

ASMA

VIVA SEM CRISE



Secretaria da
Saúde



Prefeitura de
SOROCABA

CIDADE HUMANIZADA E INOVADORA

O que é a ASMA?

A **Asma** - ou “**bronquite asmática**”, como também é conhecida - é uma doença de origem alérgica bastante comum, que atinge de 10% a 20% das crianças em todo o mundo.

Mesmo com todos os avanços científicos, a Asma ainda apresenta elevadas taxas de complicações, internações e até mortalidade.

A Asma também segue fatores hereditários importantes. Filhos de pais asmáticos têm maior possibilidade de apresentar a doença. Os sintomas costumam aparecer após o primeiro ano de vida.

As crises surgem com intervalos variáveis, com maior incidência nos meses de frio. Muitos casos cessam, ou tornam-se menos frequentes, depois que a criança chega à adolescência.



Imagem: Freepik.

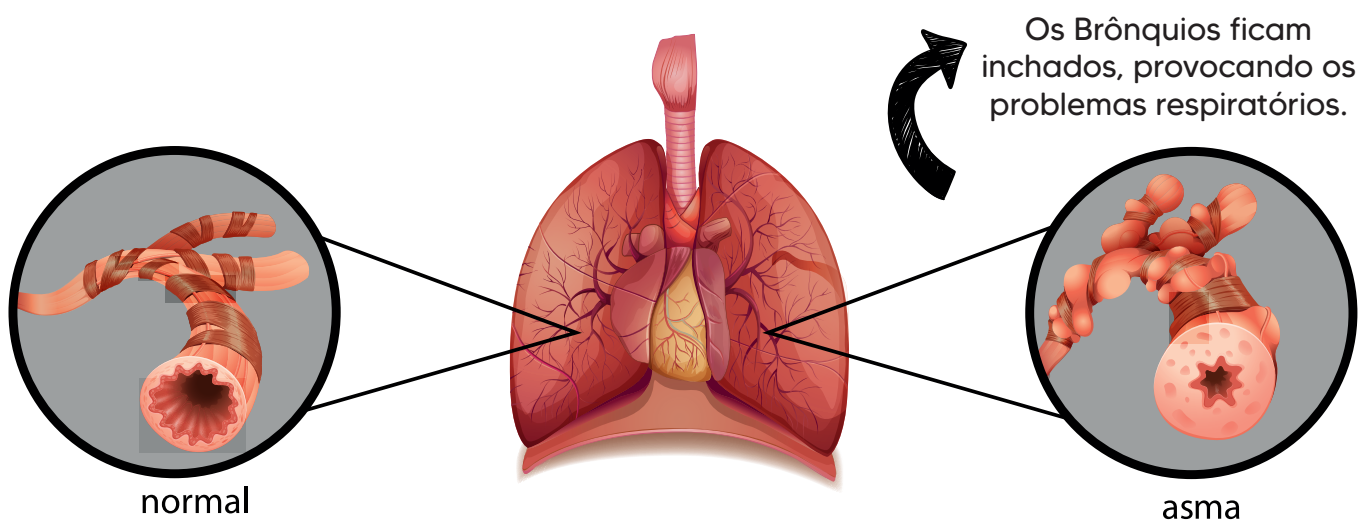
Os sinais mais comuns da Asma são:



- ⚠ **tosse**
- ⚠ **falta de ar**
- ⚠ **respiração difícil e com chiado.**

Como ela SE MANIFESTA?

A Asma geralmente aparece em razão do contato das pessoas com substâncias chamadas de **alérgenos**, que provocam uma reação anormal no aparelho respiratório. **Os brônquios** - canais que saem da traqueia e ramificam-se nos pulmões - **incham, dando origem aos problemas respiratórios.**



Os fatores que podem provocar a alergia são muitos e o ideal é que sejam identificados o mais rápido possível.

Entre os mais importantes estão:

- ✓ **“pó caseiro”**,
que apresenta grande número de ácaros (parasitas microscópicos);
- ✓ **fungos;**
- ✓ **alguns alimentos**
(são suspeitos o leite, ovos, chocolate, trigo, aditivos);
- ✓ **remédios;**
- ✓ **a poluição do ar;**
- ✓ **problemas emocionais.**



A possibilidade de crise aumenta com mudanças bruscas de temperatura, quando há infecções provocadas por vírus, estresse ou mesmo com a prática de alguns tipos de exercícios físicos.



Imagem: Internet.

Quais são os **RISCOS?**

A Asma é uma doença que exige atenção médica permanente.

Durante as crises, é fundamental procurar atendimento médico. Caso contrário, a criança pode correr risco de morte.

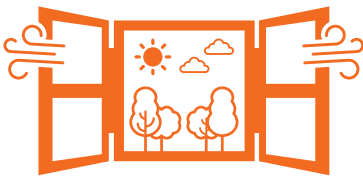


Qual a forma de **TRATAMENTO?**

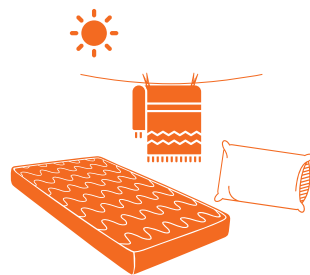
Os que apresentam melhores resultados são os de **abordagem multidisciplinar**, mantendo a doença sob controle.

A utilização adequada de medicamentos reduz a ocorrência e a gravidade das crises de asma, bem como diminui o risco de complicações como infecções pulmonares (pneumonias), internações e óbitos.

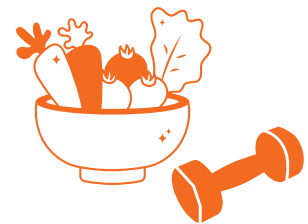
DICAS PARA VIVER MELHOR



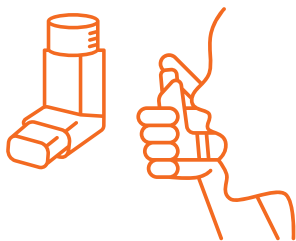
Mantenha a casa limpa e arejada, principalmente os dormitórios



Coloque colchões, cobertores e travesseiros, todos os dias, no sol



Tenha uma alimentação saudável e pratique esportes



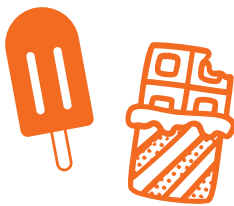
Use corretamente os medicamentos indicados por seu médico



Bichos de pelúcia, animais domésticos, tapetes e cortinas devem ser evitados



Mantenha os banheiros sempre limpos, com o uso de água sanitária (cândida)



Na maioria dos casos, não existe motivo para evitar sorvetes ou chocolates



Nos quartos, não abuse na decoração; na limpeza, não use vassoura



Cigarro, nem pensar!

ESPAÇADOR

Para os pacientes que usam medicamentos dosimetrados (“bombinha”), o Espaçador é um instrumento muito indicado para crianças e adolescentes.



VANTAGENS DO EQUIPAMENTO

- ✔ Aumenta em mais de 50% o aproveitamento do medicamento;
- ✔ Reduz a incidência de candidíase oral e disfonia secundária nos tratamentos com corticosteroides;
- ✔ Facilita a coordenação entre inspiração e aplicação dos medicamentos. Na prática, em torno de 50% dos pacientes não conseguem utilizar corretamente as bombinhas, principalmente as crianças;
- ✔ Pode ser usado por pacientes de todas as idades;
- ✔ Diminui a absorção sistêmica do medicamento;
- ✔ O uso das bombinhas com o espaçador mostrou-se mais efetivo que o uso de nebulizadores no tratamento da asma, diminuindo significativamente a concentração do medicamento utilizado.
- ✔ Quando utilizado sem espaçador, grande parte do medicamento fica na orofaringe e apenas parte dele atinge os pulmões.

Como usar o ESPAÇADOR



1 Retire a tampa da bombinha, agite e insira na base do Espaçador;

2 **Para o Espaçador:** coloque a máscara sobre o rosto, pressionando levemente, de forma a cobrir a boca e o nariz, prestando atenção para que não fique nenhum espaço aberto entre o rosto e a máscara;



3 Aplique o medicamento dentro do Espaçador (o jato deve estar direcionado para o centro do tubo). Mantenha o Espaçador no rosto por aproximadamente 4 a 6 inspirações (contar até dez para as crianças). Siga as orientações de seu médico quanto ao número de aplicações que se deve efetuar;



4 Evite movimentar o Espaçador durante o uso, pois isso pode diminuir sua eficiência. Após o uso do Espaçador, lavar com água quente e detergente neutro, sem esfregar intensamente, deixando secar ao tempo. Não use panos.

IMPORTANTE



Se você receber um Espaçador do serviço público de saúde, cuide com todo carinho. Evite lavá-lo com frequência. Dentro do Espaçador existe um diafragma muito sensível, que pode ser danificado facilmente, perdendo o efeito do Espaçador.



A máscara do Espaçador deve ficar com a Válvula de Exalação (respiração) para cima, sempre que for usado.



O controle do ambiente e os medicamentos adequados são importantes para a prevenção de crises.



Se você ainda tem dúvidas, procure o Centro de Saúde mais perto de sua casa.

No caso de dúvidas, procure a Unidade Básica de Saúde (UBS) mais próxima.

*Secretaria da
Saúde*



**Prefeitura de
SOROCABA**

CIDADE HUMANIZADA E INOVADORA



Não jogue este impresso em vias públicas.