



PREFEITURA DE  
**FAZENDA  
RIO GRANDE**

SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE

# CARTILHA DE PREPARAÇÕES NUTRICIONAIS

Orientações Nutricionais para  
pessoas com Disfagia



Fazenda Rio Grande – Paraná

— 2026 —

©2026. Secretaria Municipal de Saúde de Fazenda Rio Grande. Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução parcial ou total desta Cartilha Espessantes Caseiros: Orientações Nutricionais para pessoas com Disfagia, desde que citada a fonte e que não seja utilizada para venda ou qualquer fim comercial. Versão eletrônica.

Prefeitura Municipal de Fazenda Rio Grande – Paraná  
Secretaria Municipal de Saúde

**Equipe Gestora:**

Luiz Sérgio Claudino  
**Prefeito Municipal**

Monique Costa Budk  
**Secretária Municipal de Saúde**

Paulo Henrique Peixoto  
**Diretor Geral**

Marcilene de Paula  
**Coordenação da Atenção Primária à Saúde**

Elaboração Técnica:  
Mônica Teresinha Chempcek  
**Nutricionista – Coordenação e Assessoria Nutricional à Atenção Primária à Saúde**

Arte Gráfica:  
Marcilene de Paula

Ficha Catalográfica  
Cartilha Espessantes Caseiros: Orientações Nutricionais para pessoas com Disfagia / Elaboração Técnica: Monica Teresinha Chempcek. Fazenda Rio



# ÍNDICE

O que é Disfagia?.....	04
Orientações para pessoas com disfagia.....	05
Dietas modificadas para disfagia.....	06
Espessantes Caseiros.....	07
Formas de Espessar as Preparações.....	07
Exemplos de espessantes utilizados na alimentação caseira.....	08

## RECEITAS

ÁGUA ESPESSADA COM GELATINA.....	10
CAFÉ ESPESSADO.....	11
CHÁ COM AMIDO DE MILHO.....	12
SUCO DE UVA COM INHAME.....	13
SUCO DE LARANJA COM INHAME.....	14
CREME DE MAÇÃ.....	15
CREME DE ABACATE.....	16
MINGAU DE BANANA COM AVEIA.....	17
CREME DE BATATA COM CENOURA.....	18
PURÊ DE CARNE.....	19
PURÊ DE BATATA COM OVO.....	20
CREME DE FEIJÃO.....	21
REFERÊNCIAS.....	22



## O QUE É DISFAGIA? .....

A disfagia é definida como a dificuldade de engolir os alimentos, podendo manifestar-se por meio de sintomas como tosse, engasgos e a sensação de corpo estranho na garganta.

Essa condição pode estar associada a diversos problemas de saúde, incluindo o acidente vascular cerebral (AVC), o traumatismo cranioencefálico, a doença de Parkinson, a doença de Alzheimer e outras doenças neurodegenerativas. O processo de envelhecimento, por si só, também pode ocasionar alterações que dificultam a alimentação.

A elaboração desta cartilha surgiu a partir da necessidade de promover uma alimentação segura para pessoas com disfagia. Para esse fim, serão apresentadas as consistências alimentares que podem ser utilizadas, bem como algumas receitas adaptadas a essa condição.

As receitas priorizam a utilização de ingredientes de fácil acesso, comumente encontrados nos mercados, demonstrando que nem sempre é necessário o uso de espessantes industrializados.

Dessa forma, este material configura-se como um instrumento útil de orientação para indivíduos com disfagia e seus cuidadores.



## ORIENTAÇÕES PARA PESSOAS COM DISFAGIA

---

- Alimentar-se sempre na posição sentada, nunca deitado.
- Evitar deitar-se imediatamente após as refeições.
- Beber líquidos em pequenos goles e ingerir os alimentos em pequenas porções, uma de cada vez.
- Optar por líquidos devidamente engrossados (espessados), consumidos gole a gole.
- Comer devagar, respeitando o tempo necessário para mastigar adequadamente os alimentos.
- Evitar falar enquanto houver alimento na boca, reduzindo o risco de engasgos.
- Mastigar bem os alimentos antes de engolir.
- Engolir pelo menos duas vezes após a mastigação, garantindo que a boca fique livre de resíduos.
- Colocar novo alimento na boca apenas após ter engolido completamente o anterior.
- Manter boa higiene oral, realizando a limpeza dos dentes e da língua após cada refeição.

/



## DIETAS MODIFICADAS PARA DISFAGIA

---

A dieta indicada para pessoas com disfagia baseia-se na utilização de alimentos com consistência pastosa, sendo necessária a supervisão constante do paciente durante a alimentação.

Os líquidos devem ser ofertados sempre espessados, como forma de aumentar a segurança no processo de deglutição.

A consistência adequada deve seguir a orientação do fonoaudiólogo responsável pelo acompanhamento do paciente.

Os líquidos podem ser ajustados para diferentes níveis de espessura, conforme necessidade:

## CONSISTÊNCIAS DE DIETAS

Os líquidos devem ser espessados conforme orientação do fonoaudiólogo.

 **NÉCTAR**



 O líquido escorre da colher rapidamente formando um fio fino.

 **MEL**



 O líquido escorre da colher formando um fio mais grosso.

 **PUDIM**



 O líquido solta-se da colher, caindo como pasta.

MAIS LÍQUIDO **1** → **2** → **3** MAIS ESPESSE

 **IMPORTANTE:** A consistência deve seguir a orientação do fonoaudiólogo responsável. Isso garante uma alimentação mais segura e adequada para cada pessoa.

Para o preparo dos alimentos, recomenda-se o uso de utensílios como liquidificador ou mixer.

Os alimentos devem ser triturados até atingirem uma textura completamente homogênea, sem a presença de pedaços.

Mesmo pedaços muito pequenos de alimentos podem representar risco e prejudicar o paciente que não possui capacidade adequada de mastigação.

## **ESPESSANTES CASEIROS**

São ingredientes naturais e de fácil acesso, utilizados no dia a dia para engrossar alimentos, configurando-se como uma alternativa simples, segura e de baixo custo. Além disso, os espessantes caseiros contribuem para o aumento do valor nutricional das preparações alimentares.

# FORMAS DE ESPESSAR AS PREPARAÇÕES



## SUCO

Fazer sucos mais grossos, utilizando frutas como manga, goiaba, banana, mamão e abacate, ou acrescentar aos sucos legumes como inhame, batata doce e abóbora moranga.



## VITAMINA

Bater o leite com frutas como manga, goiaba, banana, mamão ou abacate, podendo acrescentar farinha de aveia ou aveia em flocos. O iogurte também ajuda a dar mais consistência.



## LEITE

Usar o amido de milho, fécula de batata e farinhas de trigo, arroz, milho e aveia, na forma de mingau.



## SOPA

Acrescentar no preparo a mandioca, inhame, cará, batata inglesa, batata doce, fubá ou biomassa de banana verde para engrossar.



**IMPORTANTE:** As preparações devem ter a consistência recomendada pelo fonoaudiólogo. Sempre teste a consistência antes de oferecer!



Fonte: DINIZ et al., 2017.

## EXEMPLOS DE ESPESSANTES UTILIZADOS NA ALIMENTAÇÃO CASEIRA



### AMIDO DE MILHO:

utilizado para engrossar molhos, caldos, cremes, mingaus e pudins.



### FARINHA DE TRIGO:

amplamente empregada no preparo de molhos brancos, como o molho bechamel, e em outras preparações culinárias.



### GELATINA:

confere consistência a sobremesas, como mousses, gelatinas e tortas geladas.



### GOMA XANTANA:

(adquirida em comércio de produtos naturais): indicada especialmente para pessoas com restrições alimentares, como em preparações sem glúten.



### CREME DE LEITE:

atua como espessante no preparo de sobremesas e molhos.



**IMPORTANTE:** A escolha do espessante deve considerar as necessidades individuais e a orientação do fonoaudiólogo ou nutricionista.



Fonte: VICENTE, Gabriela Câmara, 2025.



# RECEITAS



As receitas têm como objetivo oferecer uma dieta com **consistência adequada, reduzindo a necessidade de mastigação e estimulando a deglutição**, de modo a minimizar o desconforto e manter um **estado nutricional adequado** do paciente.



Secretaria Municipal de Saúde



# ÁGUA ESPESSADA COM GELATINA



## INGREDIENTES:

- 1 envelope de gelatina incolor e sem sabor (12 g)
- 800 ml de água
- 5 colheres (sopa) de água
- Opcional: gotas de limão



## MODO DE PREPARO:

- 1 Hidrate a gelatina em 5 colheres (sopa) de água fria.
- 2 Aqueça para dissolver (sem ferver).
- 3 Misture em até 800 ml de água.
- 4 Opcional: acrescentar gotas de limão.
- 5 Leve à geladeira até ficar consistente.



Receita indicada para pessoas com dificuldade de mastigação e deglutição.

Adaptado de: VICENTE, 2025.



# CAFÉ ESPESSADO



## INGREDIENTES:

- 1 xícara de café (240 ml)
- Amido de milho



## MODO DE PREPARO:

- 1 Misture o amido de milho em um pouco de água até diluir (2 colheres de sopa de água fria).
- 2 Leve o café ao fogo baixo e assim que estiver quente acrescente o amido de milho diluído, mexendo constantemente.
- 3 Continue mexendo até que o café atinja a consistência desejada.



### CONSISTÊNCIA NÉCTAR:

1 colher de chá rasa de amido de milho.



### CONSISTÊNCIA MEL:

1 colher de chá cheia de amido de milho.



### CONSISTÊNCIA PUDIM:

1 colher de sopa de amido de milho.



Receita indicada para pessoas com dificuldade de mastigação e deglutição.

Adaptado de: VICENTE, 2025.



# CHÁ COM AMIDO DE MILHO



## INGREDIENTES:

- 1 xícara de chá da sua preferência (240 ml)
- Amido de milho



## MODO DE PREPARO:

- 1 Em um recipiente com 240 ml de chá acrescente o amido de milho e mexa até dissolver.
- 2 Em uma panela coloque a mistura e em fogo médio mexa até atingir a gelatinização do amido (em torno de 10 a 15 minutos), formando um gel ou pasta.
- 3 É importante ressaltar que para reduzir o gosto residual é necessário garantir o cozimento do amido, portanto a preparação deve ser fervida até atingir a consistência desejada ainda ao fogo.



### CONSISTÊNCIA NÉCTAR:

1 medidor de xarope nivelado de amido de milho.



### CONSISTÊNCIA MEL:

2 medidores de xarope nivelados de amido de milho.



### CONSISTÊNCIA PUDIM:

3 medidores de xarope nivelados de amido de milho.



Receita indicada para pessoas com dificuldade de mastigação e deglutição.

Adaptado de: VICENTE, 2025.



# SUCO DE UVA COM INHAME



## INGREDIENTES:

- 1 copo de suco de uva (200 ml)
- Inhame (180 g)



## MODO DE PREPARO:

- 1 Higienize o inhame, descasque, corte em cubos e reserve.
- 2 Em uma panela coloque água o suficiente para cozinhar o inhame, quando a água iniciar a fervura acrescente o inhame cortado e deixe por 10 minutos.
- 3 O inhame não precisa estar totalmente macio ao final do tempo.
- 4 Bata o inhame com 200 ml de suco de uva. Caso necessite de um líquido mais espesso acrescente mais inhame até atingir a consistência desejada.



Receita indicada para pessoas com dificuldade de mastigação e deglutição.

Adaptado de: VICENTE, 2025.



# SUCO DE LARANJA COM INHAME



## INGREDIENTES:

- 1 copo de suco de laranja (200 ml)
- Inhame (180 g)



## MODO DE PREPARO:

- 1 Higienize o inhame, descasque, corte em cubos e reserve.
- 2 Em uma panela coloque água suficiente para cozinhar o inhame.
- 3 Quando a água iniciar fervura acrescente o inhame cortado e deixe por 10 minutos.
- 4 O inhame não precisa estar todo macio ao final do tempo.
- 5 Bata o inhame com 200 mL de suco de laranja.
- 6 Caso necessite de líquido mais espesso acrescente mais inhame até atingir a consistência desejada.



Receita indicada para pessoas com dificuldade de mastigação e deglutição.

Adaptado de: VICENTE, 2025.



# CREME DE MAÇÃ



## INGREDIENTES:

- 3 maçãs médias (450 g)
- 2/3 de xícara (chá) de água
- 1 colher (chá) de açúcar (se diabético substituir por 3 gotas de adoçante)
- 1 pitada de canela em pó



## MODO DE PREPARO:

- 1 Higienize as maçãs, descasque, retire o miolo e pique-as em cubos.
- 2 Coloque as maçãs e a água em uma panela e cozinhe, em fogo baixo, com a panela tampada, até ficarem macias e a água evaporar.
- 3 Leve as maçãs cozidas, o açúcar (se diabético usar 2 gotas de adoçante) e a canela ao liquidificador e bata bem, até obter um creme homogêneo.
- 4 Quando necessário, desligue o liquidificador e misture bem os ingredientes para facilitar a trituração, mas não acrescente líquidos para não modificar a consistência da receita.
- 5 Sirva em temperatura ambiente.



Receita indicada para pessoas com dificuldade de mastigação e deglutição.

Adaptado de: GUTERRES; ROSA, [s.d.].



# CREME DE ABACATE



## INGREDIENTES:

- 1 xícara de abacate picado
- 2 colheres (sopa) de leite integral
- 2 colheres (sopa) de creme de leite sem soro
- 1 colher (chá) de suco de limão
- 1 colher (chá) de açúcar (se diabético substituir por 3 gotas de adoçante)



## MODO DE PREPARO:

- 1 Bata todos os ingredientes no liquidificador ou mixer até ficar na consistência pastosa.
- 2 Sirva em seguida.



Receita indicada para pessoas com dificuldade de mastigação e deglutição.

Adaptado de: REFOSCO; TURRA, 2009.



# MINGAU DE BANANA COM AVEIA



## INGREDIENTES:

- 2 bananas grandes picadas
- 1 xícara (chá) de leite
- 3 colheres (sopa) de aveia
- Opcional: 1 colher (café) de canela em pó



## MODO DE PREPARO:

- 1 Coloque todos os ingredientes no liquidificador batendo bem até ficar obter um creme liso.
- 2 Leve ao fogo baixo e cozinhe, mexendo sem parar, até engrossar.
- 3 Pode ser servido morno ou frio.



## VARIAÇÃO:

Substituir a banana pela mesma quantidade de maçã cozida.



Receita indicada para pessoas com dificuldade de mastigação e deglutição.

Adaptado de: GUTERRES; ROSA, [s.d.].



# CREME DE BATATA COM CENOURA



## INGREDIENTES:

- 6 xícaras (chá) de batata picada (1 kg)
- 2 1/2 xícaras (chá) de cenoura picada (300g)
- 1/2 xícara (chá) de leite
- 2 colheres (chá) de sal
- Tempero a gosto



## MODO DE PREPARO:

- 1 Cozinhar a batata e cenoura picadas, cobertas com água em panelas separadas. Quando estiverem macias, escorra em uma peneira e reserve.
- 2 Coloque a cenoura no liquidificador com leite e o sal e bata bem.
- 3 Acrescente a batata aos poucos batendo até ficar um creme homogêneo. Quando necessário, desligue o liquidificador e misture bem os ingredientes para facilitar a trituração, mas não acrescente líquidos para não modificar a consistência da receita.
- 4 Sirva morno.



Receita indicada para pessoas com dificuldade de mastigação e deglutição.

Adaptado de: VICENTE, 2025.



# PURÊ DE CARNE



## INGREDIENTES:

- 5 colheres (sopa) de carne moída
- 1 unidade de tomate sem pele e sem semente
- 1 colher (chá) de cebola ralada
- 2 colheres (chá) de óleo
- 1 pitada de sal



## MODO DE PREPARO:

- 1 Refogar a carne moída com a cebola e uma colher (chá) de óleo.
- 2 Bater no liquidificador a carne refogada com o tomate.
- 3 Refogar a pasta de carne formada numa panela com uma colher (chá) de óleo até reduzir a quantidade de água e formar um purê cremoso.



Receita indicada para pessoas com dificuldade de mastigação e deglutição.

Adaptado de: REFOSCO; TURRA, 2009.



# PURÊ DE BATATA COM OVO



## INGREDIENTES:

- 1 unidade de batata média
- 1 ovo cozido
- 50 ml de leite integral quente
- ½ colher (sopa) de margarina
- 1 colher (sobremesa) de queijo ralado
- 1 pitada de Sal



## MODO DE PREPARO:

- 1 Cozinhar a batata com água.
- 2 Juntar em um recipiente, a batata, o ovo, o leite, a margarina, o queijo ralado e o sal.
- 3 Bater tudo com auxílio de um mixer ou liquidificador, até formar um purê.



Receita indicada para pessoas com dificuldade de mastigação e deglutição.

Adaptado de: REFOSCO; TURRA, 2009.



# CREME DE FEIJÃO



## INGREDIENTES:

- 2 xícaras (chá) de feijão cozido sem o caldo
- 1 xícara (chá) de cebola picada
- 2 dentes de alho
- 1 colher (sopa) de óleo
- 1/4 de colher (chá) de sal



## MODO DE PREPARO:

- 1 Em uma panela, doure a cebola e o alho no óleo.
- 2 Acrescente o feijão cozido, o sal e mexa bem.
- 3 Coloque no liquidificador e bata até obter um creme homogêneo.
- 4 Quando necessário, desligue o liquidificador e misture bem os ingredientes para facilitar a trituração, mas não acrescente líquidos para não modificar a consistência da receita. Sirva morno.



Receita indicada para pessoas com dificuldade de mastigação e deglutição.

Adaptado de: GUTERRES; ROSA, [s.d.].



## REFERÊNCIAS

**BELO HORIZONTE. Secretaria Municipal de Saúde.** *Cartilha de orientação: cuidados com a pessoa com disfagia.* Belo Horizonte: Secretaria Municipal de Saúde, 2022. Disponível em: <https://prefeitura.pbh.gov.br/sites/default/files/estrutura-de-governo/saude/2022/cartilha-orientacao-cuidados-com-a-pessoa-com-disfagia-01-04-2022.pdf>. Acesso em: 23 mar. 2026.

**DINIZ, Amanda Alves de Abreu; SOARES, Caroline Schilling; COIMBRA, Janete dos Reis; FRÓES, Jéssica Ágda do Carmo; MIRANDA, Lílian Souto; MONTEIRO, Márcia Regina Pereira.** *Espessantes caseiros: manual do usuário/cuidador.* Belo Horizonte: Secretaria Municipal de Saúde, 2017.

**GUTERRES, Roberta Lima; ROSA, Juliana de Caldas.** *Manual de receitas para disfagia.* Florianópolis: Fundação Catarinense de Educação Especial (FCEE), [s.d.]. Disponível em: [https://www.fcee.sc.gov.br/images/stories/Publica%20fcee/manual\\_disfagia.pdf](https://www.fcee.sc.gov.br/images/stories/Publica%20fcee/manual_disfagia.pdf). Acesso em: 25 mar. 2026.

**REFOSCO, Lília; TURRA, Giovana.** *Beto conta suas histórias.* Porto Alegre: Hospital de Clínicas de Porto Alegre, 2009. Disponível em: <http://www.redempsbrasil.ufrgs.br>. Acesso em: 25 mar. 2026.

**VICENTE, Gabriela Câmara.** *Orientação nutricional na disfagia: manual para o portador e cuidador.* Vassouras: Universidade de Vassouras, 2025. Recurso online. Disponível em: <https://editora.univassouras.edu.br/index.php/PT/article/view/5483>. Acesso em: 23 mar. 2026.

Imagens utilizadas neste trabalho: Elaboração própria com uso de inteligência artificial (ChatGPT/OpenAI), 2026.



PREFEITURA DE  
**FAZENDA  
RIO GRANDE**

---

**SECRETARIA MUNICIPAL DE  
SAÚDE**

