

Informação sobre pacientes

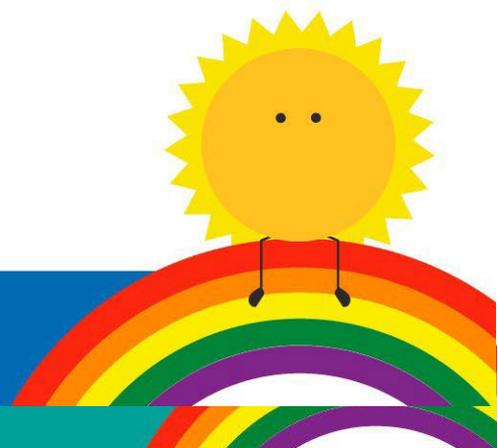
# Asma e pieira

## Como manter o(a) seu(sua) filho(a) saudável



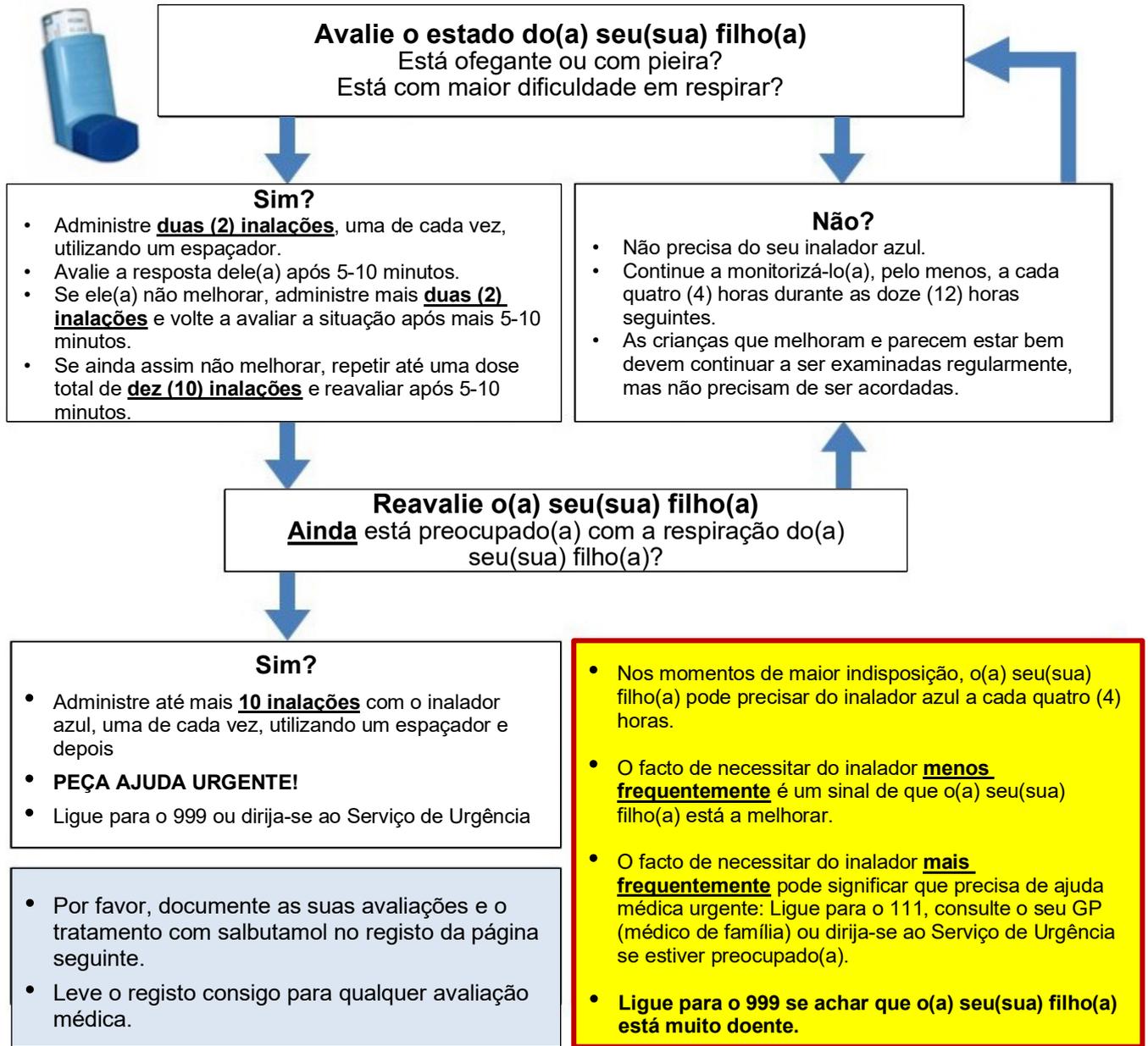
North East London  
Health & Care  
Partnership

Young Barts Health



# Utilização de Salbutamol (inalador azul) para tratar a pieira em casa

Quando o(a) seu(sua) filho(a) apresenta sintomas de asma/pieira, é importante utilizar o inalador azul para tratar os sintomas. Este fluxograma pode orientar o tratamento durante um ataque de asma e pode ajudá-lo(a) a reduzir o tratamento de forma segura à medida que o(a) seu(sua) filho(a) vai recuperando. É importante avaliar os sintomas do(a) seu(sua) filho(a) regularmente e, pelo menos, de quatro em quatro horas para ter a certeza de que estão a melhorar. Isto é particularmente importante à noite e logo pela manhã.



Se não conseguir ouvir pieira, um aumento de dificuldade respiratória da(a) criança/jovem também pode ser um sinal útil de estreitamento das vias respiratórias. Digitalize o código QR para obter um exemplo ou visite: <https://tinyurl.com/breathlesschild>



## Registo dos sintomas e da utilização do inalador:

Ele foi projetado para ser usado durante a recuperação de um ataque de chiado, quer seu filho tenha precisado de hospital ou não. Você pode levar isso para a revisão pós-ataque do seu filho\*

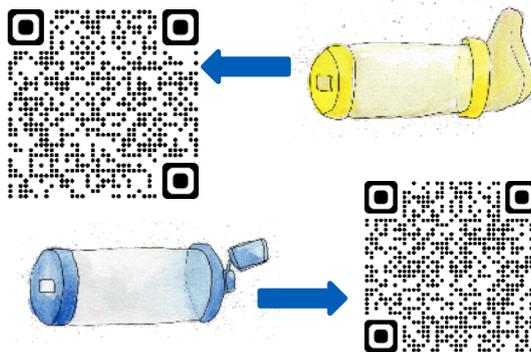
Data	Hora	Algum sintoma?	Número de inalações administradas
Passou um (1) dia desde que teve alta do hospital; o número de inalações necessárias deve estar a diminuir. Se ainda estiver a administrar dez (10) inalações a cada quatro (4) horas, volte ao Serviço de Urgência.			
Passaram dois (2) dias desde que teve alta do hospital; o número de inalações e a frequência com que são necessárias deve estar a diminuir. Caso contrário, contacte o seu GP (médico de família), o 111 ou dirija-se ao Serviço de Urgência.			
Está satisfeito(a) por o(a) seu(sua) filho(a) estar a voltar ao normal ou ele(a) continua a precisar bastante do inalador azul? Se estiver preocupado(a), contacte o seu GP (médico de família) ou ligue para o 111			

\* É importante ser revisado pelo seu médico de família. pratique após um ataque - vá para a página 5 para obter mais informações.



## Como administrar um inalador com um espaçador

Leia estes códigos QR com a câmara de um smartphone ou consulte a ligação abaixo para ver a técnica de inalação com espaçadores de máscara e bocal:



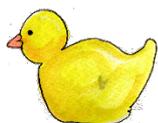
<https://www.asthma.org.uk/learning-with/inhaler-videos/spacer-no-mask>

1. Agitar o inalador e retirar a tampa.
2. Encaixar o inalador na abertura existente na extremidade do espaçador.
3. Colocar a máscara sobre o rosto da criança ou o bocal na boca, assegurando um bom isolamento (a maioria das crianças com mais de três (3) anos de idade deve conseguir passar sem máscara).
4. Premir o inalador uma vez e permitir que a criança execute, pelo menos, cinco (5) respirações lentas (ou conte lentamente até 10) enquanto respira através do espaçador.
5. Retirar o inalador e agitá-lo.  
Aguardar um (1) minuto antes de administrar uma segunda inalação.

Repetir os passos 1 - 5 se forem necessárias mais inalações.

Os espaçadores de plástico devem ser lavados antes de serem utilizados pela primeira vez e depois mensalmente de acordo com as diretrizes do fabricante.

**O espaçador deve ser lavado mensalmente.** Desmontar o seu espaçador e lavá-lo em água morna com sabão (tal como faz com a sua louça).



Deixar secar, não esfregar nem usar um pano - isso torna o interior estático e o medicamento cola-se ao interior do espaçador!

Se o seu inalador não for parecido com o da fotografia acima ou se não parecer funcionar com um espaçador, deve consultar o(a) seu(sua) médico(a) ou enfermeiro(a) sobre se é adequado para o(a) seu(sua) filho(a). O website [www.asthma.org.uk](http://www.asthma.org.uk) tem vídeos que mostram como utilizar os inaladores.



## O que fazer depois de um ataque de asma

Se o seu filho teve um ataque de asma/sibilos, quer tenha precisado de hospital ou não, ele precisa ser atendido dentro de alguns dias no médico de família. prática.

Isso às vezes é chamado de revisão pós-ataque ou de “48 horas”.

### Isso é para:

- Verifique se eles estão se recuperando bem
- Para entender o que causou o ataque e ajudar a prevenir outro
- Para ver se seu filho precisa trocar os medicamentos diários e certificar-se de que você tenha o suficiente em casa para mantê-lo bem
- Atualize o plano de asma do seu filho e ajude você a se sentir confiante ao usá-lo.

## Informações em diferentes línguas



Digitalize este código QR com um smartphone para encontrar este panfleto em mais línguas.

Existem vídeos para verificar a respiração do(a) seu(sua) filho(a), técnicas de inalação e conselhos.



<https://tinyurl.com/NELasthma>

## Escolas preparadas para asmáticos

A sua escola está preparada para lidar com crianças asmáticas?

### A escola deve:

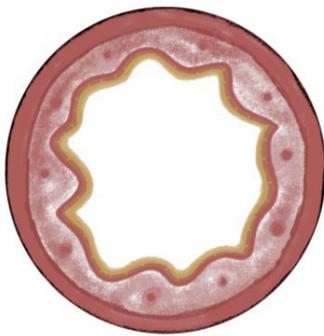
- Saber que sofre de asma e ter uma cópia do seu plano de asma/pieira
- Saber onde está o seu inalador e espaçador de emergência, e como os utilizar.
- Saber a quem se dirigir se estiver preocupado com o(a) seu(sua) filho(a)
- Saber quando se trata de uma emergência



## O que é a pieira?

A pieira é um dos principais sintomas da asma, mas também ocorre noutras doenças sem ser a asma. Pode acontecer em qualquer idade. É um som tipo assobio causado pelo estreitamento das vias respiratórias (canais respiratórios).

Por vezes, isto só pode ser ouvido através de um **estetoscópio**. Tem muitas causas, incluindo infeções virais. Se não conseguir ouvir pieira, mas verificar que o(a) seu(sua) filho(a) está a ter dificuldades em respirar pode ser um sinal indicador de estreitamento das vias respiratórias.



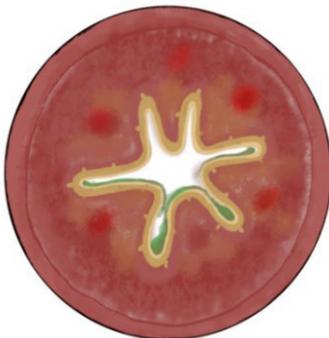
### Asma bem controlada

Sofrer de asma ou pieira não significa que a sua respiração seja sempre um problema. Se utilizar os seus medicamentos conforme prescrito, pode respirar facilmente em qualquer altura.



### Asma mal controlada

Quando as coisas não estão sob controlo, as vias respiratórias ficam inflamadas (vermelhas, doridas, inchadas e sensíveis). Também produzem mais muco e contraem-se mais, o que significa que poderá tossir.



### Ataque de asma

Isto mostra as vias respiratórias de alguém que está a sofrer um ataque. O interior do canal fica tão vermelho, dorido e inchado que o ar fica preso e não consegue entrar e sair facilmente. O ar passa através dele, mas produzindo um som de pieira (assobio). Existe muito mais muco do que antes, o que contribui para a sensação de aperto no peito.



## Como, porquê e onde atuam os medicamentos:

O inalador de controlo **SALVA VIDAS**. Só funciona se for utilizado todos os dias



É **SEGURO**, evita que precise do seu inalador de emergência azul e faz com que se sinta bem.

- Faz com que o inalador de emergência azul **funcione melhor em caso de ataque de asma**
- Impede que os fatores desencadeantes da asma provoquem um ataque
- Evita a necessidade de tomar comprimidos à base de esteroides ou de ir ao hospital
- É diretamente direcionado para os pulmões, onde é necessário
- **Não funciona rapidamente, mas funciona bem - utilize-o regularmente**

O inalador azul é um tratamento de **EMERGÊNCIA**, só deve ser utilizado em caso de sintomas



### EXCESSO DE UTILIZAÇÃO REGULAR:

Indica um mau controlo da asma se for utilizado mais de duas vezes por semana.

Pode ocultar sintomas que mostram que a asma está pior

Pode fazer com que o salbutamol (inalador azul) não funcione tão bem

Pode causar efeitos secundários como ritmo cardíaco acelerado e tremores.

### DURANTE UM ATAQUE DE ASMA:

Utilizar **ATÉ seis (6) inalações a cada quatro (4) horas** durante 24 horas, se necessário.

**Precisar de mais significa que se trata de uma emergência.**

Deve seguir o seu plano para a pieira e procurar ajuda

Doses elevadas **repetidas** (6-10 inalações) necessitam de monitorização hospitalar.

### EM RECUPERAÇÃO:

Utilizar o inalador azul até seis (6) inalações, conforme necessário, até voltar ao normal. A necessidade de quatro (4) inalações por hora ou mais significa que o ataque de asma está em curso; deverá procurar assistência médica.



## O Inalador de prevenção ou de controlo

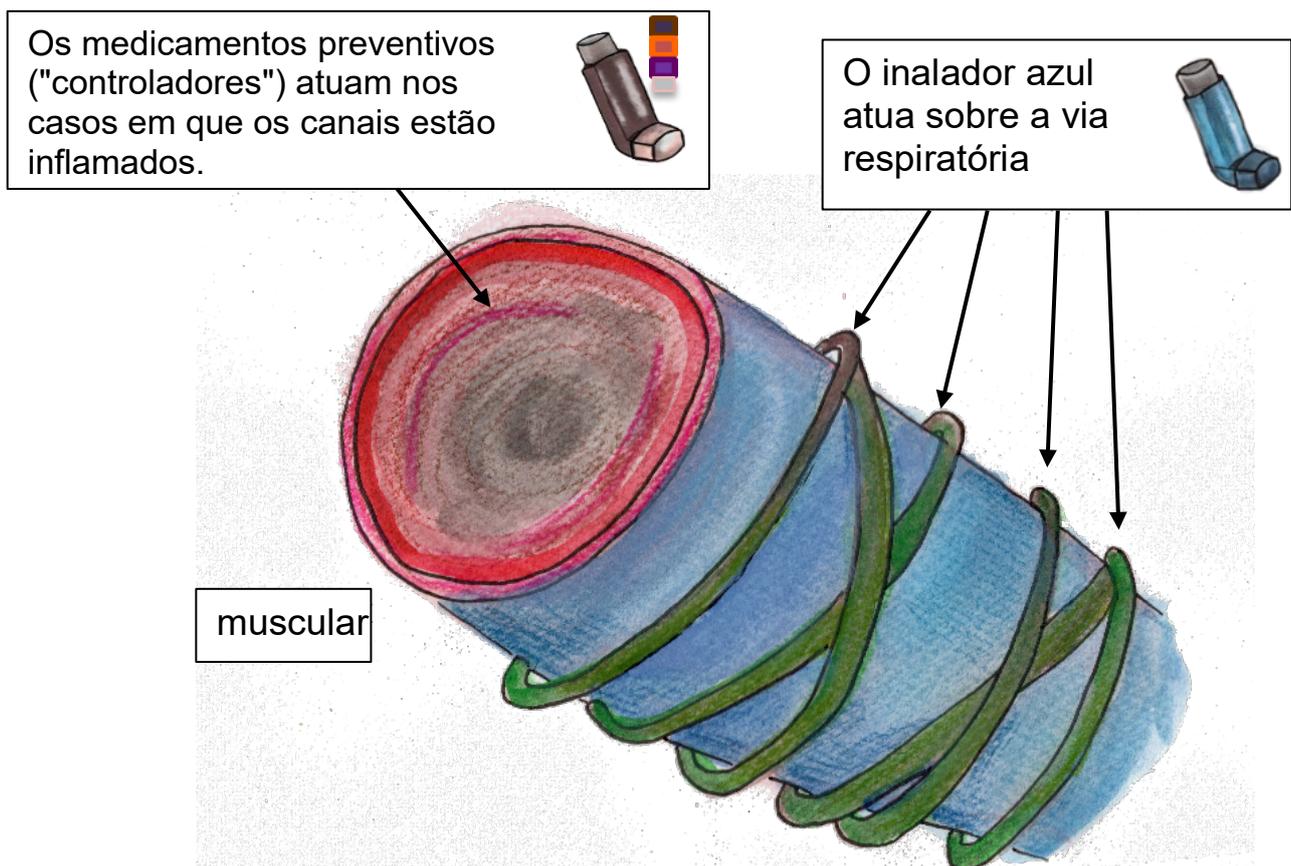
Este inalador (normalmente castanho, roxo ou laranja) acalma a inflamação nas vias respiratórias. Funciona lentamente, mas é o tratamento que trata o problema principal. É por isso que DEVE ser administrado, com um espaçador, todos os dias, mesmo quando estamos bem.

## O Inalador de emergência ou alívio

Este inalador é geralmente azul. Atua sobre os músculos que envolvem os canais respiratórios. São como elásticos; normalmente estão relaxados, mas durante um ataque podem contrair-se e comprimir as vias respiratórias, dificultando a respiração. O ar que passa faz um ruído tipo assobio chamado pieira.

A pieira é um som que provém das vias respiratórias inferiores, quando expiramos através de vias respiratórias estreitas.

O inalador diz aos músculos para relaxarem, o que abre os canais e permite a passagem normal do ar. Este inalador atua rapidamente quando é necessário, mas não ajuda a prevenir ataques como o controlador faz.



## Fatores desencadeantes

Os fatores desencadeantes comuns incluem coisas como o clima (pode ser calor, frio, tempo seco ou húmido, trovoadas - qualquer coisa, na verdade...). Para algumas pessoas com asma, as mudanças nos padrões climáticos são um problema maior do que o próprio clima.

Outros fatores desencadeantes incluem alergias alimentares, pó, pelo de animais, penas, pólen, exercício, refluxo, emoções, ciclos hormonais, constipações e outros vírus. Estes são diferentes para cada pessoa. É importante conhecer os seus fatores de desencadeamento e saber como evitá-los ou minimizá-los.

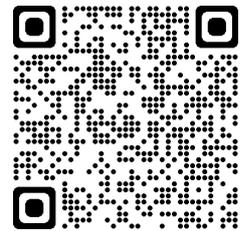
Os fatores irritantes ambientais afetam as vias respiratórias de toda a gente, mas podem ser especialmente complicados para as pessoas com asma. Estes fatores irritantes incluem o fumo do tabaco, os cigarros eletrónicos, a poluição do ar, a humidade e o bolor.

A poluição atmosférica é um fator sobre o qual aprendemos todos os dias. Os gases de escape dos veículos são uma das principais causas da poluição atmosférica e podem afetar tanto os passageiros como os peões.

### Conselhos para reduzir o impacto da poluição atmosférica:

Utilize estradas e caminhos mais calmos para se manter afastado(a) do trânsito (isto é especialmente importante no caminho de ida e volta para a escola, se possível). Sempre que possível, viaje fora das horas de ponta. Incentive toda a família a andar mais a pé, de bicicleta ou de trotineta - a poluição do ar pode ser mais elevada no interior de um automóvel do que no exterior. Também ajuda a reduzir a poluição para todos os outros.

Você (ou a pessoa responsável por si) pode inscrever-se para receber alertas de poluição atmosférica segura no seu telemóvel **[www.cleanairhub.org.uk](https://www.cleanairhub.org.uk)** Tente utilizar produtos de limpeza sem perfume e com baixo teor de químicos. Estas medidas ajudarão o seu ambiente interior.

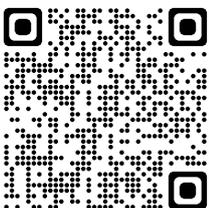


<https://www.cleanairhub.org.uk/tower-hamlets>  
para obter dicas e para se inscrever para

## Fumar

Sabemos que o fumo do cigarro normal e do cigarro eletrónico são prejudiciais para os nossos pulmões.

Para obter ajuda para deixar de fumar, vá a [www.smokefree.org](https://www.smokefree.org) ou fale com o seu GP (médico de família), que terá todo o gosto em ajudar.



Digitalize o código QR para visitar o website



## The Digital Health Passport

O Digital Health Passport é uma aplicação móvel para crianças, jovens e adultos.



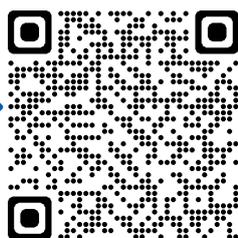
### O seu guia de cuidados com a asma na ponta dos dedos:

- Leve o seu plano de asma consigo
- Saber o que fazer durante um ataque de asma
- Lembre-se de tomar os seus medicamentos
- Receba alertas sobre pólen e poluição no local onde se encontra.



### Descarregue aqui:

Digitalize o código QR para descarregar na App Store e no



Digital Health Passport

## Asthma + Lung UK

Esta é uma instituição de caridade com muitos recursos úteis para si e para a sua família.

Dispõem de linhas de apoio por e-mail, telefone e WhatsApp:

E-mail: [helpline@asthmaandlung.org.uk](mailto:helpline@asthmaandlung.org.uk)

WhatsApp: 07999 377 775

Telefone: 0300 222 5800

### Se o inglês não for a sua língua materna:

Também oferecem apoio noutras línguas. Telefone e diga-lhes o seu nome, número de telefone e a língua de que necessita. Ligar-lhe-ão de volta com um(a) intérprete.



Dispõem de enfermeiros(as) especializados(as) nas linhas de apoio por telefone e WhatsApp, muitos vídeos para ajudar a utilizar os inaladores da melhor forma, comunidades online para aconselhamento e apoio e podem enviar-lhe cópias em papel das informações disponíveis.



## Avaliação da dificuldade respiratória

É importante saber como detetar se o(a) seu(sua) filho(a) está a ter dificuldades em respirar. Há alguns sinais que podemos detetar numa criança que está a ter dificuldades:

- **Necessão** - é quando se pode ver a pele a puxar para dentro entre ou sob as costelas. Por vezes, pode ser no meio do peito, o que é um sinal preocupante.
- **Traumatismo traqueal** - quando o pescoço **se encosta à traqueia**. **Os bebés** podem também abanar a cabeça e **abrir bem as narinas**.
- **Consegue falar ou comer?** É importante observar se o(a) seu(sua) filho(a) é capaz de falar da forma habitual, se consegue proferir frases completas, se usa apenas palavras isoladas ou se não fala de todo.

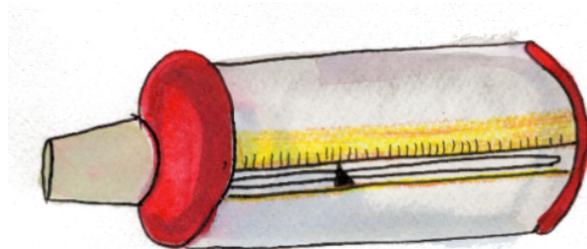
## Pico de fluxo expiratório ("Pico de fluxo")

Quando o(a) seu(sua) filho(a) for capaz de efetuar a técnica, podemos tentar utilizar o Pico de fluxo.

O Pico de fluxo é uma medida da **rapidez** com que o ar se move através das vias respiratórias (canais de respiração). É medido em litros por minuto (l/min). Pode obter diferentes tipos de medidores de caudal máximo, mas obterá sempre um valor como resultado. É útil saber quais são os seus valores habituais e os melhores.

Utilizamos frequentemente o pico de fluxo como um teste para medir **o grau de estreitamento das vias respiratórias**. Sabemos que, quando uma pessoa com asma ou pieira entra em contacto com um estímulo, este pode fazer com que os músculos à volta das vias respiratórias se contraíam. Se as vias respiratórias já estiverem inflamadas, podem já estar bastante tensas e apertadas.

Medimos o pico de fluxo em função da sua altura, para ver o que esperamos que expire. Se conhece o seu melhor nível pessoal, pode utilizar o pico de fluxo em casa para saber se precisa do seu inalador azul.



Um tipo de medidor de caudal máximo.



## Letras grandes e outras línguas

Estas informações podem ser disponibilizadas em formatos alternativos, tais como:

leitura fácil ou em letras grandes, e pode estar disponível em línguas alternativas, mediante pedido. Para mais informações, fale com a sua equipa clínica.

## Diga-nos o que pensa

Envie-nos um Tweet para [@NHSBartsHealth](https://twitter.com/NHSBartsHealth)

Fale connosco através de [facebook.com/bartshealth](https://facebook.com/bartshealth)

Deixe comentários sobre o NHS Choices em [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)

## Patient Advice and Liaison Service (Serviço de Aconselhamento e Ligação aos Pacientes) (PALS)

Contacte-nos se precisar de informações gerais ou de aconselhamento sobre os serviços do Trust: [www.bartshealth.nhs.uk/pals](http://www.bartshealth.nhs.uk/pals)

Referência: BH/PIN/1201

Data de publicação: 26.04.2023

Todos os nossos folhetos informativos para paciente são revistos a cada três anos.

