

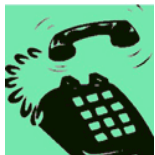
Orientação para a Alta do Doente Internado com Asma Brônquica

RECOMENDAÇÕES:

- não deixe de fazer exercício físico;



- realize exercícios de aquecimento antes do início do esforço;
- procure reconhecer os factores que pioram a asma;
- ao iniciar uma crise recorra à sua medicação
- não mude de medicação por sua iniciativa, contacte o seu médico;
- participe activamente no seu tratamento;
- vacine-se anualmente contra a Gripe.



Telefone: 296 203 231/2/3

Fax: 296 203 230

Email: hdes_pneumologia@azores.gov.pt

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

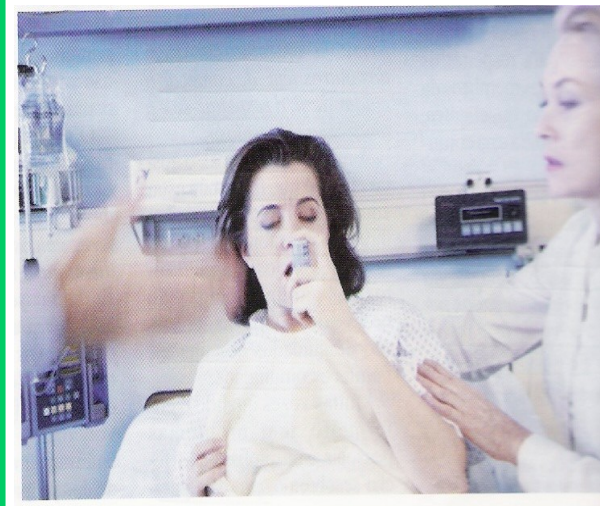
Elaborado por: Serviço de Pneumologia

Composição: Serviço de Relações Públicas e Comunicação

Março 2022



Orientação para a Alta do Doente Internado com Asma Brônquica

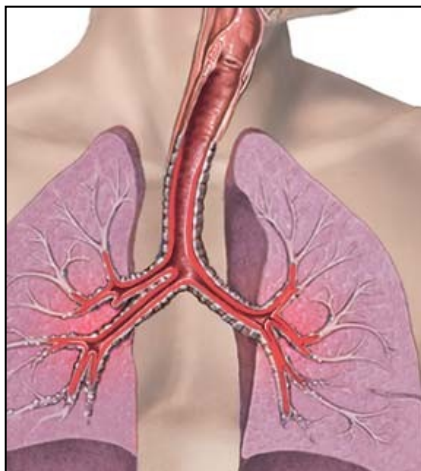


**SERVIÇO DE
PNEUMOLOGIA**

Orientação para a Alta do Doente Internado com Asma Brônquica

O QUE É A ASMA BRÔNQUICA?

A Asma é uma doença inflamatória crónica dos brônquicos podendo surgir em qualquer idade.



- ácaros;
- fumaça de tabaco;
- fungos;
- pólen;
- poluição;
- sprays.
- baratas;
- alguns alimentos;
- alguns medicamentos;
- animais domésticos.

FACTORES DESENCADEANTES?

SINAIS DE ALERTA?

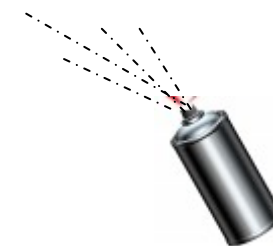
- episódios recorrentes de pieira ("gatinhos a

COMO PREVENIR?

- lave os cobertores e lençóis da cama com água quente (60º) todas as semanas e deixe secar ao sol ou num secador de roupa. Se possível, envolver as almofadas e colchões com capas protectoras anti-ácaros;
- retire carpetes ou alcatifas principalmente do quarto de dormir;
- evite sofás ou cadeiras forradas com tecido;
- use aspiradores com filtros;
- areje diariamente o quarto durante 15 minutos e utilize um desumidificador para reduzir a humidade ambiental da casa;
- afaste-se do fumo do tabaco. Doentes e familiares não devem fumar;
- evite o contacto com animais;
- limpe com frequência a casa e todas as zonas húmidas;
- feche portas e janelas, nas épocas de maior concentração de pólen e fungos;
- evite locais com substâncias irritantes, como a poluição;
- Informe a Equipa Médica se for alérgico a algum medicamento;



- evite alimentos industrializados com corantes e conservantes;
- evite situações de stress;
- evite mudanças bruscas de temperatura;
- use pesticida em aerossol para eliminar as baratas, mas deve certificar -se, que o doente não se encontra em casa;



- evite perfumes e produtos de cheiro forte (insecticidas, desinfectantes, entre outros).