



# ASMA



## *O que é asma?*

Doença inflamatória crônica das vias aéreas inferiores que atinge 300 milhões de pessoas em todo o mundo e estima-se um aumento de 33% da prevalência em 2025. Apesar da queda na mortalidade, a cada ano 250.000 pessoas no mundo ainda morrem por esta doença.

## *Quais os sintomas principais?*

- Tosse recorrente
- Falta de ar (dispneia)
- Chiado (sibilos)
- Aperto no peito, dor torácica.

## *Quais os fatores desencadeantes?*

- **Aeroalérgenos:** Poeira domiciliar, pelo e secreção de animais, barata, fungos, pólen.
- **Irritantes:** Fumaça de cigarro, odores fortes, poluentes do ar (ozônio, óxido nitroso, óxido sulfúrico e outros...), produtos químicos ocupacionais (gases, vapores e outros...).
- **Exercícios.**
- **Medicamentos:** AAS, Anti-inflamatórios, Anti-hipertensivos, contraste, entre outros.
- **Fatores endócrinos:** Hipertireoidismo, gravidez e menstruação.
- **Fatores Emocionais**
- **Extremos de temperatura.**
- **Infecções Vias aéreas.**

## ATENÇÃO:

### FATORES DE GRAVIDADE

- **tosse há mais de 10 dias em uso de medicação de asma, sem melhora, procure atendimento médico;**
  - **ou se você perceber cansaço para respirar ou falta de ar, procure imediatamente a emergência.**
  - Crises graves ou internação no último ano por asma, internação em UTI.
  - Consultas repetidas no Pronto Socorro pelas crises. (> 3 no último ano)
  - Tratamento inadequado ou insuficiente das crises e da asma.
  - Uso de mais de 2 frascos de Salbutamol spray/mês.
  - Asma e Doença Cardiovascular.
- SE VOCÊ TIVER ALGUNS DESTES FATORES DEVE PROCURAR A UNIDADE DE SAÚDE MAIS PRÓXIMA DA SUA CASA.**
- ### COMORBIDADES:
- Rinite Alérgica:
  - 70-80% dos pacientes com asma tem rinite.
  - Sintomas: Coceira no nariz, espirros, coriza, obstrução nasal (entupimento).
  - Infecções vias aéreas virais e bacterianas.
  - Doença do Refluxo Gastroesofágico.
  - Cardiopatias
  - Doenças Psiquiátricas e outras.

## CUIDADOS:

- Fazer a limpeza da casa com pano úmido no chão e nos móveis.
- Encapar colchão e travesseiro com capas impermeáveis ao ácaro e lavar as capas 1x/mês.
- Trocar a roupa de cama 2x/semana. Lavar e passar no ferro quente.

### - Evitar:

- FUMO e fumaça das queimadas e fábricas.
- MOFO
- Animais de pelo e de pena.
- Móveis e objetos que acumulem pó (estofados, bichos de pelúcia, estante de livros).
- Plantas dentro de casa.
- O uso de umidificador.

- Deixar a casa e o quarto arejado
- Fazer dedetização periódica
- Trocar cobertor por edredom.
- Ter uma alimentação saudável e
- Praticar esportes regularmente.
- Usar as medicações preventivas quando prescrito pelo médico assistente.
- Usar as medicações de alívio, durante as crises de asma de acordo com a prescrição médica.

## Como Verificar se o spray está cheio ou vazio?



## Técnicas do Uso do Espaçador

### “Usar o spray sempre com espaçador”

1. Tirar a tampa do spray e agitá-lo;
2. Acoplar o spray ao espaçador;
3. Posição preferencial: em pé ou sentado.

### Espaçador COM Máscara (< 5 anos)



#### 4. Se criança menor de 3 anos:

- Sentar no colo da mãe e segurá-la firme;
- Colocar a máscara sobre a boca e o nariz.
- Ideal: outra pessoa aplicar o spray.

#### Se criança maior de 3 anos:

- Ficar em pé,
- Colocar a máscara sobre a boca e o nariz.

#### 5. Acionar o spray;

#### 6. Contar **20 segundos**;

#### 7. Estimular a respirar profundamente.

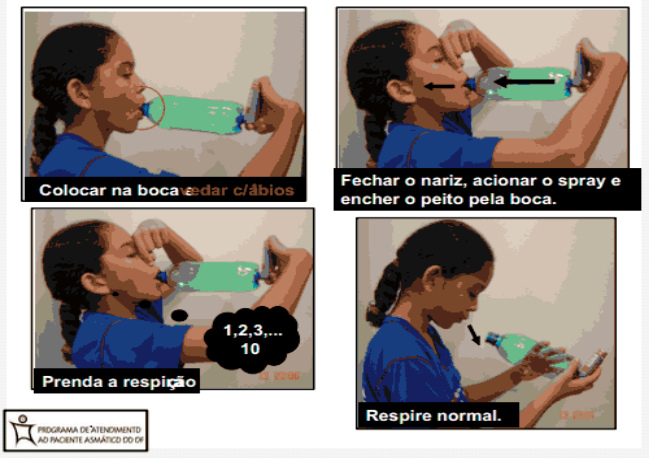
### Espaçador SEM Máscara (maior de 5 anos de idade)

#### 4. Soltar o ar dos pulmões;

#### 5. Colocar o bocal do espaçador na boca e vedá-lo bem com os lábios

#### 6. Fechar o nariz e acionar o spray;

#### 7. Encher o peito de ar e prender a respiração por **10 segundos**.



8. Respirar normal e repetir todos os passos a cada acionamento do spray;
9. Lavar a boca após o uso do spray de corticóide.
10. SEMPRE usar com espaçador NUNCA diretamente na boca.

### Limpeza do espaçador em casa:

- Colocar numa bacia com água alguns fios de detergente neutro (de lavar louça);
- Em seguida, mergulhar o espaçador nesta solução;
- Enxaguar e colocar para secar no escorredor de pratos;
- Depois que estiver seco, guardar num saco de plástico limpo;
- Lavar novamente após uma semana.
- Obs. **Não** usar água morna e nem fervente.

Agradecimentos

