

## Recomendações

1. Deixar de fumar. A progressão da doença é acelerada pelo tabagismo e pode ser retardada abdicando deste hábito.
2. Reduzir exposição a substâncias irritantes como tintas, inseticidas, produtos de cabelo em spray, lixívia e produtos de limpeza com amoníaco, etc.
3. Em contexto profissional, usar, se indicado, equipamento de proteção respiratório.
4. A vacinação previne infeções respiratórias e o agravamento da doença. Contra a gripe e COVID todos os anos. Conta a infeção pneumocócica.
5. Se tiver secreções espessas e persistentes beber bastante água.
6. Cumprir os medicamentos prescritos pelo médico.
7. Realizar atividade física.
8. Gerir o stress e a ansiedade através de respirações lentas e profundas.
9. Procurar um programa de Reabilitação Respiratória.
10. Seguir sempre as indicações dos profissionais de saúde que o acompanham.

## Fatores que podem agravar os seus sintomas respiratórios

### Poluentes em casa

- Fumo de cigarro (incluindo passivo)
- Produtos de limpeza doméstica
- Odores fortes

### Poluentes no exterior

- Fumos de exaustão
- Fumos de combustível
- "Smog" ou novoeiro denso

### Emoções

- Raiva
- Ansiedade
- Stress

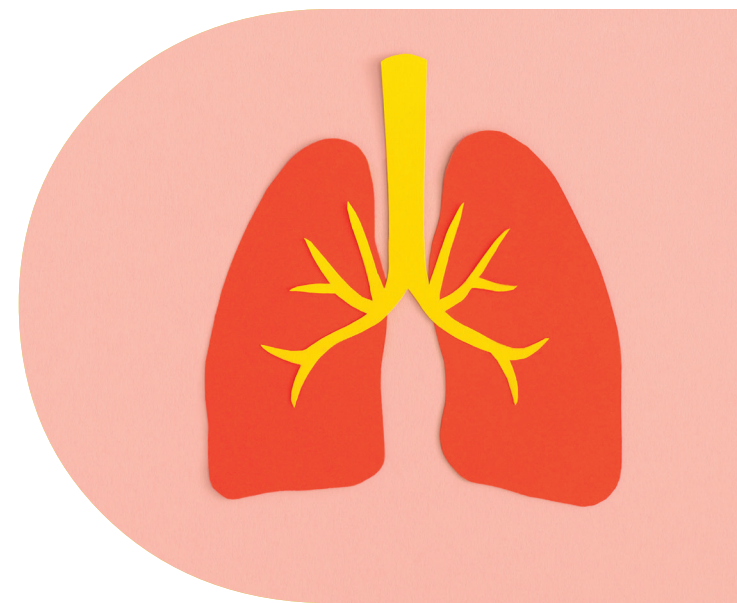
### Alterações de temperatura

- Calor ou frio extremo
- Vento
- Humidade

### Infecções respiratórias

- Constipações/gripe
- Bronquite
- Pneumonia

## DPOC Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica



Se tiver Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica, precisa de **Reabilitação Respiratória.**

Fale com o seu médico.

# O que é a DPOC?

É uma doença respiratória crónica. Caracteriza-se por limitação do fluxo de ar nos brônquios em resultado de várias alterações pulmonares - podem coexistir obstrução dos brônquios (bronquite crónica) com destruição dos alvéolos (enfisema)

## Manifestações clínicas

- Cansaço fácil ou fadiga progressiva e persistente
- Falta de ar progressiva inicialmente para esforços mais intensos e posteriormente a caminhar ou mesmo em repouso
- Tosse crónica com ou sem produção de expectoração

## Principais fatores de risco

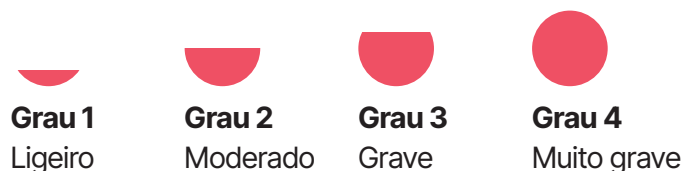
- Tabaco (incluindo exposição passiva)
- Exposição a ambientes com poeiras e gases
- Exposição a fumo de lareiras
- Infecções respiratórias inferiores recorrentes
- Antecedentes familiares de DPOC
- Antecedentes pessoais de baixo peso à nascença ou prematuridade
- Antecedentes de infeções respiratórias durante a infância



## Diagnóstico

É realizado por espirometria, um exame que avalia a sua capacidade de sopro. Mede a quantidade de ar que é capaz de expirar e inspirar e a velocidade com que o faz.

O resultado deste exame permite classificar a gravidade da obstrução em:



## Agudizações

É uma situação em que se começa a sentir pior com falta de ar e/ou alterações na expectoração (cor amarela/verde e aumento da quantidade).

A causa mais frequente são as infeções respiratórias mas podem existir outras causas. Uma agudização pode ser tão grave como um enfarte do coração.

## O que devo fazer numa Agudização?

Se tem um plano de ação escrito pelo médico deve segui-lo.

Recorrer precocemente a avaliação médica: consultas de agudos do seu **Centro de Saúde** ou se é seguido no Hospital, à **linha SOS** fornecida pela **Pneumologia**.

## Como evitar agudizações

- Cumprir o tratamento e vacinação;
- Evitar exposição a fatores que podem agravar a doença;
- Integrar um programa de reabilitação respiratória na comunidade ou hospitalar.