



NOTA TÉCNICA Nº 22/2023

Orientação utilização de espessante alimentar

Considerando a necessidade da aluna Sabrina da Silva dos Santos (com paralisia cerebral), e atendendo à solicitação referente a compra de espessantes, elaboramos esta nota técnica com o intuito de fornecer orientações e recomendações para garantir a segurança e a adequação alimentar da estudante.

1. Diagnóstico e Recomendação Médica:

A aluna Sabrina da Silva dos Santos foi diagnosticada com paralisia cerebral, uma condição que afeta a coordenação motora e pode influenciar a capacidade de mastigar e engolir adequadamente. É importante ressaltar que a utilização de espessantes na alimentação foi recomendada pelo médico responsável e pela escola, com o objetivo de minimizar os riscos de aspiração e facilitar o processo de deglutição.

2. Definição de Espessantes:

Os espessantes são substâncias adicionadas aos alimentos e líquidos para aumentar sua viscosidade e consistência, tornando-os mais seguros para a deglutição. A escolha do espessante mais adequado deve ser feita com base na avaliação individual da aluna e em orientações específicas de um profissional de saúde.

3. Orientações para Utilização dos Espessantes:

- Os espessantes devem ser adicionados aos alimentos e líquidos seguindo as recomendações de dosagem indicadas na embalagem do produto ou conforme orientação do médico, nutricionista ou fonoaudiólogo.
- É fundamental garantir a correta mistura do espessante, evitando a formação de grumos, para que a consistência adequada seja alcançada.
- Os espessantes podem alterar o sabor e a textura dos alimentos, sendo importante avaliar as preferências alimentares da aluna e buscar opções que sejam aceitáveis e agradáveis para ela.



- É essencial monitorar a resposta da aluna à utilização dos espessantes, observando sinais de desconforto, como tosse durante a alimentação. Em caso de qualquer reação adversa, é fundamental buscar orientação médica.

3.1 Orientação específica de uso:

- A consistência a ser adquirida na preparação depende da quantidade de espessante adicionado ao líquido.

- 1 colher medidora (1,2g), em 100ml de líquido, confere a consistência néctar

- 2 colheres medidores (2,4g), em 100ml de líquido, confere a consistência mel

- 3 colheres medidoras (3,6g), em 100ml de líquido, confere a consistência pudim

- O espessante deve ser adicionado ao recipiente antes do líquido a ser espessado.

- Após acrescentar o líquido ao recipiente com o espessante, mexer até que a mistura fique homogênea.

4. Higienização dos Utensílios e Equipamentos:

Ao utilizar espessantes na alimentação da aluna, é fundamental garantir a higienização adequada de todos os utensílios e equipamentos utilizados no processo de preparo e administração dos alimentos. Seguem algumas orientações importantes:

- Lave as mãos minuciosamente antes de iniciar o processo de preparação dos alimentos.

- Utilize utensílios e equipamentos limpos e previamente esterilizados, como colheres, copos e recipientes.

- Após o uso, lave todos os utensílios com água quente e sabão, removendo completamente qualquer resíduo de espessante.

- Enxágue bem os utensílios para remover todos os vestígios de sabão.

- É recomendado secar os utensílios com papel toalha descartável ou deixá-los secar ao ar livre em uma área limpa.

- Armazene os utensílios limpos em local seco e protegido de contaminação até o próximo uso.

5. Armazenamento e Validade dos Espessantes:

- Siga as instruções de armazenamento fornecidas pelo fabricante dos espessantes. Geralmente, eles devem ser mantidos em local fresco e seco, protegidos da luz solar direta e de fontes de calor.
- Verifique a data de validade dos espessantes antes de utilizá-los. Utilizar produtos vencidos pode comprometer a qualidade e segurança alimentar.

5.1 Orientação específica da validade:

- O produto tem validade de 2 anos a partir da data de fabricação, e após aberto, **deve ser consumido em até 2 meses**. Tendo em vista o curto prazo de consumo após aberto, a aquisição do produto deve ser, preferencialmente, feita em embalagens menores, **a fim de evitar desperdício do produto devido ao vencimento**.

6. Treinamento e Capacitação:

Recomenda-se que os responsáveis pela preparação e administração dos alimentos da aluna recebam treinamento e capacitação adequados sobre o uso correto dos espessantes, bem como sobre as boas práticas de higiene na manipulação dos alimentos. Esse treinamento pode ser realizado por profissionais de saúde, como nutricionistas e fonoaudiólogos, que possuem conhecimento especializado nessa área.

7. Registros e Acompanhamento:

É importante manter registros precisos da utilização dos espessantes na alimentação da aluna, incluindo informações sobre a dosagem utilizada, tipo de espessante, reações observadas e outras observações relevantes. Esses registros podem ser úteis para acompanhar a evolução da aluna e ajustar as orientações conforme necessário.

8. Conscientização e Apoio:

É importante promover a conscientização e o apoio dos colegas de classe, professores e demais profissionais envolvidos na rotina da aluna. Informar sobre a condição da aluna e explicar a necessidade do uso de espessantes ajudará a garantir um ambiente inclusivo e seguro para sua alimentação.

9. Sugestões de produtos:

- ThickenUp (Nestlé): média 70\$ lata de 125g



- Nutilis (Danone): média 85\$ lata de 300g



-Espefor (Vitafor): média 95\$ a lata de 250g



Estes produtos podem ser adquiridos em farmácia e lojas de suplementos hospitalares.

Salientamos que esta nota técnica é apenas uma orientação geral, e cada caso deve ser avaliado individualmente por profissionais de saúde especializados. Recomendamos enfaticamente que a aluna Sabrina da Silva dos Santos seja acompanhada por uma equipe multidisciplinar composta por médico, nutricionista e fonoaudiólogo, que serão



Governo do Estado do Paraná
Instituto Paranaense de Desenvolvimento Educacional
Departamento de Nutrição e Alimentação



responsáveis por fornecer orientações individualizadas e acompanhar a evolução do quadro da aluna, garantindo a eficácia e segurança do uso dos espessantes na alimentação.

Estamos à disposição para esclarecer qualquer dúvida adicional e fornecer o suporte necessário para garantir a segurança e o bem-estar da aluna durante o processo de alimentação.

Curitiba, 24 de maio de 2023.

Equipe Técnica de Nutricionistas

Consultoria Técnica da Alimentação Escolar