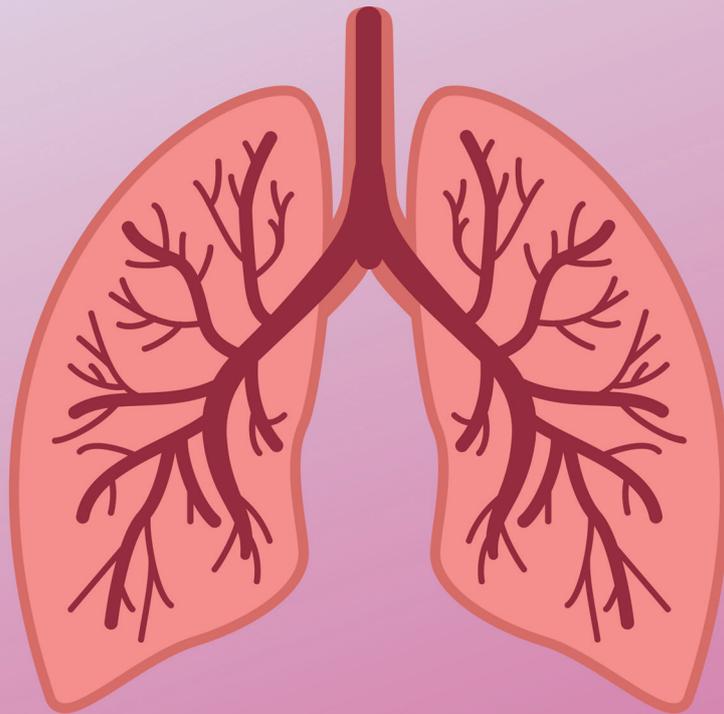


Wender Oliveira
Darlisom Sousa Ferreira
Elizabeth Teixeira



SÉRIE **VALIDTE**

O GUIA

ASMA BRÔNQUICA

PARA FAMILIARES
E CUIDADORES

Governo do Estado do Amazonas

Wilson Miranda Lima

Governador

Universidade do Estado do Amazonas

André Luiz Nunes Zogahib

Reitor

Kátia do Nascimento Couceiro

Vice-Reitora

*editora*UEA

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann

Diretora

Maria do Perpetuo Socorro Monteiro de Freitas

Secretária Executiva

Wesley Sá

Editor Executivo

Raquel Maciel

Produtora Editorial

Isolda Prado de Negreiros Nogueira Horstmann (Presidente)

Allison Marcos Leão da Silva

Almir Cunha da Graça Neto

Erivaldo Cavalcanti e Silva Filho

Jair Max Furtunato Maia

Jucimar Maia da Silva Júnior

Manoel Luiz Neto

Mário Marques Trilha Neto

Silvia Regina Sampaio Freitas

Conselho Editorial

André Teixeira

Revisão

Cael Fernando

Iasmim Rodrigues

Finalização

Ficha catalográfica

N385g 2023	<p>Negreiros, Wender de Oliveira O guia asma brônquica: para familiares e cuidadores / Wender de Oliveira Negreiros, Darlisom Sousa Ferreira e Elizabeth Teixeira. – Manaus (AM) : Editora UEA, 2023. 29 p.: il., color; Ebook. – (Série Validte).</p> <p>Ebook, no formato PDF Inclui referências bibliográficas</p> <p>ISBN 978-85-7883-587-3</p> <p>1. Asma Brônquica. 2. Autocuidado. I.Título. II. Ferreira, Darlisom Souza. III. Teixeira, Elizabeth.</p> <p style="text-align: right;">CDU 1997 – G 616.248(058)</p>
---------------	---

PALAVRAS INICIAIS

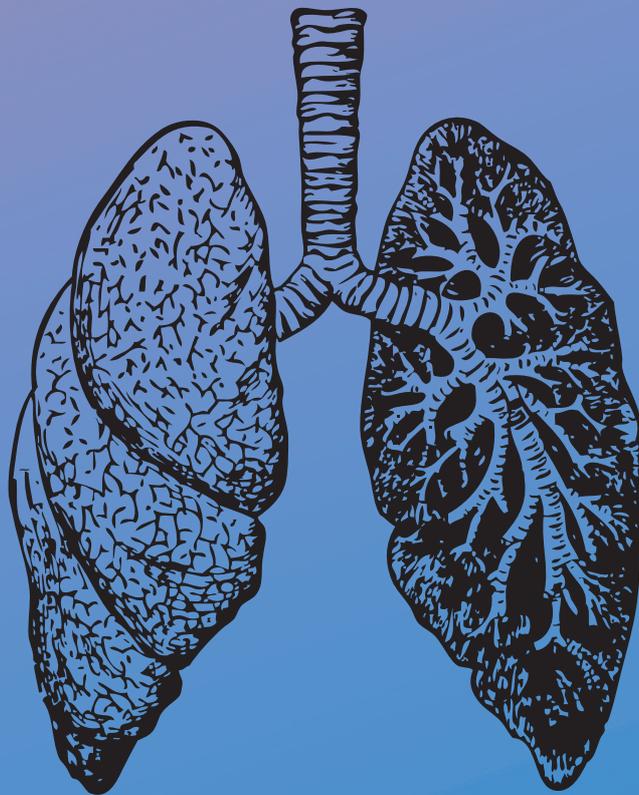
O projeto integrado, intitulado “Tecnologias educacionais para o bem viver de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas: produção e validação - PROJETO VALIDTE” tem como objetivo produzir e validar tecnologias educacionais (TE) sobre diferentes temas-assuntos no âmbito das condições crônicas. Teve início em 2019, adota como modelo operacional a pesquisa metodológica e produz e valida guias educativos, que compõem a Coletânea VALIDTE. As pesquisas são realizadas por estudantes vinculados ao Programa de Apoio à Iniciação Científica (PAIC FAPEAM-UEA), ao Curso de Enfermagem da Escola Superior de Ciências da Saúde (ESA), ao Mestrado Profissional em Enfermagem em Saúde Pública (PROENSP) e ao Mestrado Profissional em Saúde da Família (PROFSAÚDE).

O PROJETO VALIDTE segue as diretrizes para o cuidado dos indivíduos e famílias envolvidos com condições crônicas, em que o autocuidado não é equivalente à atividade prescritora do profissional de saúde, que diz ao usuário o que ele deve fazer, mas significa reconhecer o papel central do usuário em relação a sua saúde, desenvolvendo um sentido de autorresponsabilidade sanitária e transformando o profissional de saúde em parceiro do usuário.

Nesse sentido, os guias educativos podem mediar no contexto da prática de Enfermagem em Saúde Pública ações com vistas a potencializar a educação em saúde para o autocuidado apoiado e a qualidade de vida de indivíduos e famílias no âmbito das condições crônicas.

Elizabeth Teixeira (Coordenadora)

Sumário





Apresentação ----- 6

Sobre a Asma - I Parte ----- 7

O que é a Asma ----- 8

Classificação da Asma ----- 9

Sinais e Sintomas ----- 11

Complicações da Asma ----- 12

Tratamento Terapêutico ----- 13

Vivendo com Asma - II Parte ----- 16

Fatores de Risco ----- 17

Alimentação e Hidratação ----- 19

Atividade Física ----- 21

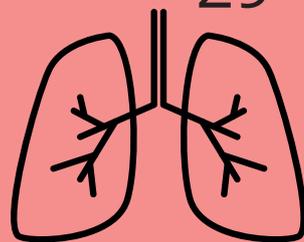
Saúde Mental ----- 23

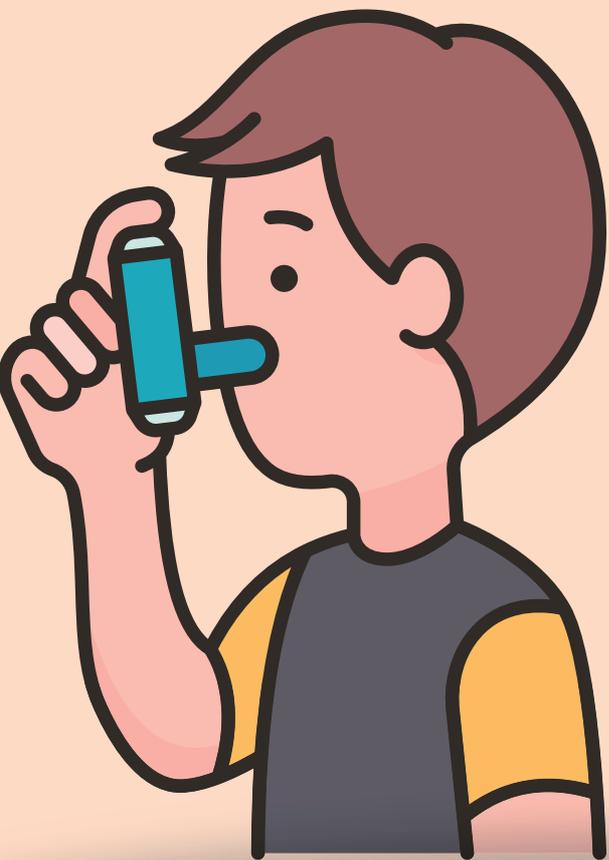
Técnica Inalatória ----- 25

Rede de Apoio ----- 27

Palavras Finais ----- 28

Referências ----- 29



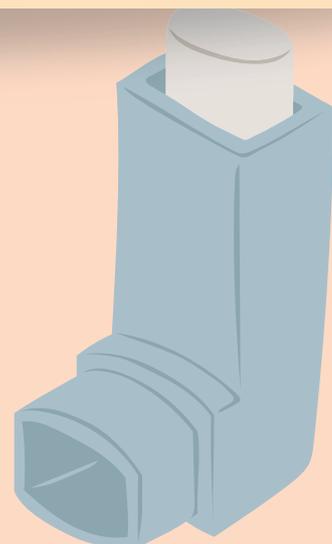


Apresentação

Olá tudo bem? Aqui você vai poder conhecer tudo sobre o que é a asma e como cuidaremos para manter a saúde em dia.

Esse guia tem como finalidade educativa proporcionar uma maior compreensão sobre a Asma para familiares e cuidadores que convivem com crianças e adolescentes que possuem esse problema de saúde, que acomete principalmente pessoas mais novas, na infância e adolescência. O intuito de criação do Guia é voltado para promoção de saúde baseado em evidências científicas, porém com uma linguagem mais compreensível para uma leitura descomplicada e clara.

Lembrando que a Asma está presente em cerca de 20% da população brasileira de crianças e adolescentes.





|

Sobre a Asma



O que é a Asma

É uma doença inflamatória que pode durar anos, em alguns casos pode ser breve, principalmente quando bem tratada.

Ela atinge nossa árvore brônquica, que seria o local onde o pulmão faz a passagem de ar, esse local sofre com uma inflamação persistente o que causa falta de ar e cansaço.



Pode interferir na vida diária de diversas formas como dificuldade para realizar atividades físicas, atividades diárias, como se alimentar corretamente, ir para escola ou ter interações sociais. Essas complicações que a Asma pode apresentar na criança ou adolescente pode influenciar negativamente a saúde mental, prejudicando a socialização e desenvolvimento.



Classificação da Asma



Asma Intermitente – A maioria dos casos estão nessa classificação, cerca de 60% dos indivíduos com Asma, os sintomas aparecem uma vez a cada semana ou mais dias.

.....

O nome Intermitente significa que os sintomas sempre voltam em algum momento, pode ter intervalo de vários dias ou semanas, mas em algum momento podem voltar a apresentar. Por esse motivo, muitas pessoas se descuidam acreditando que os sintomas não estão aparecendo e podem deixar de seguir os cuidados, sendo essa uma das causas do descontrole e do retorno da Asma.

.....

Os sinais e sintomas não são agressivos, pode ter um pouco de falta de ar, tosse, dor no peito, que não interfere na rotina em casa, mas já significa faltar aula ou algum evento.



Asma Leve – A segunda com maior número de casos, cerca de 25 a 30 % das pessoas com asma estão nessa classificação. Os sinais e sintomas aparecem pelo menos 1 vez na semana ou 1 vez ao dia durante a semana. Necessário fazer o uso do tratamento medicamentoso geralmente o corticoide prescrito.

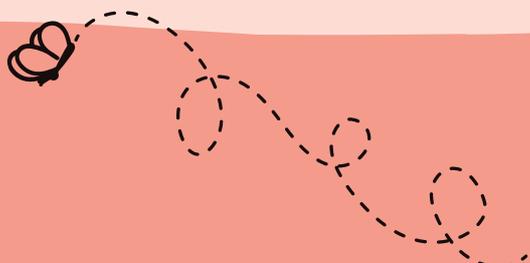
.....

Asma Moderada – A menor em comparação as outras, cerca de 5% das pessoas com Asma são classificadas como moderada. Os sinais e sintomas são diários e pode ser necessário levar para a emergência, aos cuidados diretos dos profissionais de saúde, causando número maior de faltas em aula ou eventos.

.....

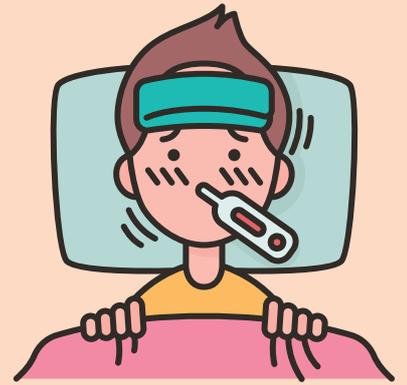


Asma Grave – Cerca de 10% das pessoas com Asma, os sinais e sintomas são diários causando várias faltas em aula, eventos e também muitas dificuldades para fazer tarefas simples do dia a dia.



Sinais e Sintomas

Estão presentes em todas as classificações de Asma, o que muda é a intensidade, quanto mais esses sintomas estão presentes maior a classificação.



.....

Dispnéia – Desconforto na respiração

Tosse Crônica – tosse frequente, as vezes os sintomas somem, mas retornam novamente

Sibilância – chiado no peito durante a respiração

Desconforto torácico – dor no peito

Fadiga - cansaço. Pode ser devido a esforços grandes como corrida, subir vários andares de escada. Podem ser esforços moderados como andar durante alguns minutos seguidos ou distâncias mais longas. Esforços leves são andar curtos espaços como de uma sala para outra.



Complicações da Asma

São alterações além da doença inflamatória nos pulmões que causam os sinais e sintomas, são os efeitos da Asma que interferem na vida.

Com as crises de asma podemos observar: faltas em aulas, dificuldade no aprendizado, diminuição das atividades físicas, aumento do sedentarismo que aumenta as chances de obesidade.



Sobre complicações clínicas, dos sinais e sintomas da asma como relatado no tema anterior, depende da quantidade de crises asmáticas.

Tratamento Terapêutico

Os principais métodos de tratamento da Asma são os Corticoides Inalatórios (CI), que podem ser associados ou não a Broncodilatadores.



Essa associação de medicamentos depende da avaliação e prescrição médica, porque cada organismo é diferente, cada pessoa tem uma necessidade diferente, isso vai depender dos sinais e sintomas e a classificação de cada um.



Devido a essa variação de como a Asma age em cada pessoa, a avaliação do profissional de saúde tem que acontecer, isso garante a melhora da qualidade de vida e ajuda no tratamento. A automedicação pode contribuir para uma piora nos sintomas, é preciso seguir os cuidados corretos.

Corticoide Inalatório isolado – sem associação

Dipropionato de beclometasona – ação anti-inflamatória. Previne crises asmáticas e pode ser encontrado na farmácia com o nome de referência: Clenil Spray.



Budesonida – age na inflamação. É utilizado para prevenir e reduzir os sintomas da asma, pode ser encontrado na farmácia com o nome comercial: Busonid, Noex ou Budecort.

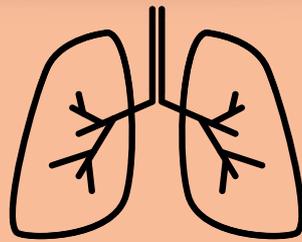
Propionato de Fluticasona – ação anti-inflamatória. Reduz e previne sintomas alérgicos que podem estimular a aparição recorrente da Asma. Encontrado com o nome comercial de Flixotide.

A dosagem de acordo com avaliação e prescrição do profissional de saúde

Broncodilatadores de longa duração



Fumarato de Formoterol - usado para aliviar de forma mais rápida a crise asmática mais intensa. Geralmente utilizado associado aos Corticoides inalatórios da lista anterior como por exemplo: Formoterol + Budesonida ou Formoterol + Beclometasona.



Xinafoato de Salmeterol – usado para alívio de sintomas mais intensos. Geralmente utilizado associado ao Corticoide inalatório da lista anterior como por exemplo: Salmeterol + Fluticasona, essas associações garantem um controle maior e alívio mais rápido de sintomas intensos da Asma.





Vivendo com Asma

Você sabe quais fatores de risco para Asma?



Tudo o que pode influenciar na aparição dos sinais e sintomas é considerado fator de risco.

.....

Aparição da asma depende de muitas causas como o ambiente limpo, cuidados na medicação, práticas de exercícios físicos sem exageros e o estresse.

Abandono do tratamento é uma das causas que mais influencia no retorno da Asma.

É importante que a vacinação esteja em dia, porque evita que outras doenças possam surgir, como é o caso da Covid19, causando impactos mais graves em pessoas com Asma.



Fatores de Risco Ambientais

- Exposição à poeira domiciliar e ocupacional
- Infecções virais
- Tabagismo passivo
- Poluição



Fatores de risco devem ser evitados quando possível para garantir melhor qualidade de vida

Fatores de Risco do Paciente

- Estresse
- Genéticos específicos de cada pessoa
- Obesidade
- Sexo masculino, que geralmente são os mais acometidos



Alimentação e Hidratação

Por que eu preciso cuidar da alimentação? Qual a relação com a Asma?



Devido à asma causar uma diminuição das atividades físicas e maior cansaço, isso aumenta as chances de uma vida sedentária e outros riscos aparecem por esse motivo.



Alimentação saudável previne muitas complicações como obesidade, diabetes, hipertensão, além disso, mantém a saúde em dia, em bom estado.

Evitar consumo de besteiras como alimentos enlatados, biscoitos e salgadinhos.



Consumo de alimentos saudáveis ajuda na recuperação de crises de Asma e evita que elas retornem facilmente.

Beber água é importante. Assim como nossa respiração é fundamental para a vida, a água também é, por isso, deve ser sempre consumida para manter o corpo hidratado.

O corpo é um equilíbrio que depende das nossas atitudes, se cuidarmos da alimentação, bebermos mais água e praticar exercícios respeitando sempre os limites do nosso corpo, a saúde vai estar presente



Atividade Física

Por mais que a Asma cause uma dificuldade para realização de exercícios e atividades físicas, não podemos deixar de praticar. A ausência dessas práticas causam um prejuízo muito maior e uma menor qualidade de vida.



Fazer exercícios físicos de acordo com a capacidade de cada criança e adolescente, pode ser a que tenha mais facilidade ou qual for a que mais gostar, como caminhadas, corridas leves e com acompanhamento, praticar esportes como natação, futebol, vôlei, basquetebol.

Lembrando que para fazer qualquer exercício ou atividade física é necessário saber o limites de cada criança e adolescente, que os esforços sejam feitos aos poucos.



É como se fosse um treino diário que precisa ser feito de forma contínua, gradualmente como subir uma escada, começamos de baixo e aos poucos vamos subindo sem pular etapas.



Para garantir mais segurança é sempre importante a avaliação do profissional de saúde

Saúde Mental

Ter saúde não significa apenas ausência de doença, o que realmente é saúde, significa bem estar físico, mental e social, quando algum desses está abalado não consideramos um estado de saúde pleno.



Por esse motivo o estresse, o cansaço, preocupação, angústia, frustração, medo, ansiedade, entre várias sensações que o nosso corpo sente, influenciam sobre qualidade de vida.



Para garantir saúde é preciso cuidar do nosso corpo e mente. Sendo assim, é importante observar e estar à disposição para ajudar e ser ajudado.



Muitos jovens sentem-se mal por não conseguirem fazer as mesmas atividades principalmente físicas do que outros da mesma idade, isso pode causar uma frustração e um desânimo.

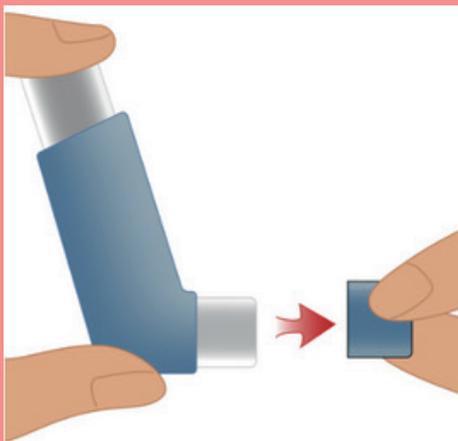
Nesse caso é importante fazê-lo entender que com os cuidados e seguindo o tratamento, logo poderá realizar as mesmas atividades.

Outra situação que acontece é que a super proteção dos pais ou cuidadores cause um desconforto e insatisfação do jovem, nesse caso é preciso ter calma e não forçar, um diálogo aberto e bem esclarecido ajuda.

Em casos mais complexos requerem um acompanhamento profissional, importante que seja feito esse cuidados e seguir as recomendações.



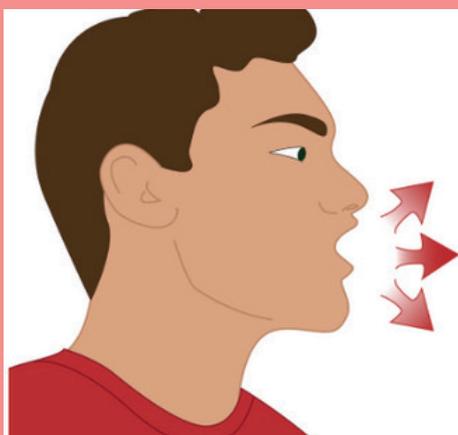
Técnica Inalatória



1 - Retire a tampa protetora

2 - Agite o Spray

3 - Expire (coloque o ar para fora)



4 - Coloque na boca e dispare um jato, mantenha a inspiração lenta e segure a respiração contando mentalmente até dez. Puxe o ar pela boca e solte pelo nariz



5 - Solte o ar e repita o passo anterior para cada jato

6 - Enxágue a boca após fazer todos os jatos

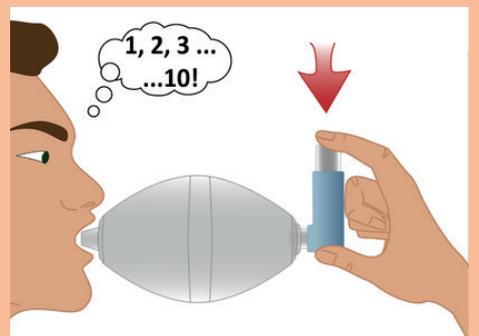
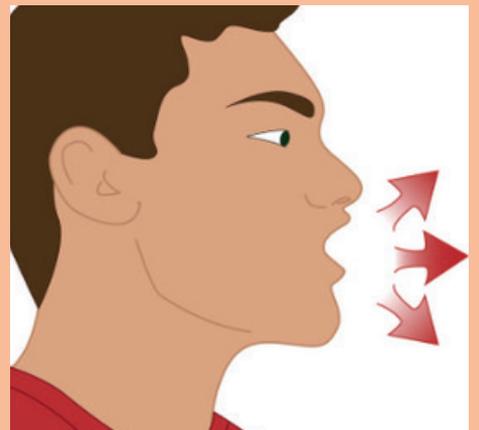
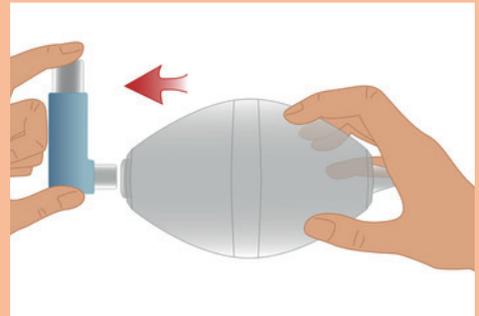
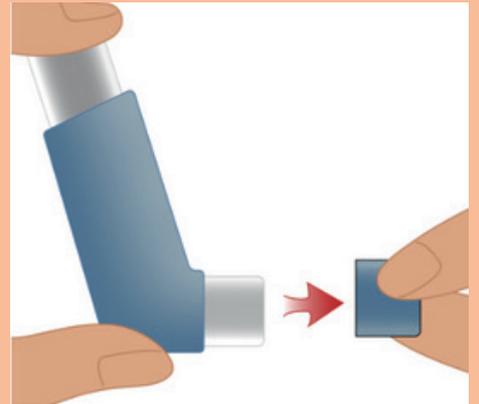


A cada duas semanas, lave o espaçador por dentro com água e 3 gotas de detergente de cozinha, pode usar uma escova limpa para fazer o processo de limpeza.

Técnica Inalatória - com Espaçador/aerocâmara

- 1 - Retire a tampa protetora
- 2 - Encaixe a aerocâmara no bocal do spray
- 3- Agite o spray
- 4 - Expire (coloque o ar para fora)
- 5 - Coloque o bocal da aerocâmara na boca e dispare um jato. Puxe o ar lentamente e então segure a respiração contando mentalmente até dez. Puxe o ar pela boca e solte pelo nariz
- 6 - Solte o ar e repita o passo anterior para cada jato
- 7 - Enxágue a boca após fazer todos os jatos

O Espaçador/aerocâmara aumenta a quantidade de medicamento nos pulmões, facilita o uso e em alguns casos é necessário.



Rede de Apoio

Serviços que podem ser usados no dia a dia, sejam úteis e necessários em determinadas circunstâncias.

Solicitação de serviços públicos ou de emergência:

Disque 192 - SAMU - Serviço de Atendimento Móvel de Urgência

Disque 190 - Polícia Militar

Disque 188 - Centro de Valorização da Vida (CVV)

Dique 180 - Atendimento violência contra a mulher

Disque 136 - Atendimento ao cidadão Ministério da Saúde. Informações sobre medicamentos, doenças, tratamentos, vacinas

Acesse para informações sobre a Asma

<https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/asma/>

Palavras Finais

Ao final desse Guia sobre a Asma em que apresento informações e promoção da saúde, a partir de conteúdos científicos, concluo e alcanço o objetivo de produção da Tecnologia Educacional, um projeto vinculado ao VALIDTE, assim como os demais projetos esse tem o intuito de promover a educação em saúde, de forma a descomplicar os termos científicos e sintetizar as informações para os leitores. Esse Guia é um grande passo para a construção de novas tecnologias científicas que contribuem para o compartilhamento de informações com embasamento teórico. Para a realização deste projeto foi necessário a ajuda de todos os integrantes do VALIDTE e principalmente os orientadores Elizabeth Teixeira e Darlisom Souza.

Referências

BANHOS, C. C. D.; RONCADA, C.; PINTO, L. A.; PITRAZ, P. M. Avaliação do conhecimento teórico e prático sobre asma em responsáveis por crianças atendidas na atenção primária. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v. 46. n. 1, 2020.

BASSO, R. P.; JAMAMI, M.; LABADESSA, I. G.; REGUEIRO, E. M. G.; PESSOA, B. V.; JUNIOR, A. D. O. *et al.* Relação da capacidade de exercício com a qualidade de vida de adolescentes asmáticos. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v. 2, n. 39, p. 121-7, 2013

CARDOSO, T. A.; RONCADA, C.; SILVA, E. R.; PINTO, L. A.; JONES, M. H.; STEIN, R. T. *et al.* Impacto da asma no Brasil: análise longitudinal de dados extraídos de um banco de dados governamental brasileiro. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v. 3, n. 43, p. 163-168, jun. 2017.

CIDADE, S. F.; RONCADA, C.; COSTA, D. D.; PITREZ, P. M. Educação em asma: principais técnicas adotadas em programas de intervenção. *Scientia Medica*, v. 3, n. 24, p. 297-306, 29 ago. 2014.

GAZZOTTI, M. R.; NASCIMENTO, O. A.; MONTEALEGRE, F.; FISH, J.; JARDIM, J. R. Nível de controle da asma e seu impacto nas atividades de vida diária em asmáticos no Brasil. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v. 5, n. 39, p. 532-8, 2013.

LU, K. D.; FORNO, E. Exercise and lifestyle changes in pediatric asthma. *Current Opinion in Pulmonary Medicine*, v. 1, n. 26, p. 103-11, jan. 2020.

MATSUNAGA, N. Y.; RIBEIRO, M.; SAAD, I. A. B.; MORCILLO, A. M.; RIBEIRO, J. D.; TORO, A. A. D. C. Avaliação da qualidade de vida de acordo com o nível de controle e gravidade da asma em crianças e adolescentes. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v. 6, n. 41, p. 502-8, 2015.

NORMANSELL, R.; KEW, K. M.; MATHIOUDAKIS, A. G. Interventions to improve inhaler technique for people with asthma. *Cochrane Database Syst Rev.*, v. 3, n. 3, 13 mar. 2017. CD012286.

PIZZICHINI, M. M. M.; PINTO, R. M. C.; CANÇADO, J. E. D.; RUBIN, A. S.; NETO, A. C.; CARDOSO, A. P. *et al.* Recomendações para o manejo da

asma da Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v. 46. n. 1, 2020.

ROMÁN, P.; MARTÍNEZ, A. V. N.; SÁNCHEZ, J. S.; PINILLOS, F. G.; SÁNCHEZ, J. Á. H. Caracterização psicossocial da criança asmática em relação à atividade física. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 5, n. 25, p. 395-8, 7 out. 2019.

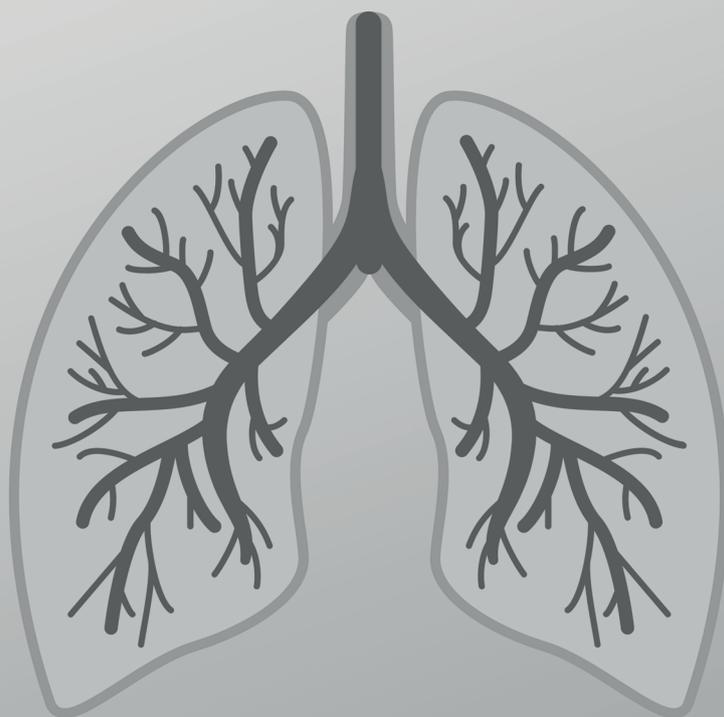
RONCADA, C.; CARDOSO, T. A.; BUGANÇA, B. M.; BISCHOFF, L. C.; SOLDERA, K.; PITREZ, P. M. Níveis de conhecimento sobre asma de pais de crianças asmáticas. *Einstein*, v. 2, n. 16, 4 jul. 2018.

RONCADA, C.; SOUZA, R. G.; COSTA, D. D.; PITREZ, P. M. Asma pediátrica: impacto da doença em crianças em acompanhamento ambulatorial no sul do brasil. *Revista paulista de pediatria*, Porto Alegre, n. 38, p. 1-9, 2020.

SOUZA, D. S.; NOBLAT, L. A. C. B.; SANTOS, P. M. Fatores associados à qualidade de vida sob a perspectiva da terapia medicamentosa em pacientes com asma grave. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, v. 41, n. 6, p. 496-501, 2015.

TRINCA, M. A. *Educação e promoção da saúde na perspectiva do cuidador da criança asmática*. Tese (Doutorado em Ciências) – Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2015.

WILD, C. F.; SILVEIRA, A.; SOUZA, N. S.; BUBOLTZ, F. L.; NEVES, E. T. Cuidado domiciliar na criança com asma. *Revista Baiana de Enfermagem*, v. 31, n. 2, 2017.



ASMA BRÔNQUICA PARA FAMILIARES E CUIDADORES

SÉRIE **VALIDTE**

Validação de Tecnologias Educacionais em Saúde