

TENHO ASMA, E AGORA?



F U N D A Ç Ã O

PROAR

APOIO

Fundação ProAR

Universidade Federal da Bahia (UFBA)

St George's University of London (SGUL)

National Institute for Health Research (NIHR)

Prefeitura de Salvador - Secretaria Municipal de Saúde

COORDENADORES DO PROJETO

Professor Álvaro A. Cruz (UFBA)

Professor Philip J. Cooper (SGUL)

AUTORIAS DA CARTILHA

Textos e colaboração adicionais por Gabriela P. Pinheiro, Carolina B. S. Santos, Bianca M. Magalhães, Ana Carla C. Coelho e Álvaro A. Cruz.

Diagramação por Asa Digital

Ilustração por Alana Barbosa

DADOS PESSOAIS

NOME:

ENDEREÇO:

DATA DE NASCIMENTO:

CNS:

TELEFONE:

CELULAR:

CONTATOS DE URGÊNCIA:

PARENTESCO:

CONTATOS DE URGÊNCIA:

PARENTESCO:

ALERGIAS:



Olá pessoal! Eu sou a Ana e sou profissional de saúde! Quero apresentar a vocês a cartilha “TENHO ASMA, E AGORA?” que foi escrita para pessoas com asma, seus familiares, cuidadores, comunidade e profissionais de saúde.

A asma é uma doença muito comum, que atinge 339 milhões de pessoas pelo mundo e mais de 20 milhões de brasileiros. Esta doença aparece de formas muito diferentes em cada pessoa, variando de acordo com a idade. A asma é uma doença crônica que não tem cura, tal como o diabetes ou a hipertensão, mas tem tratamento e pode ser controlada, fazendo com que as pessoas possam levar uma vida totalmente normal. Podem até ser atletas! **Apesar disso, muita gente ainda sofre pela falta de tratamento da asma e muitas ainda morrem sufocadas pela doença. Isso não pode acontecer!**

Por meio desta cartilha nós esperamos ajudar pessoas com asma como a Maria e o João, no tratamento e nos cuidados preventivos com a doença e seus sintomas. Proporcionando, assim, uma melhor qualidade de vida e boas condições para o trabalho.



SUMÁRIO

OBJETIVOS DA CARTILHA	06
CONTEÚDO INICIAL	07
TÓPICO 1 - O QUE É ASMA?	08
TÓPICO 2 - QUAIS SÃO OS SINTOMAS MAIS COMUNS?	11
TÓPICO 3 - O QUE É UMA CRISE DE ASMA?	12
TÓPICO 4 - COMO É O TRATAMENTO?	14
TÓPICO 5 - O QUE SÃO DISPOSITIVOS INALATÓRIOS E ESPAÇADORES?	17
TÓPICO 6 - COMO DEVO USAR O REMÉDIO PARA A ASMA?	19
TÓPICO 7 - SE A PESSOA NÃO TOMAR O REMÉDIO, O QUE PODE ACONTECER?	21
TÓPICO 8 - ONDE POSSO ENCONTRAR O REMÉDIO GRATUITAMENTE?	22
TÓPICO 9 - SE A PESSOA SE SENTIR MAL COM O REMÉDIO, O QUE DEVE FAZER?	23
TÓPICO 10 - O QUE PODE PIORAR A ASMA?	24
TÓPICO 11 - QUAIS CUIDADOS DEVO TER COM O AMBIENTE?	28
ANEXOS DA CARTILHA	
ANEXO 1 – DIÁRIO DE SINAIS E SINTOMAS DA ASMA	31
ANEXO 2 - AGENDA DE CONSULTAS	32
CONTATOS DO PROAR	33

QUAL O OBJETIVO DESSA CARTILHA?

Nesta cartilha nosso principal objetivo foi trazer para discussão com pessoas com asma, seus familiares, cuidadores, comunidade e profissionais de saúde, alguns dos principais aspectos da asma. Esperamos que este material seja uma forma lúdica e dinâmica de divulgar um grave problema de saúde pública que é a asma. Isso é importante para que as pessoas em geral conheçam mais sobre a doença, seu tratamento e os mitos que a cercam. Esses conhecimentos podem ajudar a pessoa com asma a ter uma melhor qualidade de vida. Por isso, busque compartilhar e colocar em prática os saberes adquiridos com essa cartilha!

Referências: Global Initiative for Asthma, Asthma Management and Prevention for Adults and Children older than 5 years. Updated 2019.



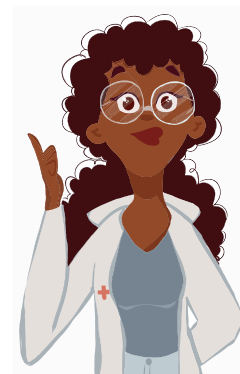
Olá! Hoje eu e dona Maria, que já faz tratamento há muito tempo, vamos conversar com o João sobre o que é a asma.

Ele acabou de descobrir que a falta de ar e o chiado que ele tem no peito se chama asma, e está cheio de dúvidas sobre o que fazer!



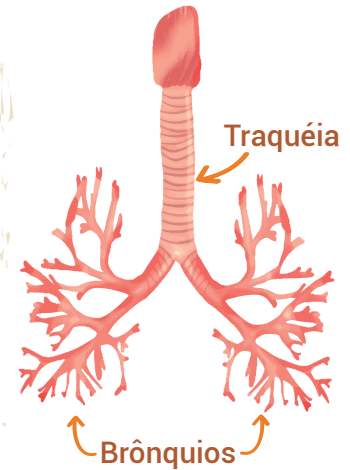
Eu tenho asma, e agora?

Vamos conhecer um pouco mais sobre a asma?

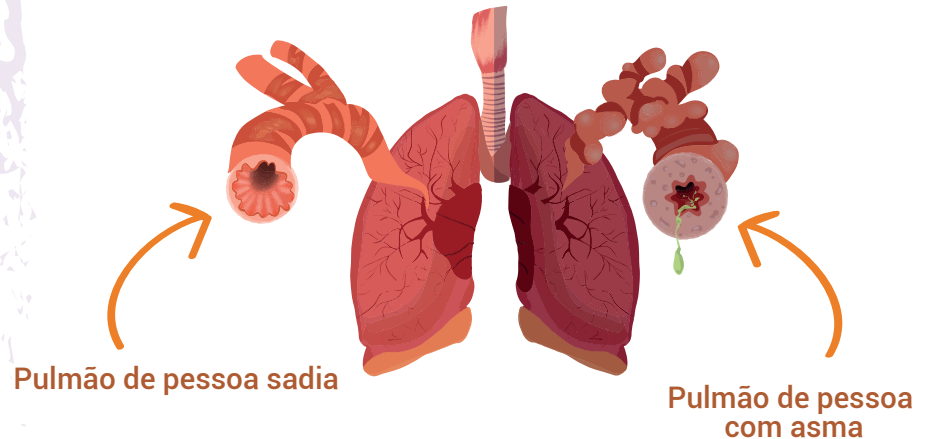


1. O QUE É ASMA?

O pulmão é o órgão responsável pela sua respiração, é ele quem possibilita que o oxigênio do ar entre no sangue. O sistema respiratório funciona como o sistema de ventilação, o pulmão tem “canos” que permitem que o ar entre e saia. O maior de todos é a traqueia que em seguida se divide em dois “canos” (brônquios). Os brônquios vão se dividindo como galhos de uma árvore por todo pulmão.



A asma é uma doença crônica dos brônquios, que ficam inflamados. A inflamação causa inchaço, catarro e um aperto nos músculos dos brônquios, que se chama de broncoespasmo, o que dificulta a passagem de ar.





A asma não tem cura, mas tem controle! Você pode passar muito tempo sem os sintomas, especialmente se fizer um tratamento preventivo corretamente. Mas, se você já teve asma alguma vez na sua vida, ela pode voltar a qualquer momento. Fique atento aos sintomas e procure um médico se eles voltarem.

Mas Ana, por que uma pessoa tem asma?

A asma é uma doença que depende de uma predisposição genética, isto quer dizer que você já nasce com esta tendência, herdada de seus pais. Mas a asma só aparece se você ficar exposto a agressões ao seu aparelho respiratório!

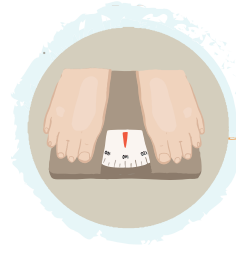


Algumas exposições podem aumentar o risco de surgimento da doença, a exemplo:

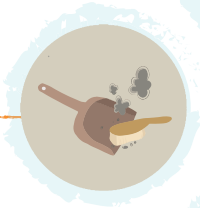
Poluição atmosférica



Obesidade e sobrepeso



Poeira



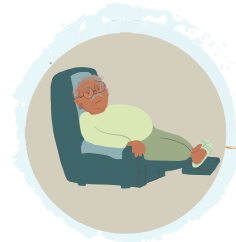
Fumaça de cigarro



Poluição domiciliar



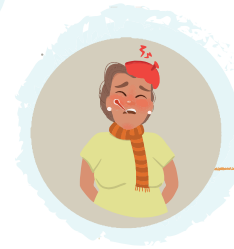
Falta de atividade física



Pelos de animais



Resfriados



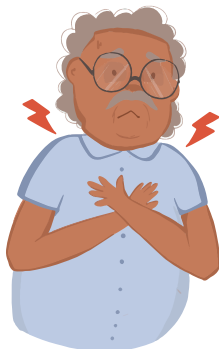
Produtos químicos



2. QUAIS SÃO OS SINTOMAS MAIS COMUNS?



FALTA DE AR



CHIADO NO PEITO



APERTO NO PEITO



TOSSE SECA OU
COM CATARRO

ATENÇÃO!

É muito comum que os sintomas apareçam a noite antes de dormir, quando você está dormindo, ou pela manhã ao acordar! Podem também surgir apenas quando você faz um esforço maior, como correr.

3. O QUE É UMA CRISE DE ASMA?



Essa eu sei! Você está em crise quando piora dos seus sintomas e você não consegue respirar bem.

O que devo fazer se estiver em crise?



Na crise você deve usar o seu remédio para alívio imediato (spray conhecido como “bombinha” de broncodilatador) e se não melhorar, buscar ajuda na UPA ou serviço de emergência mais próximo da sua casa.



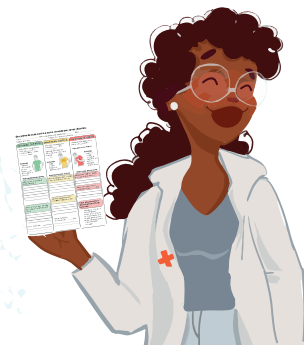
Muito bem, Maria, você está super informada! Pois é, devemos seguir o nosso Plano de Ação em qualquer momento de piora dos sintomas!

Ah, e tem uma novidade por aí! Meu médico me falou que tem uma mudança do tratamento da asma para prevenir crises graves. Sempre que usar o spray de broncodilatador para alívio dos sintomas (salbutamol) é importante usar também na mesma hora, um spray para controlar a inflamação com um corticoide (como a beclometasona por exemplo).



E o que é um Plano de Ação?

O Plano de Ação é um passo a passo de como você deve se comportar quando estiver em uma crise de asma. Ele deve ser montado pela equipe de saúde que lhe acompanha e sempre que precisar você deve consultar o seu Plano de Ação.



4. COMO É O TRATAMENTO?



Já entendi que a asma não tem cura, mas pode ser controlada com tratamento. Então, como é esse tratamento, Ana?

Cada pessoa deve ser tratada com o remédio que funciona melhor para ela. Quem vai decidir o melhor remédio para você é o seu médico. Este tratamento pode ser dividido em duas partes: o de controle preventivo e o de alívio imediato dos sintomas.



O MEDICAMENTO DE CONTROLE PREVENTIVO é a medicação que você vai usar todos os dias, conforme orientação médica. É ele que vai melhorar a inflamação dos seus pulmões. Este mesmo remédio para o controle da inflamação (corticoide inalado) deve ser usado em doses adicionais junto com o spray para alívio imediato dos sintomas (broncodilatador) quando você estiver em uma crise de asma.



O MEDICAMENTO DE ALÍVIO IMEDIATO é a medicação utilizada para melhorar a sua falta de ar e a tosse em poucos minutos, sendo fundamental em momentos de emergência, ou seja, quando você está em crise de asma. Isto quer dizer que os seus sintomas pioraram e você precisa do remédio para conseguir respirar melhor. Mas sempre que você usar o MEDICAMENTO DE ALÍVIO IMEDIATO você tem que usar, na mesma hora, doses extra do MEDICAMENTO DE CONTROLE PREVENTIVO, de acordo com a orientação do seu médico.



ATENÇÃO!

Se você tem asma, você precisa levar as suas **medicações de ALÍVIO IMEDIATO** para todos os lugares que você for. Lembre-se que uma crise pode aparecer a qualquer momento, mesmo que você esteja se sentindo bem!

5. O QUE SÃO DISPOSITIVOS INALATÓRIOS E ESPAÇADORES?

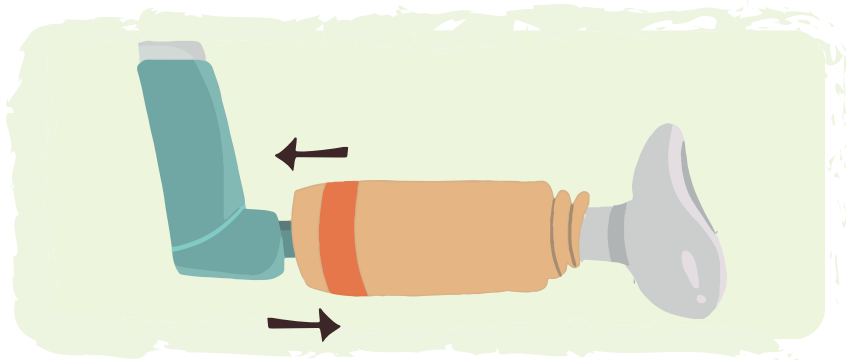
Ana, eu já usei vários medicamentos diferentes para asma, por que isso?

Um mesmo tipo de medicamento pode ser usado em pó ou em aerossol e cada fabricante faz frascos diferentes. Para simplificar, vamos lhe ensinar como usar um aerossol dosimetrado (spray), que pode conter o remédio broncodilatador para o alívio imediato e o corticoide inalado para controle preventivo dos sintomas.



E o que são esses tubinhos?

Esses são os espaçadores, instrumentos que ajudam a inalar a medicação. Para algumas pessoas com dificuldade para utilizar o spray, o espaçador pode facilitar.



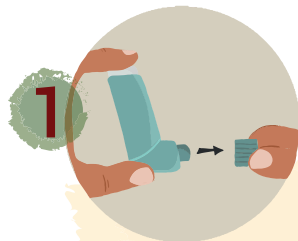
6. COMO DEVO USAR O REMÉDIO PARA A ASMA?

Os remédios mais comuns para a asma são usados por inalação, isto quer dizer que você deve fazer a inspiração do medicamento. Junto com o ar, ele vai chegar até os seus pulmões.



Para que a medicação consiga chegar até os seus pulmões e brônquios você deve seguir um passo a passo. Você me ajuda a demonstrar, João?

PASSO A PASSO



Retirar a tampa



Agitar o dispositivo
vigorosamente



Esvaziar todo
o pulmão



Posicionar o
frasco em pé



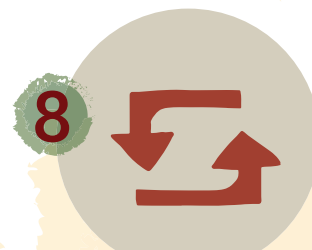
Posicionar o bocal
do frasco na sua boca



Disparar a medicação
e puxar o ar
AO MESMO TEMPO



Segurar o ar por 10
segundos ou o máximo
que conseguir



Repetir esse passo a
passo para cada dose
da medicação



Bochechar e gargarejar com água da
torneira e cuspir fora, após o uso do
medicamento. Isso evitará que você
desenvolva irritações na garganta

DICA!

Os remédios para asma podem vir em frascos diferentes, mas você sempre deve seguir estes passos. Qualquer dúvida, você pode consultar um profissional de saúde da sua unidade.

7. SE A PESSOA NÃO TOMAR O MEDICAMENTO, O QUE PODE ACONTECER?

O uso correto e regular da medicação é o que garante o controle da asma. Se você não usar seu medicamento de acordo com a orientação do seu médico, a passagem do ar pelos pulmões ficará mais difícil e você pode ter uma crise de asma.

ATENÇÃO!

Crises graves podem sufocar! Siga o seu Plano de Ação e procure atendimento de emergência na Unidade de Pronto Atendimento (UPA) ou serviço de emergência mais próximo, se for preciso.

8. ONDE POSSO ENCONTRAR O REMÉDIO GRATUITAMENTE?

Maria, é verdade que a gente pode pegar o remédio de graça?

É sim, João! Alguns medicamentos para a asma são distribuídos de forma gratuita pelo SUS. É só levar sua receita médica para uma farmácia com o programa Farmácia Popular do Ministério da Saúde ou em farmácias das Unidades Básicas de Saúde do município.



9. SE A PESSOA SE SENTIR MAL COM O REMÉDIO, O QUE DEVE FAZER?

Ana, e se eu não me adaptar ao remédio, o que devo fazer?



Os remédios para asma, usados em spray, são seguros porque as doses são muito baixas, muito menores do que nos comprimidos ou nebulizações. Mas, qualquer mal-estar relacionado ao remédio deve ser informado à equipe de profissionais que está cuidando da sua asma. **NUNCA** pare a medicação antes de conversar com alguém da equipe de saúde, pois você pode ter uma nova crise de asma.

10. O QUE PODE PIORAR A ASMA?

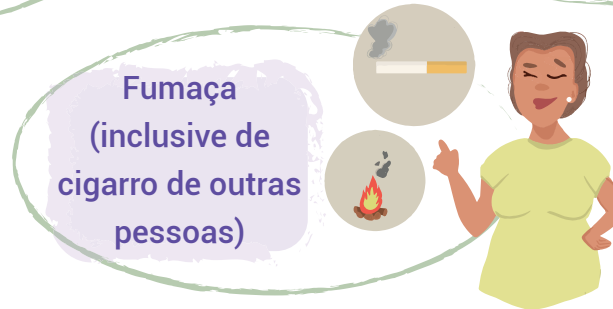
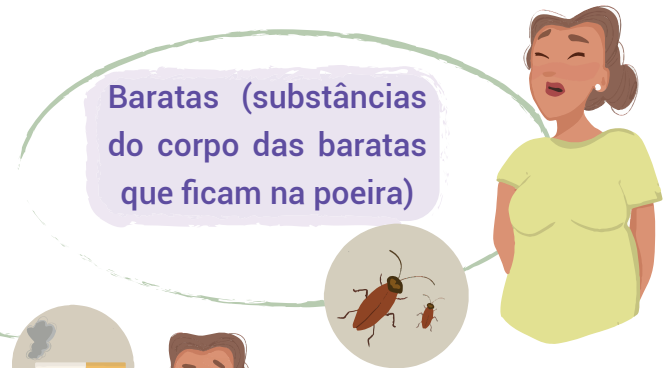
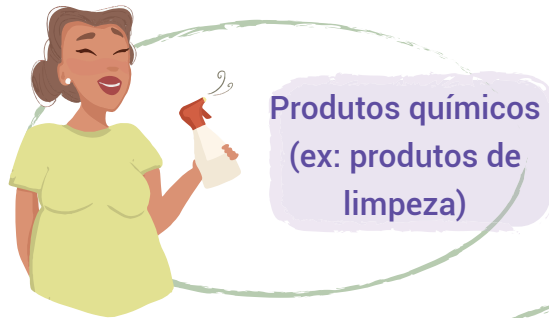
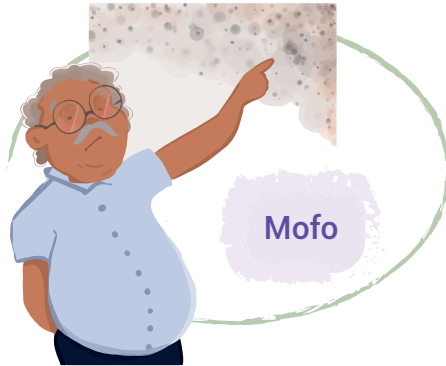
João, nós que temos asma precisamos prestar atenção no nosso ambiente, em casa, na rua e no trabalho. Você sabe o que provoca falta de ar e tosse em quem tem asma?



É mesmo, Maria? Eu não sei o que provoca falta de ar. Você pode me dizer?

Os motivos são muitos e podem ser diferentes em cada pessoa.
Os mais comuns são:





E também...

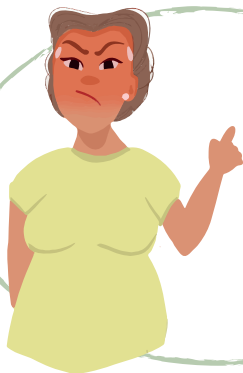
Perfumes com
cheiro forte



Exercícios de
maior intensidade
(correr, subir
muitos lances de
escada)



Raiva,
ansiedade e
preocupações



Ácaros (um carrapato
invisível que vive dentro
das nossas casas)





É isso mesmo, pessoal! Todos esses fatores, sejam do ambiente, das nossas atividades ou emoções, podem provocar os sintomas da asma em algumas pessoas, por isso vocês devem evitá-los.

Tem somente uma exceção. Vocês não devem evitar fazer exercício físico. Muito pelo contrário, os exercícios são fundamentais para o tratamento da asma. Se vocês usarem as medicações corretamente vão melhorando a capacidade de fazer esforços sem cansar. Se for necessário, podem usar duas inalações com o broncodilatador (medicação de alívio imediato), antes ou depois do esforço, caso sintam falta de ar.



CURIOSIDADE

Assim como fumar ou estar próximo a alguém que fuma pode piorar a sua asma, os fogões a lenha ou a carvão também são perigosos para os asmáticos. A fumaça que sai dos fogões a lenha aumenta o risco de uma pessoa ter asma grave. Então, evite estar próximo de fogão a lenha.

11. QUAIS CUIDADOS DEVO TER COM O AMBIENTE?



Evite locais com fumaça de cigarro e se algum morador(a) da sua casa fuma, converse com ele(a) e explique os riscos que a fumaça de cigarro traz para a saúde de asmáticos



Evite usar produtos químicos de limpeza que tem cheiro forte



É importante manter a sua casa sempre limpa e arejada



Mantenha animais
fora dos quartos,
de preferência fora
da casa



Evite ambientes com
muita umidade



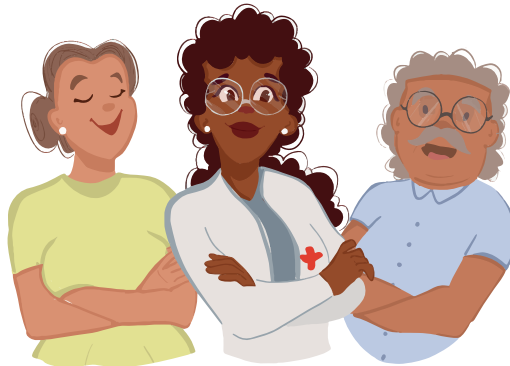
Ao fazer a limpeza
do piso, use um
pano úmido para
evitar levantar a
poeira do local



Lave as roupas de
cama e se possível
coloque o travesseiro e
o colchão no sol uma
vez por semana

Então pessoal, vocês conseguiram entender bem o que é asma agora?

Com certeza! Mesmo já tendo asma por muitos anos, eu tinha muitas dúvidas.



E eu agora me sinto mais confiante sobre como cuidar da minha saúde!

DÍÁRIO DE SINAIS E SINTOMAS DA ASMA

[illegible]

AGENDA DE CONSULTAS

CONSULTAS			
CONSULTAS	LOCAL	DATA	HORA
		___/___/___	
		___/___/___	
		___/___/___	
		___/___/___	
		___/___/___	
		___/___/___	
		___/___/___	
		___/___/___	
		___/___/___	
		___/___/___	

Canais de Contato da Fundação ProAR



SITE

www.fundacaoproar.org.br



FACEBOOK

@fundacaoproar



INSTAGRAM

@fundacaoproar

F U N D A Ç ã O

PROAR