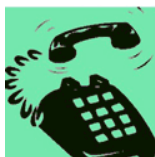


## Orientação para a Alta do Doente Internado com DPOC

### CONSELHOS ÚTEIS PARA O DOENTE COM DPOC:

- deixar de fumar;
- cumprir o tratamento indicado pelo médico;
- realizar os exercícios respiratórios indicados pelo enfermeiro de reabilitação
- fazer as vacinas da gripe e da pneumonia
- consultar o seu médico pelo menos 2 vezes por ano;
- consultar imediatamente o médico se piorar:
  - dificuldade em falar e andar;
  - lábios e/ou unhas azulados ou acinzentados;
  - ritmo cardíaco ou pulso rápido e irregular;
  - ausência de alívio após toma da medicação;
  - dificuldade em falar e andar, e fazer esforços.

Contactar o [Hospital de Dia de Pneumologia](#) (dias úteis das 8h30 - 16h00) ou dirigindo-se ao [Serviço de Urgência](#) (fora do período referido).



Telefone: 296 203 231/2/3  
Fax: 296 203 230

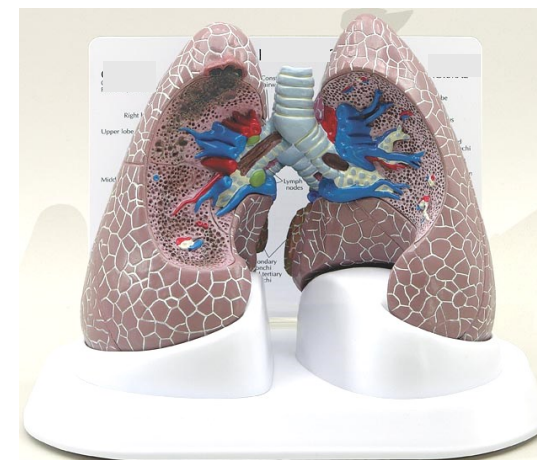
**Nota:** As informações contidas no folheto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação os substitui.

Elaborado por: Serviço de Pneumologia  
Composição: Serviço de Relações Públicas e Comunicação

Junho 2023



## Orientação para a Alta do Doente Internado com DPOC



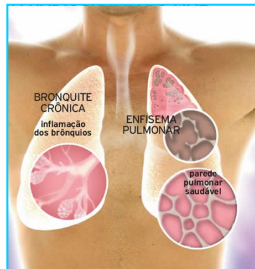
**SERVIÇO DE  
PNEUMOLOGIA**

Mod. 2487

## O QUE É A DPOC?

A Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica, ou DPOC como é habitualmente conhecida, é uma doença muito frequente da qual fazem parte:

- Bronquite Crónica;
- Enfisema Pulmonar.



## O QUE É QUE PROVOCA A DPOC?

A principal causa da DPOC é o **tabaco**, sendo muito raro encontrar doentes com DPOC que nunca tenham fumado. A tolerância das pessoas ao tabaco é muito diferente pelo que algumas pessoas podem ter DPOC apesar de terem fumado apenas 10-15 anos.

## OUTROS FACTORES DESENCADANTES:

- poluição atmosférica;
- factores ocupacionais (fumos de químicos, poeiras orgânicas e inorgânicas).

## QUAIS SÃO OS SINTOMAS?

- diminuição da capacidade respiratória;
- aumento da “falta de ar”.
- aumento da tosse e expectoração amarela;
- farfalheira;
- polipneia (respiração rápida);
- cianose (cor azulada nos lábios e ou pontas dos dedos);
- edema dos membros (inchaço das pernas e braços).

## DPOC TEM CURA?

**Não.** A DPOC está associada a uma destruição irreversível do tecido pulmonar. **A maior parte dos sintomas podem ser minimizados** pela cessação tabágica, pela toma regular da medicação prescrita pelo médico e pela participação num programa de cinesiterapia respiratória.

## COMO PREVENIR A DPOC?

### Não fumar

### Evite:

- Locais com fumo;
- Locais com poluição atmosférica.

## COMO PREVENIR COMPLICAÇÕES:

Promover a tosse eficaz facilitando a saída de secreções: deve estar sentado, ligeiramente inclinado para a frente, ombros relaxados, joelhos dobrados e antebraços apoiados em almofadas.

## QUAIS SÃO AS ESTRATÉGIAS PARA ECONOMIZAR ENERGIA?

- Inclinar levemente o tronco para a frente, apoiando os cotovelos nas coxas e o queixo nas mãos;
- tomar banho sentado;
- escovar os dentes sentado;
- vestir-se sentado (primeiro as calças e depois a camisa);
- evitar realizar todo o trabalho doméstico de uma vez só;
- ao sair de casa, escolha um itinerário mais curto;
- organizar o dia, para que haja intervalos de descanso entre as actividades.

## CUIDADOS NA ALIMENTAÇÃO:

- Rica em proteínas (exemplo: leite) e gorduras, se indicado;
- Fazer várias refeições ao longo do dia (5 a 6), em pequenas quantidades;
- Cortar os alimentos em pequenos pedaços, para que a mastigação seja menos desgastante;
- Reduzir a quantidade de sal (evita a retenção de líquidos);
- Ingerir mais fibras (vegetais, legumes, farelos);
- Ingerir água.

