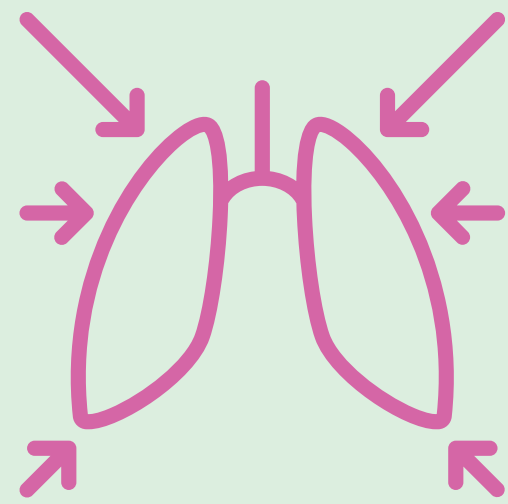




# Atenção Primária à Saúde

*O cuidado completo  
para você e sua família*



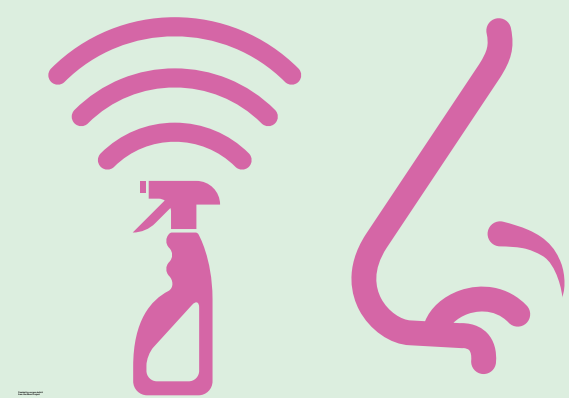


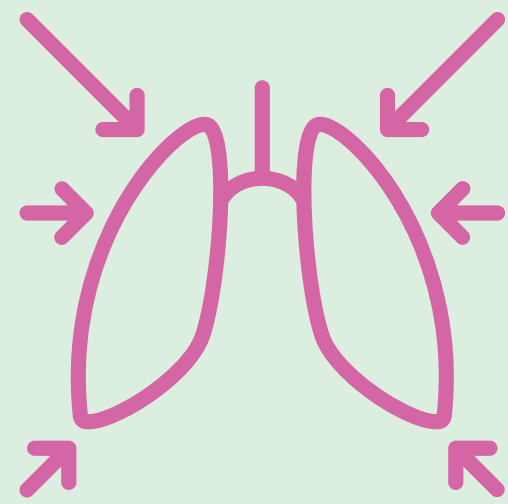
# O QUE É ASMA

A asma é uma doença que afeta os pulmões. Pacientes com a doença têm pulmões sensíveis a diversos fatores (veja abaixo exemplos de gatilhos). Quando o paciente entra em contato com um desses elementos, ele desencadeia uma resposta exagerada da imunidade que faz com que as vias aéreas dos pulmões se tornem mais estreitas e inflamadas, dificultando assim, a passagem do ar.

Os gatilhos da asma variam entre as pessoas. Os mais comuns são:

- Fumaça de cigarro.
- Perfumes ou aromas fortes, como o de produtos de limpeza.
- Poluição do ar.
- Alérgenos: mofo, poeira, pêlos de animais, pólen.
- Exercício físico.
- Ar muito frio e seco.
- Estresse.
- Outras doenças como resfriado, gripe, COVID-19 ou uma infecção pulmonar.





# ASMA

## PRINCIPAIS SINTOMAS

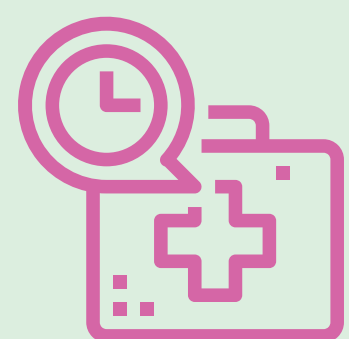
- Sibilância (chiado) ou respiração ruidosa.
- Tosse.
- Sensação de aperto no peito.
- Dificuldade em respirar.

**Os sintomas podem acontecer diariamente, algumas vezes por semana, ou com menos frequência e também podem variar de leve a grave.**



## DIAGNÓSTICO

A espirometria é um exame que avalia a função dos pulmões e contribui para o diagnóstico. Consulte seu médico para avaliação.



# QUANDO PROCURAR AJUDA



## USIFAMÍLIA

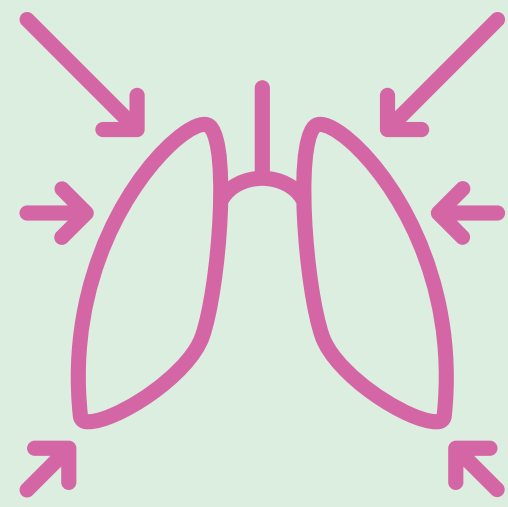
- Diante da necessidade de usar seu medicamento de alívio rápido mais de 2 vezes por semana.
- Quando não consegue fazer suas atividades normais por causa de seus sintomas de asma.
- Despertou a noite por causa da asma.
- Tem alguma dúvida sobre os seus medicamentos.
- Para reavaliação conforme plano de cuidados orientado pelo seu médico.



## PRONTO-SOCORRO

### Na presença de sintomas graves

- Ataque de asma e, mesmo utilizando o medicamento, os sintomas não melhoram, ou pioram.
- Dificuldade para respirar.
- Lábios ou unhas ficam cinza ou azul.



# COMO TRATAR EM CASA

O seu médico irá prescrever medicamentos com base na frequência e na gravidade dos seus sintomas. É importante saber que os medicamentos para asma funcionam de maneiras diferentes, alguns medicamentos tratam os sintomas rapidamente e outros são usados para evitar que os sintomas aconteçam.



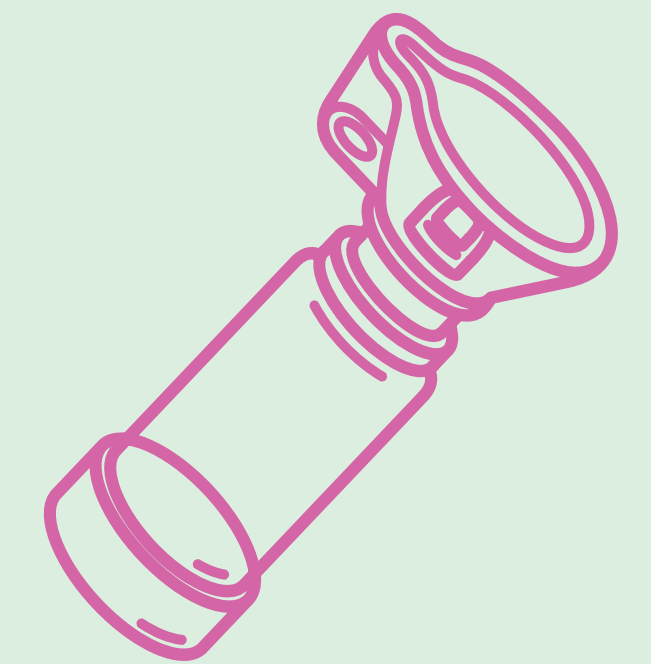
Os medicamentos de alívio rápido interrompem os sintomas rapidamente, em torno de 5 a 15 minutos. Esses medicamentos causam broncodilatação, isto é, abrem as vias aéreas para o ar passar e por isso quase toda pessoa com asma tem um inalador de alívio rápido para usar em casos de crises.



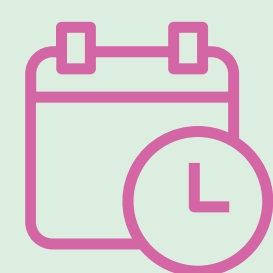
Os medicamentos de longo prazo, controlam a asma e ajudam a prevenir futuros ataques. Esses medicamentos atuam melhorando o processo inflamatório, e por isso são importantes para o tratamento. Quando prescritos, devem ser usados todos os dias.

# O QUE MAIS PRECISO SABER

- ✓ Evite "gatilhos": Procure reconhecer e evite as coisas que pioram seus sintomas.
- ✓ Alguns adultos com asma têm sintomas piores se tomarem aspirina ou antiinflamatórios, como ibuprofeno e naproxeno. Pergunte ao seu médico se você precisa evitar esses medicamentos.
- ✓ Mantenha o cartão de vacinas atualizado, principalmente para COVID-19 e gripe. Algumas pessoas também precisam tomar uma vacina para ajudar a prevenir a pneumonia.
- ✓ Certifique-se de que você sabe como e quando tomar seus medicamentos. Se você tomar medicamentos controladores, é importante seguir todas as instruções para ajudar a prevenir os sintomas.
- ✓ Você também deve se certificar de que sabe como usar seus inaladores. Muitas pessoas com asma precisam usar vários inaladores e alguns exigem técnicas diferentes.
- ✓ Pessoas com asma precisam consultar seu médico regularmente se a sua asma não estiver bem controlada, você provavelmente precisará ir com mais frequência ao médico.







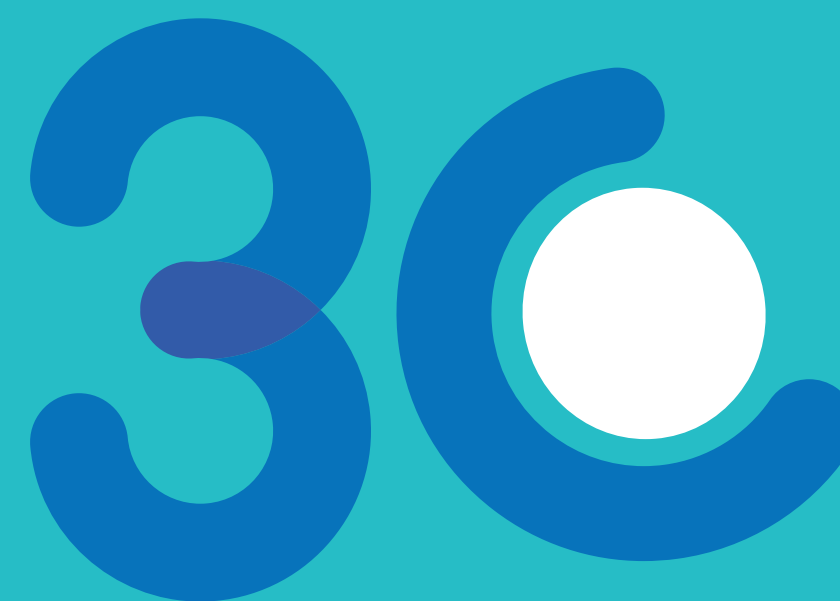
## canais de agendamento:

As consultas podem ser agendadas pelo 0800 283 0040 ou pelo site [www.fsfx.com.br/usisaude](http://www.fsfx.com.br/usisaude).

**É necessário que o paciente possua acesso a internet e informe um e-mail.**

ANS - Nº 33.995-4

U S I S A Ú D E



A N O S

FSFX FUNDAÇÃO  
SÃO FRANCISCO  
XAVIER

  
USISAÚDE