

# Asma

## O que deve saber e fazer



TWH

(Asthma: What You Should Know and Do – Portuguese)

**Asthma & Airway Centre**  
**(Centro de Tratamento da Asma e Vias Respiratórias)**  
**Toronto Western Hospital**  
**399 Bathurst Street**  
**Toronto, ON M5T 2S8**

### Índice

	Página
O Que é a Asma? .....	2
Quais são os Sintomas da Asma?.....	2
Tratamento .....	2
1. Medicamentos Sintomáticos .....	3
2. Medicamentos Profiláticos.....	3
▪ Inalador de Esteróides.....	3
▪ Terapias Combinadas.....	4
▪ Broncodilatadores de Longa Duração.....	4
Inaladores e Dispositivos .....	4
1. Utilização de um Turbuhaler® .....	5
2. Utilização do Diskus® .....	6
3. Utilização do HandiHaler® .....	6
4. Utilização de um Inalador de Aerossol.....	8
5. Utilização de um Inalador de Aerossol com um Aerochamber Plus® .....	8
Como Cuidar do Aerochamber Plus® .....	9
Medição do Pico de Fluxo Expiratório .....	10
Utilização do Medidor do Pico de Fluxo Expiratório Mini-Wright ..	11
Desencadeantes Comuns da Asma.....	11
Desencadeantes Não-alergénios.....	13
Prevenção.....	14
Sinais de Agravamento da Asma .....	14
Plano de Acção .....	14
Aspectos a Ter em Atenção .....	15
Deixar de Fumar .....	15
Recursos.....	16

*Estes dados destinam-se apenas a fins informativos e não devem substituir a consulta, diagnóstico ou tratamento médico. Por favor consulte o seu médico sobre qualquer condição médica específica. Pode fazer uma cópia única destes materiais apenas para utilização pessoal.*

© 2010 University Health Network. Todos os direitos reservados.

**Autor(a): Khiron Kay Khan RN, CAE, NARTC Dipl. in Asthma & COPD. Nurse Educator, Asthma & Airway Centre**

**Elaborado a: 06/2010**

**Formulário: D-3299A**



**University Health Network**

Toronto General Hospital Toronto Western Hospital Princess Margaret Hospital

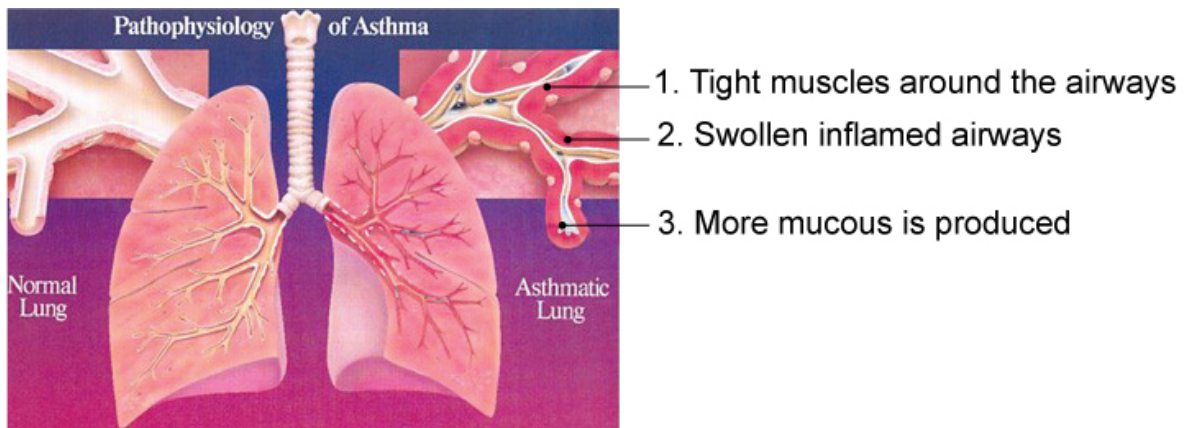
## O Que é a Asma?

A asma é uma doença pulmonar crónica caracterizada pela dificuldade em respirar. Qualquer pessoa pode sofrer de asma. Pode variar de pessoa para pessoa porque cada um é sensível a coisas diferentes. A asma pode agravar-se e vir a ser fatal se não for devidamente tratada. Não há cura para a asma mas há tratamentos eficazes. Quando a asma é devidamente tratada, o paciente pode jogar, fazer ginástica, dormir e desfrutar das actividades normais.

Depois de o observar, o seu médico deverá receitar alguns testes especiais para confirmar que sofre de asma. Os Testes de Função Pulmonar e Broncoprovação com Metacolina são os testes normais de respiração. Estes testes ser-lhe-ão explicados se tiver de os fazer. Outros testes incluem radiografias (para despiste de outros problemas pulmonares) e análises à saliva e ao sangue.

## Quais São os Sintomas da Asma?

Os sintomas podem incluir: **sensação de aperto no peito, sibilância (chiado no peito), tosse e falta de ar.**



Source: Purdue Frederick Inc.

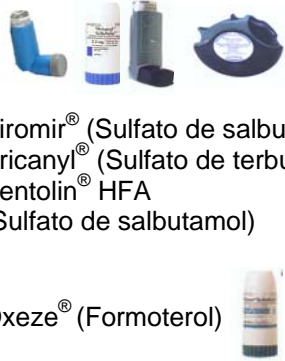
- 1- Músculos contraídos à volta das passagens do ar
- 2- Passagens do ar inflamadas e inchadas
- 3- É produzido mais muco

## Tratamento

Existem 2 tipos principais de medicamentos para a asma designados **sintomáticos** e **profiláticos**. O seu médico escolherá o mais indicado para si. Tome-os de acordo com as indicações médicas. Os medicamentos inalados vão directamente para as vias respiratórias quando usados da forma adequada.


## 1. Medicamentos sintomáticos





Estes medicamentos relaxam os músculos contraídos das vias respiratórias.

<b>Agonistas Beta<sub>2</sub></b> <b>(Acção Rápida)</b>	<b>Utilização/Acção</b>	<b>Efeitos Secundários</b> <b>Comuns/Conselhos Úteis</b>
 <p>Airomir<sup>®</sup> (Sulfato de salbutamol)            Bricanyl<sup>®</sup> (Sulfato de terbutalina)            Ventolin<sup>®</sup> HFA            (Sulfato de salbutamol)</p> <p>Oxeze<sup>®</sup> (Formoterol)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- alívio rápido dentro de 3 a 5 minutos</li> <li>- relaxa os músculos contraídos das vias respiratórias durante 4 a 5 horas</li> <li>- para ser usado apenas quando necessário ou de acordo com a receita médica</li> </ul> <p>Oxeze<sup>®</sup> é de acção rápida e a sua acção dura até 12 horas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tremores, vertigens, aumento da frequência cardíaca quando se toma pela primeira vez</li> <li>- sensação de nervosismo</li> <li>- também disponível em forma nebulizada.</li> </ul>

## 2. Medicamentos profiláticos

Há diferentes tipos de medicamentos profiláticos. Estes medicamentos tratam as vias respiratórias inflamadas e sensíveis impedindo a manifestação dos sintomas da asma. Devem ser tomados diariamente conforme receitado pelo seu médico ou profissional de saúde.

<b>Medicamentos profiláticos</b>	<b>Utilização/Acção</b>	<b>Efeitos Secundários</b> <b>Comuns/Conselhos Úteis</b>
 <p>Pulmicort<sup>®</sup> (Budesonida)            Flovent<sup>®</sup> HFA (Propionato de fluticasona)            Qvar<sup>®</sup> HFA (Dipropionato de beclometasona)            Alvesco<sup>®</sup> (Ciclesonida)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- trata e impede a dilatação das vias respiratórias</li> <li>- acção lenta</li> <li>- reduz a irritação nas vias respiratórias</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rouquidão, afta</li> <li>- enxague a boca após a utilização</li> <li>- pode usar o separador com um inalador de aerossol</li> </ul>

Medicamentos profiláticos	Utilização/Ação	Efeitos Secundários Comuns/Conselhos Úteis
<p><b>Terapias combinadas</b></p> <p>Esteróides inalados e Broncodilatador de Longa Duração</p>  <p>Symbicort® (Budesonida e Formoterol )</p>  <p>Advair® (Fluticasona e Salmeterol)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- reduz e impede a inflamação das vias respiratórias</li> <li>- relaxa os músculos das vias respiratórias durante 12 horas</li> <li>- alívio do Symbicort® em 3 minutos</li> <li>- alívio do Advair® entre 15 a 20 minutos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- enxague a boca e gargareje com água após a utilização para impedir o aparecimento de rouquidão/afta</li> <li>- Symbicort® pode ser usado para alívio rápido e como uma terapia de manutenção</li> <li>- não utilize para alívio rápido</li> <li>- use para terapia de manutenção</li> </ul>
<p><b>Broncodilatadores de Longa Duração</b></p>  <p>Oxeze® (Formoterol)</p>  <p>Serevent® (Salmeterol)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Oxeze® actua no prazo de 3 a 5 minutos e mantém os músculos das vias respiratórias relaxados durante 12 horas</li> <li>- Serevent® actua no prazo de 15 a 20 minutos e relaxa os músculos contraídos das vias respiratórias durante 12 horas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tremores, dor de cabeça, pode aumentar a frequência cardíaca</li> <li>- <b>NÃO</b> use para alívio rápido</li> </ul>

Outros medicamentos que ajudam a controlar os sintomas da asma são os comprimidos como os anti-leucotrienos, Singulair®, Accolate®, Theophylline e Prednisone. O Bloqueador Imunoglobulina (IGE) por exemplo, Xolair® (omalizumab) é administrado em injeções. Estes medicamentos são recomendados para uma asma mais grave ou menos controlada. Actualmente, não há cura para a asma mas os medicamentos que existem são eficazes no tratamento e prevenção das crises.

## Inaladores e Dispositivos

Os medicamentos inalados vão directamente para as vias respiratórias afectadas. Os inaladores são concebidos para serem usados de uma certa forma e devem ser usados da forma correcta para que beneficie do medicamento. O guia a seguir dá-lhe informações detalhadas sobre vários tipos de inaladores (aerossol e pó). O seu médico ou profissional de saúde devem certificar-se que você sabe usar os inaladores da forma adequada.

## 1) Utilização de um Turbuhaler®

O Turbuhaler® contém medicamentos em forma de pó.  
Os medicamentos são Bricanyl®, Oxeze®, Pulmicort® ou Symbicort® (*Pulmicort® e Oxeze® num inalador*).



1) Desaperte e levante a tampa.



2) Segure o inalador na posição vertical. Vire a parte colorida ou base para a direita o mais possível. Depois para a esquerda até ouvir um estalido.



3) Expire para longe do inalador.



4) Coloque os lábios firmemente à volta do bocal. Inspire profundamente e com força pela boca.



5) Retire o inalador da boca sustentando a respiração durante 10 segundos, se puder.

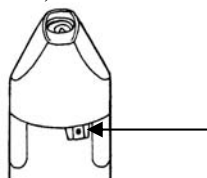


6) Expire.

Obs.: Se for receitado mais de um *puff* siga os passos 2 a 6 para cada *puff*. (**Não agite o Turbuhaler®**). Coloque a tampa. Enxague a boca após usar o Pulmicort® ou o Symbicort®.

## Como cuidar do Turbuhaler®

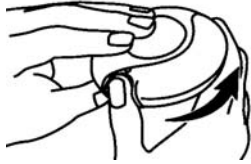
- Limpe o bocal com um lenço de papel após a utilização
- Não lave nem assopre o Turbuhaler®. Mantenha-o num local seco.



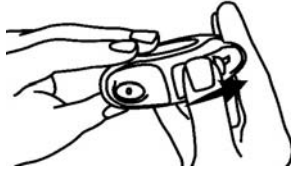
- Quando aparece um ponto vermelho na janela indicadora só há mais 20 doses.
- O Turbuhaler® Symbicort® tem um contador de doses para lhe indicar quantas doses ainda tem no inalador ou quando está vazio.

## 2) Utilização do Diskus<sup>®</sup>

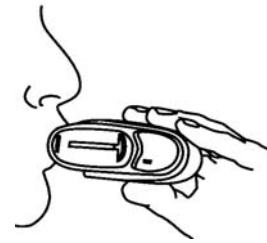
O Diskus<sup>®</sup> contém medicamentos em forma de pó. Os medicamentos são Flovent<sup>®</sup> Serevent<sup>®</sup> ou Advair<sup>®</sup> (uma combinação de Flovent<sup>®</sup> e Serevent<sup>®</sup>) num inalador.



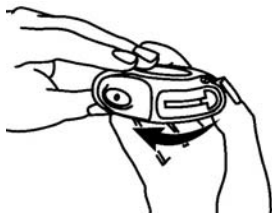
1) Para abrir o Diskus, segure-o com firmeza. Coloque o polegar na respectiva aderência e empurre até ouvir um estalido.



2) Faça deslizar o manípulo para baixo até ouvir um estalido. Expire para fora do inalador.



3) Coloque os lábios firmemente à volta da boquilha e inspire profundamente e com força. Retire o inalador da boca. Sustenha a respiração durante 10 segundos e depois expire para fora do inalador.



4) Para fechar a tampa, faça deslizar a pega no sentido da boquilha até ouvir um estalido.



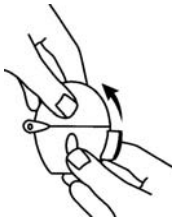
5) Olhe para o indicador de doses para saber quantas doses restam ou quando é que o Diskus está vazio.

Obs.: Se lhe for receitado mais de um *puff* repita os passos 1 a 4. Enxague a boca se usar o Flovent<sup>®</sup> ou o Advair<sup>®</sup>.

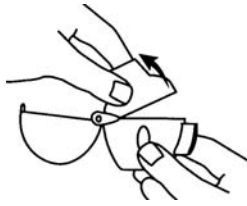
## 3) Utilização do HandiHaler<sup>®</sup>

O HandiHaler é usado para um medicamento em pó numa cápsula chamada Spiriva<sup>®</sup>. É um broncodilatador de longa acção tomado uma vez por dia para ajudar a aliviar a falta de ar associada à asma e à Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC).

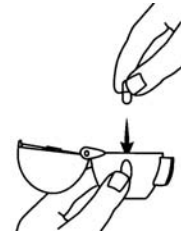
## Como carregar o HandiHaler®



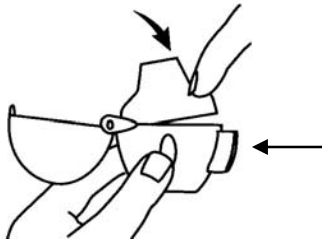
1) Para abrir, levante a tampa.



2) Levante o bocal.



3) Coloque a cápsula na secção oral.



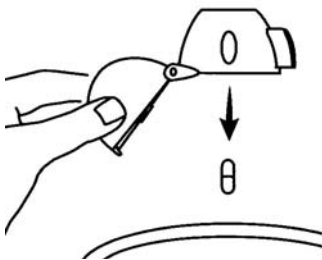
4) Feche o bocal até ouvir um estalido. **Carregue e solte** o botão uma vez para perfurar a cápsula. Expire.



5) Coloque os lábios firmemente à volta do bocal. Faça uma inspiração profunda e contínua. (Deve ouvir a cápsula a vibrar). Retire o inalador da boca e sustenha a respiração durante 10 segundos. Expire. **Repita este passo para se certificar que a cápsula está vazia.**

## Como Cuidar e Lavar o Seu HandiHaler®

O seu HandiHaler deve ser lavado uma vez por mês ou conforme for necessário.

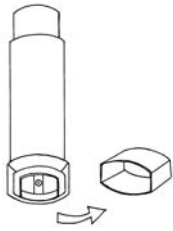


1) Esvazie a cápsula após cada utilização.

2) Abra a tampa e levante o bocal. Empurre o botão de perfuração para cima.

Lave o HandiHaler com água morna. Sacuda a água em excesso e deixe secar.

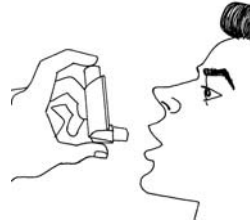
#### 4) Utilização de um Inalador de Aerossol



1) Retire a tampa.



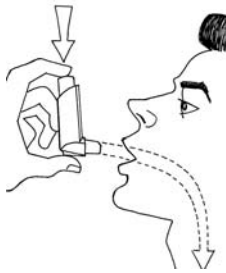
2) Agite bem o inalador.



ou



3) Expire. Incline a cabeça levemente para trás. Segure o inalador na vertical entre 2 a 4 cm da boca aberta ou feche a boca à volta do bocal.



4) Comece a inalar lenta e profundamente através da boca. Carregue na bomba logo após começar a inspirar e continue a inspirar até não poder mais.



5) Sustenha a respiração durante 10 segundos se puder.

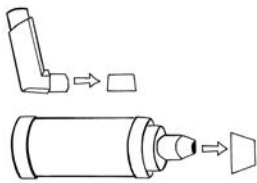


6) Expire.

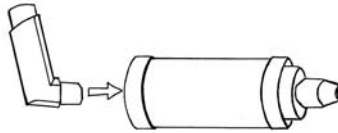
Obs.: Se lhe foi receitado mais de um *puff*, aguarde 1 minuto e repita os passos 2 a 6. Coloque a tampa.

#### 5) Utilização de um Inalador de Aerossol com um Aerochamber Plus®

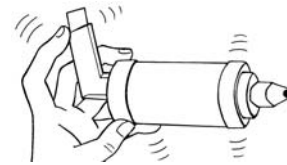
Se tiver dificuldades em utilizar um inalador de aerossol, está a usar esteróides inalados ou tem afta ou rouquidão, o seu médico pode recomendar-lhe um Aerochamber® ou uma câmara de espaço similar. O Aerochamber plus® /câmara de espaço (spacer device) conserva as partículas do medicamento durante alguns segundos após largar a bomba e antes de serem inaladas.



1) Retire as tampas.



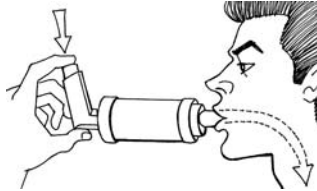
2) Insira o inalador.



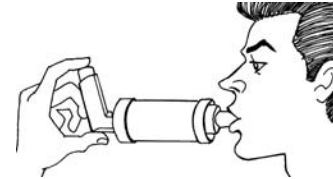
3) Agite bem.



4) Expire. Incline a cabeça levemente para trás.



5) Coloque os lábios à volta do bocal. Carregue na bomba para baixo, e depois comece a inspirar lenta e profundamente através da boca.



6) Sustenha a respiração durante 10 segundos, se puder e depois expire.

Obs: Se lhe foram receitados dois ou mais *puffs*, aguarde um minuto entre os *puffs* e depois repita as instruções das figuras 3 a 6. Se sentir falta de ar e não conseguir sustentar a respiração, na figura 5, carregue na bomba e inspire e expire o mais lentamente possível 3 ou 4 vezes através do bocal. Repita para mais *puffs*. Retire o inalador do Aerochamber após tomar a sua dose. No caso de serem crianças ou se estiver a usar um Aerochamber com máscara, coloque a máscara sobre o seu nariz e boca, carregue na bomba uma vez e inspire e expire lentamente de quatro a seis vezes através da boca. É importante escolher o tamanho certo do Aerochamber para que os medicamentos sejam administrados da forma adequada.



Trudell Medical International™

## Como cuidar do Aerochamber Plus®

Após várias utilizações acumula-se pó no Aerochamber. Por isso, deve limpar o seu Aerochamber uma vez por semana. Retire o anel de borracha (adaptador do inalador), tampa e bocal. Coloque todas as partes de molho numa tigela com água morna e detergente suave

© 2010 University Health Network. All rights reserved.

durante 10 minutos e depois sacuda a água em excesso para soltar os resíduos dos medicamentos. (Alguns estudos sugerem que não se deve enxaguar a câmara para impedir a acumulação de carga eléctrica que atrai o medicamento para as paredes da câmara). Sacuda a água excedente e deixe secar se possível durante a noite antes de o montar outra vez.

## Conselhos úteis

- Se está a usar o Aerochamber correctamente deve ouvir um sibilo.
- Se está a inspirar demasiado rápido ouvirá um apito alto. Se isto acontecer, tente inspirar lentamente.
- Torne a fechar o Aerochamber de acordo com as instruções que acompanham o espaçador
- Durante a limpeza não insira nada na área da válvula que possa afectar o seu funcionamento.
- Se está a usar um Aerochamber com máscara, lave-o conforme explicado acima.

## Monitorização do Pico do Fluxo Expiratório

O Medidor do Pico do Fluxo Expiratório mede a quantidade de ar soprado pelos pulmões. É usado para detectar alterações nas passagens do ar, verificar o grau de gravidade da sua asma ou para ajudar a fazer um diagnóstico. Esta medida chama-se Taxa do Pico de Fluxo Expiratório (TPFE). Há diferentes razões que justificam quando e porque é que os picos do fluxo devem ser lidos.

Por exemplo, ajuda os que sofrem de asma moderada a grave e contribui para o diagnóstico da asma induzida por exercício físico e asma ocupacional. Se sofrer de asma ocupacional, o seu médico deverá recomendar que registre os seus picos do fluxo em casa e no trabalho.

O seu médico ou profissional de saúde mostrar-lhe-á como utilizar um medidor do pico do fluxo e como o registar e explicar-lhe-á o significado dos números. Tem de esforçar-se por fazer uma leitura correcta dos picos do fluxo, senão obterá resultados errados.

Geralmente, os picos do fluxo devem ser registados de manhã cedo e à noite antes de tomar os medicamentos ou quando não se sentir bem. O médico também lhe pode dizer que registre os seus picos do fluxo 15 minutos antes e depois do broncodilatador (inalador de alívio) para verificar o seu efeito. O registo dos seus picos do fluxo vai ajudá-lo a saber qual é o seu melhor número quando se sente bem para que possa comparar os resultados quando não se sente bem. O seu médico ou profissional de saúde mostrar-lhe-á como registar os seus picos do fluxo e usar os seus melhores números para criar um Plano de Acção.

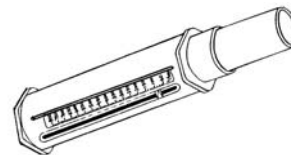
**Há diferentes tipos de medidores do pico do fluxo. Na página seguinte mostra-se um Medidor do Pico de Fluxo Expiratório Mini-Wright.**



## Utilização do Medidor do Pico de Fluxo Expiratório Mini-Wright

### Preparação

1. Coloque-se de pé ou sente-se com as costas direitas.
2. Mova a seta para zero na escala.
3. Segure o medidor do Pico de fluxo com o bocal na posição horizontal (evite bloquear o dispositivo com os dedos).
4. Inspire profundamente.
5. Coloque os lábios à volta do bocal.
6. Sopre o mais forte e rápido possível sem mexer a cabeça.
7. Veja o nível indicado na escala.
8. Repita mais duas vezes os passos 2 a 7.
9. Registe o número mais alto das 3 tentativas.  
(É importante fazer 3 tentativas).


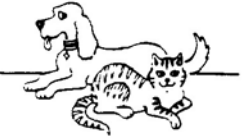





**Traga consigo os seus registos quando consultar o médico** e elabore um plano de acção com ele. Limpe o seu Medidor do Pico de Fluxo pelo menos uma vez por mês para impedir que apanhe bolor. Lave-o com um detergente suave. Enxague-o bem. Sacuda a água em excesso e deixe-o secar durante a noite ou siga as instruções que acompanham o medidor. Conheça o significado dos seus níveis do Pico de Fluxo e obtenha instruções específicas do seu médico ou do seu educador para a Asma.

Melhor Pico de Fluxo Pessoal \_\_\_\_\_ L/m  
Bom controlo da asma \_\_\_\_\_ L/m (80% - 100%) do seu melhor  
O Tratamento deve ser ajustado \_\_\_\_\_ L/m (50% - 80%) do seu melhor  
Precisa de cuidados urgentes \_\_\_\_\_ L/m menos de 50% do seu melhor





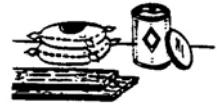
### Desencadeantes Comuns da Asma

Há diferentes factores que podem perturbar a sua respiração. São os chamados “desencadeantes”. As vias respiratórias inflamadas são mais sensíveis à acção dos desencadeantes. Os desencadeantes da asma podem ser alergénios e não alergénios. Tente identificar os desencadeantes em casa, na escola e no trabalho. Pode ser realizado um teste de alergia para confirmar a que é que é alérgico. Gerir e evitar os desencadeantes da asma pode ajudá-lo a controlar a asma. Aconselhe-se com o seu médico ou pessoa que o informa sobre a asma.

Desencadeantes alergénios	Origens mais comuns	O que pode fazer
<p>Ácaros</p> 	<p>Carpetes, mobília, almofadas, colchões, brinquedos de peluche, áreas poeirentas, filtros de ar sujos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Limpe regularmente e limpe o pó com um pano húmido</li> <li>- use um forro <b>com fecho e à prova de ácaros</b> no colchão e almofadas</li> <li>- lave os lençóis em água quente</li> <li>- conserve o nível de humidade em 40-50%</li> <li>- limpe/substitua os filtros das máquinas de aquecimento</li> </ul>
<p>Animais</p> 	<p>Pele inoperante (escamas ou células mortas) e saliva de gatos, cães ou outros animais com pelo ou pássaros</p>	<p><b>Não é possível livrar-se dos pelos dos animais se estes viverem em sua casa.</b> Tente:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- manter os animais fora de casa, se possível</li> <li>- não permitir acesso dos animais ao seu quarto</li> <li>- dar banho aos animais uma vez por semana</li> </ul>
<p>Bolor</p> 	<p>Encontra-se em espaços interiores e exteriores e em áreas húmidas como lavatórios, quartos de banho, lavandaria, caixotes do lixo, humidificadores, terra húmida, folhas podres na relva</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mantenha um nível de humidade baixo na sua casa (40-50%) para reduzir o crescimento de bolor</li> <li>- limpe e areje as divisões</li> <li>- evite plantas de interior</li> <li>- fale com o seu médico se os sintomas persistirem</li> </ul>
<p>Pólen</p> 	<p>Árvores, relva e carpineira O pólen dispersa-se através do vento. O pólen das árvores manifesta-se entre abril e junho; o da relva de meados de Maio a Julho, o pólen da carpineira, de Agosto a Outubro no Ontário</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- conserve as portas e janelas fechadas nas estações em que há pólen</li> <li>- use o ar condicionado central se possível</li> <li>- fale com o seu médico sobre imunoterapia</li> </ul>
<p>Alimentos</p> 	<p>Alimentos como nozes, mariscos, ovos, leite, trigo e chocolate. Aditivos ou o corante sulfito nos frutos secos, cerveja, vinho ou saladas, Glutamato de Monosódio (<i>Monosodium glutamate - MSG</i>). Estes produtos podem causar sintomas de asma em algumas pessoas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- evite os desencadeantes conhecidos</li> <li>- leia as etiquetas dos produtos alimentares</li> <li>- informe-se sobre os produtos usados nos restaurantes</li> <li>- se sofre de reacções alérgicas graves, fale com o seu médico sobre um Epipen<sup>®</sup> ou Auto-injectores Twinjet.</li> </ul>

## Desencadeantes não alérgicos (irritantes)

Fumo de tabaco (fumo passivo) é o irritante mais comum em casa. Pode ser um factor no desenvolvimento da asma ou pode provocar o agravamento dos seus sintomas, incluindo outros problemas de saúde. Indicam-se a seguir exemplos mais comuns de desencadeantes não alérgicos.

Desencadeantes não alérgicos	Origens mais comuns	O que pode fazer
<p>Fumos</p> 	Fumo de cigarros, vapores de lixívia/água sanitária, tintas, fogões de lenha, perfume ou químicos, humidade ou ar frio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- deixe de fumar e evite espaços com fumo</li> <li>- evite fumos com cheiros fortes em casa</li> <li>- use uma máscara, se possível</li> <li>- tente trabalhar numa área bem ventilada</li> <li>- coloque um cachecol grosso sobre a boca e nariz quando está frio</li> </ul>
<p>Exercício</p> 	Desportos ou actividades	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>não evite o exercício físico</b></li> <li>- fale com o seu médico sobre a utilização do inalador de alívio 10 a 15 minutos antes de fazer exercício físico</li> <li>- faça exercícios de aquecimento 3 a 5 minutos antes de fazer exercício e arrefeça 3 a 5 minutos depois</li> <li>- escolha um desporto de que goste</li> <li>- aumente o tempo de exercício lentamente</li> <li>- evite o mergulho autónomo (<i>scuba diving</i>)</li> </ul>
<p>Emoções</p> 	Excitação, riso, choro, medo, ansiedade ou stress	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tente relaxar-se – não se apresse nem entre em pânico</li> <li>- inspire lenta e profundamente e expire lentamente através da boca</li> <li>- obtenha ajuda médica em situações stressantes</li> </ul>
<p>Infecções</p>	Constipação, gripe, vírus ou infecções no peito	<ul style="list-style-type: none"> <li>- peça ao seu médico um plano de acção por escrito para que saiba exactamente o que é que deve fazer</li> <li>- registre os seus picos de fluxo para ver se a sua asma se está a agravar</li> <li>- Vacine-se anualmente contra a gripe</li> <li>- Obtenha ajuda imediatamente</li> </ul>
<p>Medicamentos</p> 	Medicamentos como Aspirina, alguns comprimidos para a tensão arterial e gotas para os olhos (Bloqueadores Beta)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quando consultar o seu médico leve consigo todos os medicamentos que está a tomar</li> <li>- Use pulseiras MedicAlert para alergias</li> </ul>
<p>Ocupacionais</p> 	Áreas laborais com fumos, gases, químicos, metais ou áreas poeirentas, exposição ao trigo, farinha ou produtos de látex	<ul style="list-style-type: none"> <li>- use máscaras e obedeça às regras de segurança no local de trabalho</li> <li>- peça aconselhamento ao seu médico se pensa que alguma coisa no seu local de trabalho agrava os seus sintomas de asma.</li> </ul>

## Prevenção

Poderá controlar melhor a sua asma se evitar os agentes que o incomodam. Se sofre de asma induzida pelo exercício físico, o seu médico poderá recomendar-lhe que use o seu inalador de alívio rápido 10 a 15 minutos antes de fazer o exercício.

Registe os seus sintomas e picos de fluxo. Isto ajudá-lo-á a notar as mais pequenas alterações na sua asma para que possa seguir o plano de acção e ajustar os medicamentos conforme indicado pelo seu médico ou pessoa que lhe dá informações sobre a asma.

## Sinais de Agravamento da Asma

Contacte o seu médico se:

- Precisar do seu inalador de alívio mais de 4 vezes por semana.
- Tem dificuldades em respirar de manhã cedo ou à noite.
- As actividades diárias habituais o deixam com falta de ar.
- Tem níveis de pico do fluxo baixos.

## Plano de Acção

Discuta um plano de acção com o seu médico.

**Obtenha instruções por escrito** para que saiba o que fazer numa situação de emergência. Diga a um familiar ou amigo o que deve fazer para o ajudar em caso de crise. Faça uma lista de todos os medicamentos e doses que toma. Deve saber porque é que os toma e os seus efeitos secundários mais frequentes.

Um **plano de acção** deve incluir instruções sobre o seguinte:

- Quando começar, acrescentar ou aumentar a dose dos seus medicamentos.
- Qual o valor do aumento da dose e quando deve parar.
- Quando deve começar a tomar prednisona, quanto e quando a deve tomar.
- Quando deve ajustar os seus medicamentos se está a registar os seus picos de fluxo.
- Quando pedir ajuda em situação de emergência.

## A sua asma está controlada quando:

- Os sintomas da asma não o incomodam.
- Não necessita mais de 4 doses semanais do inalador de alívio.
- Não tem sintomas à noite.
- Pode tolerar actividades diárias normais incluindo exercício físico
- Pode fazer exercício físico (se sofre de asma induzida pelo exercício pode usar uma dose do inalador de alívio rápido antes de fazer exercício).

## Aspectos a Ter em Atenção:

- O seu inalador de alívio rápido deve estar sempre consigo.
- Necessitará de mais medicamentos para controlar a asma se ignorar os desencadeantes.
- Tome os seus medicamentos profiláticos regularmente e da forma recomendada pelo seu médico.
- A asma é uma doença que se pode tratar. Informe-se.
- A asma pode ser controlada - não deixe que a asma o controle.
- Fale com o seu médico se pensa que sofre de asma ocupacional.

## Deixar de Fumar

### Porque é importante deixar de fumar?

É bem provável que esteja a colocar a sua saúde em risco e é melhor deixar de fumar enquanto pode. Apesar de ninguém gostar que lhe digam o que é que deve fazer, é nossa obrigação, como prestadores de cuidados de saúde, dar-lhe a conhecer os factos sobre os efeitos nocivos do tabaco.

A decisão é sua. Deixar de fumar pode não ser fácil, mas pode ser feito. Significa pensar em muitas coisas antes de tomar uma decisão para o seu bem. Este pode ser um dos maiores desafios que tenha de enfrentar. Significa desistir de algo que fez durante vários anos e de que provavelmente desfrutou.

Enquanto alguns fumadores fazem várias tentativas antes de deixarem de fumar, outros decidem que já basta e param, pura e simplesmente de fumar. Seja qual for a forma que escolher, nunca é demasiado tarde. Fumar pode afectá-lo tanto fisiologicamente (dependência da nicotina) como psicologicamente (emocionalmente), por isso é importante munir-se de paciência.

Entre os benefícios de deixar de fumar incluem-se a redução do risco de desenvolver Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC), doenças cardíacas, cancro dos pulmões e outros problemas de saúde. Lembre-se que a mudança só acontece quando você a *faz*. Fale com o seu médico ou profissional de saúde se precisa de ajuda para deixar de fumar e para discutir os métodos adequados para si e quais são os recursos disponíveis.



