.05cm) x .07" (.17cm)
Tamanho B	.28" (.71cm) x .28" (.71cm) x .12" (.30cm)
Tamanho C	.35" (.88cm) x .35" (.88cm) x .14" (.35cm)
Tamanho D	.40" (1.01cm) x .16" (.40cm) x .16" (.40cm)
Tamanho E	.55" (1.39cm) x .28" (.071cm) x .28" (.071cm)
Tamanho F	.55" (1.39cm) x .55" (1.39cm) x .16" (.40cm)
Tamanho G	.78" (1.98cm) x .28" (.71cm) x .28" (.71cm)



# O que fazer durante a sessão de como engolir comprimidos

1. Lembre-se das escolhas que fez quanto a um local silencioso e confortável para praticar e a escolha de um copo, garrafa ou canudo. É ideal ter todas as três opções disponíveis para você experimentar.
2. Comece tomando grandes goles do líquido. Imagine estar com muita sede depois de se exercitar ao ar livre em um dia quente. Alguns instrutores incentivam a ingestão contínua de líquidos por uma contagem de três (1, 2, 3) e, em seguida, por uma contagem de cinco (1, 2, 3, 4, 5).



Antes de começar, pense em um doce ou comprimido descendo suavemente até seu estômago.

A água potável empurra e faz o doce descer pela sua garganta como se fosse uma cachoeira.

3. Comece com o doce menor (tamanho A).
4. Coloque o doce em sua língua e, em seguida, empurre-o um pouco mais para trás com o dedo. Tome um gole grande e engula. Deixe que o líquido empurre o doce para o fundo de sua garganta.
5. Depois de fazer isso três vezes seguidas, você pode passar para o próximo tamanho de doce (tamanho B). Se o doce não descer, comece novamente pelo primeiro passo. Isso garantirá que você se sinta confiante com esse tamanho e com preparo para seguir em frente. Continue passando para o tamanho seguinte do doce até chegar ao doce com o tamanho mais próximo ao do comprimido que você deve engolir.
6. Muitas pessoas se beneficiam do uso de uma "Tabela de aprendizado de como engolir comprimidos" para acompanhar e visualizar seu progresso.

## **Algumas pessoas têm dificuldade para engolir o doce porque:**

- Elas agitam o líquido na boca depois de tomar um gole. Isso faz com que seja difícil engolir o doce, pois ele flutua na boca. Lembre-se de engolir o líquido imediatamente. Isso ajudará o doce a descer.
- Elas estão colocando o doce na ponta da língua e não estão empurrando ao fundo da língua antes de tentar engolir.
- Elas estão apressadas para praticar. Lembre-se de que é importante, especialmente no início, dar um passo de cada vez e não se apressar.

## **Truques para facilitar a ingestão de comprimidos:**

- Quando você engole o líquido, pode se surpreender por não sentir o doce enquanto ele desce.
- Experimente posicionar a cabeça de diferentes maneiras ao engolir. (Por exemplo, virar a cabeça para o lado, olhar para a direita ou para a esquerda).
- Faça intervalos. Não tente aprender em uma única sessão de prática.
- Não deixe de comer alguns dos doces só por diversão. Você merece!

**Se estiver tendo dificuldades com esse processo, talvez seja melhor consultar um profissional de saúde mental.**

## **Considere incluir um profissional de saúde mental se você:**

- Sente muita ansiedade com relação a novos medicamentos ou novas experiências.
- Teve uma experiência ruim anteriormente (como engasgar ou vomitar) quando tentou engolir um comprimido, e esse método não está funcionando para você por causa da ansiedade.
- Se você tiver problemas de motricidade oral (como problemas de fala, problemas de sensibilidade, ou dificuldade com alguns sabores ou texturas de alimentos).



## **Depois de aprender a engolir comprimidos**

---

- Faça com que tomar o medicamento seja parte de sua rotina regular, como escovar os dentes ou se preparar para dormir.
- Mantenha um gráfico de progresso para tomar os medicamentos ou considere a possibilidade de adquirir um organizador de comprimidos de 7 dias para manter o controle de seus medicamentos. Escolha um local oportuno para guardá-los (por exemplo, ao lado da escova de dentes, perto do carregador ou da cafeteira). Isso ajudará a lembrar você de tomar o medicamento e tornará a experiência mais positiva.

**Acredite em você.  
Você consegue!**



# Tabela de aprendizado de como engolir comprimidos

**Engula cada doce três vezes seguidas antes de passar para o próximo tamanho.**



Beba três goles grandes de água.



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Engula o Doce Candy A



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Engula o Doce Candy B



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Engula o Doce Candy C



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Engula o Doce Candy D



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Engula o Doce Candy E



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Engula o Doce Candy F



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Engula o Doce Candy G



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------



Para obter mais informações, a Family Medical Coping Initiative (FMCI) do Boston Children's Hospital apresentou um webinar para cuidadores,

**Como ajudar a criança a tomar medicamentos: líquidos, mastigáveis e comprimidos (Helping Your Child Take Medicine: Liquids, Chewables, and Pills).**



Para acessar este webinar e outros na PLAYLIST da FMCI no YOUTUBE,  
use a câmera do seu telefone para escanear este código QR

**ISENÇÃO DE RESPONSABILIDADE**

Este folheto é oferecido apenas para fins educacionais e informativos e não substitui o julgamento médico independente ou a orientação de um médico ou profissional de saúde qualificado. O folheto não se destina a fornecer aconselhamento médico ou serviços clínicos aos pacientes, a verificar ou aprovar informações ou credenciais médicas ou fazer qualquer encaminhamento médico. O folheto não fornece orientação profissional ou médica nem recomenda qualquer dispositivo ou serviço médico específico. Os usuários que optarem por usar as informações disponibilizadas pelo folheto o fazem por sua própria conta e risco e não devem contar com as informações como orientação médica profissional ou usá-las para substituir qualquer relação com seu médico ou profissional de saúde qualificado. O Boston Children's Hospital se isenta expressamente da responsabilidade e não terá nenhuma responsabilidade legal por quaisquer danos, perdas ou lesões de qualquer natureza sofridos como resultado do uso das informações contidas neste folheto. Tenha cuidado com crianças cujos problemas médicos envolvam a deglutição. Lembre-se de usar essas informações em parceria com sua equipe médica.

**Se achar que está tendo uma emergência médica,  
ligue imediatamente para o seu médico ou para o 911.**



**Boston Children's Hospital**

**Where the world comes for answers**