



CARTILHA

TUDO QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE DPOC

Pesquisador Responsável:

Profa. Titular Dra. Magnúcia de Lima Leite
Prof. Ms. Elenildo Aquino dos Santos

Orientanda:

Rayane da Silva Santos
Lucas Mateus Gonzaga Cardoso



SUMÁRIO:

Introdução	03
O que é DPOC?	04
Principais sintomas	05
Causas da DPOC	06
Tabagismo	07
Medicamentos e DPOC	08
Técnicas de conservação de energia	11
Adaptação do ambiente	12
Dicas de Organização de atividades	14
Exercícios respiratórios	15
Dica de posição para reduzir o cansaço durante uma crise	16
Exercício físico e DPOC	17
Como posso me exercitar em casa?	18
Alongamentos para fazer em casa	19
Apoio psicológico	20
Referências Bibliográficas	21



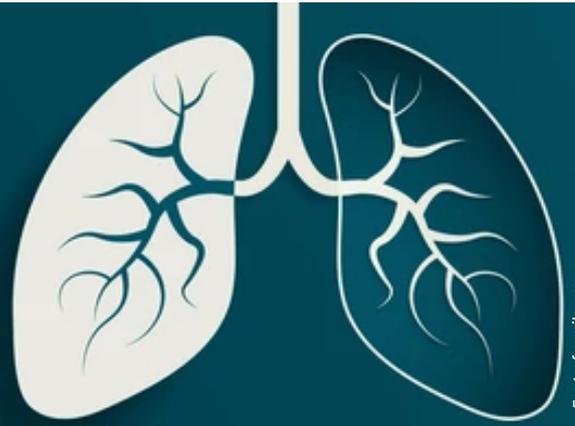


Introdução

Bem-vindo à cartilha online sobre Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC)! Esta cartilha foi desenvolvida para ajudar você a entender melhor a DPOC, seus sintomas, causas e formas de tratamento. Aqui você encontrará informações práticas e dicas úteis para lidar com a doença no dia a dia, melhorando sua qualidade de vida e promovendo bem-estar. Além disso, apresentamos orientações sobre exercícios físicos, como caminhadas e atividades leves, que podem auxiliar na saúde pulmonar e na sua disposição. Nosso objetivo é oferecer apoio e conhecimento para que você se sinta mais confiante no cuidado com a sua saúde.

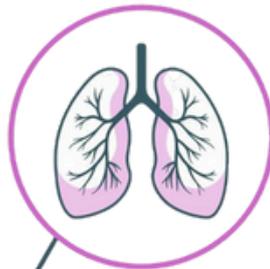


O que é DPOC?

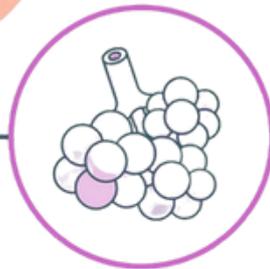


Fonte: freepik.com

A Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) é uma condição inflamatória crônica que afeta os pulmões e as vias respiratórias, dificultando a passagem do ar.



A DPOC está associado o ENFISEMA pulmonar e a BRONQUITE crônica



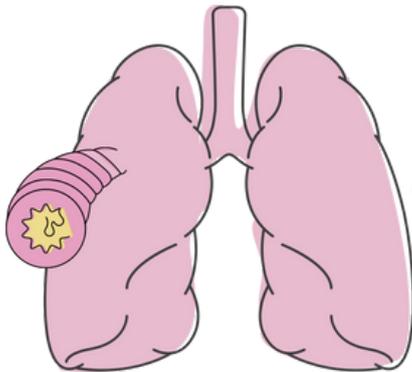


Principais sintomas

Tosse crônica



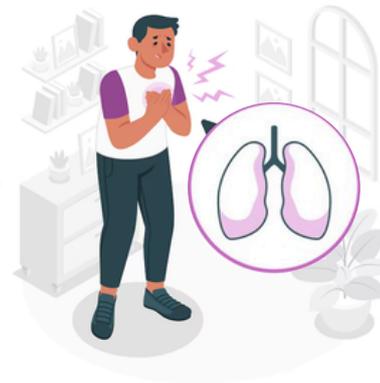
Fonte: freepik.com



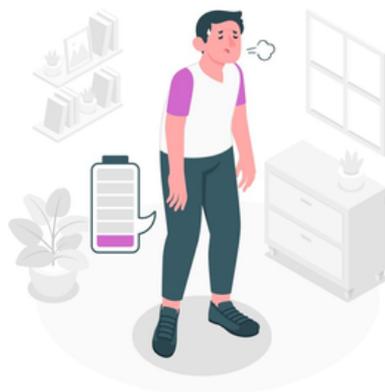
Fonte: freepik.com

Produção de catarro

Dificuldade para respirar (dispneia)



Fonte: freepik.com



Fonte: freepik.com

Fadiga



Causas da DPOC

A DPOC acontece por uma combinação de fatores, que causa danos aos pulmões e dificultar a respiração ao longo do tempo.

Tabagismo

É uma das principais causas da DPOC



Parar de fumar é essencial para reduzir o avanço da doença e melhorar a qualidade de vida.

Predisposição genética



Baixo peso ao nascer, infecções respiratórias na infância

Poluição do ar



Exposição ocupacional a poeiras e a produtos químicos ocupacionais

Poluição domiciliar



Como fumaça de lenha e querosene





Tabagismo

A DPOC é uma doença potencialmente incapacitante, na qual há perda progressiva da função pulmonar e que, em sua quase totalidade está associada ao tabagismo, o que lhe rendeu a denominação por **“doença do fumante”**.

- + Em 80% dos casos, é causada pelo tabagismo.
- + Com o envelhecimento, pessoas suscetíveis que fumam cigarros perdem a função pulmonar mais rapidamente do que pessoas que não fumam.
- + Potencializar risco de desenvolver DPOC por cigarros combustíveis é duplicado quando combinado com o uso de cigarro eletrônico.
- + Maioria dos pacientes diagnosticados com DPOC continuam fumando por vício.
- + Aumento dos custos com serviços médicos

NO TOBACCO DAY!

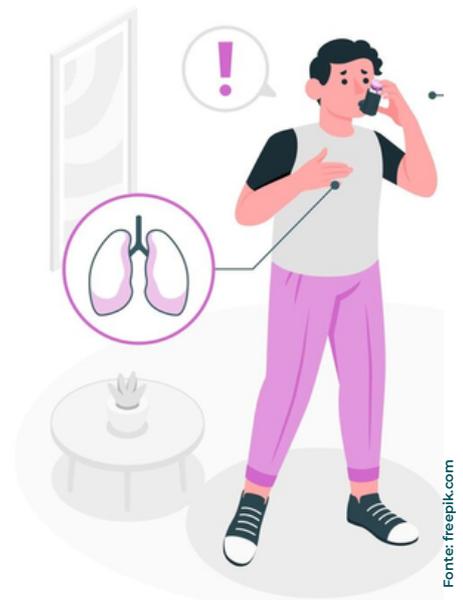


Medicamentos e DPOC: Cuidados Gerais e Recomendações

O tratamento da DPOC ajuda a aliviar os sintomas, melhorar sua qualidade de vida e prevenir crises graves

Os medicamentos ajudam a relaxar as vias aéreas e reduzem a inflamação. Entre eles:

- +** Broncodilatadores: facilitam a respiração.
- +** Corticosteroides: diminuem a inflamação.
Dica: Use os inaladores corretamente, conforme orientação médica.





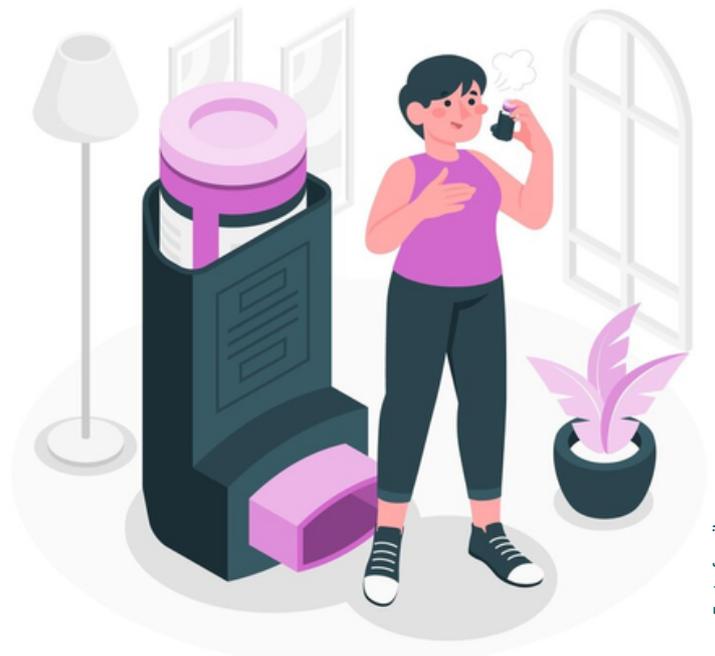
Medicamentos e DPOC: Cuidados Gerais e Recomendações

Por que usar uma via inalatória para broncodilatadores?

Os broncodilatadores inalatórios são muito eficazes porque:

- Atuam diretamente nos pulmões , onde são necessários, garantindo maior efeito.
- Causam menos efeitos no restante do corpo , tornando o tratamento mais seguro.
- Tem ação rápida , proporciona alívio imediato dos sintomas.

💡 **Por isso, é importante seguir corretamente as orientações sobre o uso dos inaladores!**





Medicamentos e DPOC: Cuidados Gerais e Recomendações

+ Uso Correto da Medicação Inalatória



Fonte: freepik.com

1. **Agite bem o inalador antes** de usar e retire a tampa.
2. Coloque o inalador de pé, com o bocal com dois dedos da boca, ou use um espaçador.
3. Fique em pé ou sentado mantenha o tronco ereto.
4. Expire normalmente, tirando o máximo de ar dos pulmões.
5. Inspire lentamente pela boca e, ao mesmo tempo, aperte o inalador para liberar a medicação. Abra apenas uma vez.
6. Continue a inspirar até encher os pulmões e **prenda a respiração por 10 segundos**. Depois, expire naturalmente. Se for necessário usar novamente, espere de 15 a 30 segundos e repita o processo.
7. Após usar o inalador, **escove os dentes ou gargareje com água** (não engula a água).

Lembre -se: Sempre leve o seu inalador com você, especialmente em momentos de esforço físico ou em locais onde possa sentir falta de ar. Mantenha-o em um local fácil de acessar e informe seus familiares ou cuidadores sobre como utilizá-lo, caso precise de ajuda em uma emergência.



Técnicas de conservação de energia

O corpo precisa de um equilíbrio entre movimento e descanso. O objetivo das técnicas de conservação de energia é ajudar a reduzir o esforço físico durante as atividades do dia a dia, evitando o cansaço e a falta de ar, além de melhorar a sua qualidade de vida.

- 1** Organize suas atividades diárias de acordo com a prioridade, começando pelas mais importantes.
- 2** Realize suas tarefas nos horários em que se sente mais disposto.
- 3** Inclua momentos de descanso ao longo do dia e pratique a técnica de respiração fazendo um biquinho com os lábios, como se estivesse assobiando para ajudar a controlar a falta de ar.
- 4** Sempre que possível, faça as tarefas sentado e com os cotovelos apoiados. Por exemplo, sente-se para amarrar os sapatos, lavar o rosto, fazer a barba, secar o cabelo ou escovar os dentes.



Adaptação do Ambiente

Algumas adaptações podem ser úteis para conservação de energia e alívio dos sintomas do DPOC

Colocação de barras de apoio e corrimão no banheiro.



Sentar e cruzar uma perna sobre a outra ao colocar e retirar calçados.



Organizar objetos usados com maior frequência em locais mais baixos.



Sentar para vestir-se, coloque primeiro as calças, até acima dos joelhos e a seguir vista a camisa.





Adaptação do Ambiente

Algumas adaptações podem ser úteis para conservação de energia e alívio dos sintomas do DPOC

Preferir calçados sem cadarços.



Posição sentada e com apoio dos membros superiores (escovar dentes, pentear cabelos, fazer a barba, lavar o rosto, maquiar-se)



Andadores com assento e cesta de bagagem.



Solicitar auxílio de familiares, cuidadores ou outros, quando necessário.





Dicas de Organização de atividades

Evitar	Recomenda-se
Enxugar a louça manualmente	Utilizar um escurridor de pratos
Secar-se com uma toalha após o banho	Usar um roupão de banho para maior praticidade
Amarrar os sapatos	Optar por calçados sem cadarço (fáceis de calçar)
Varrer a casa	Limpar com um pano úmido no chão
Vestir-se e tomar banho em pé	Realizar essas atividades sentado, para maior segurança
Buscar alimentos durante o preparo das refeições	Separar previamente todos os ingredientes necessários



Exercícios Respiratórios

A falta de ar é comum na DPOC e pode ocorrer em repouso ou durante atividades. Exercícios como a respiração com freio labial (fazendo biquinho) ajudam a aliviar a falta de ar, tornando a respiração mais eficiente.

A respiração com freio labial



Descrição: Inspire pelo nariz com a boca fechada, contando até 2. Em seguida, solte todo o ar devagar pela boca, formando um biquinho com os lábios, como se estivesse assobiando.

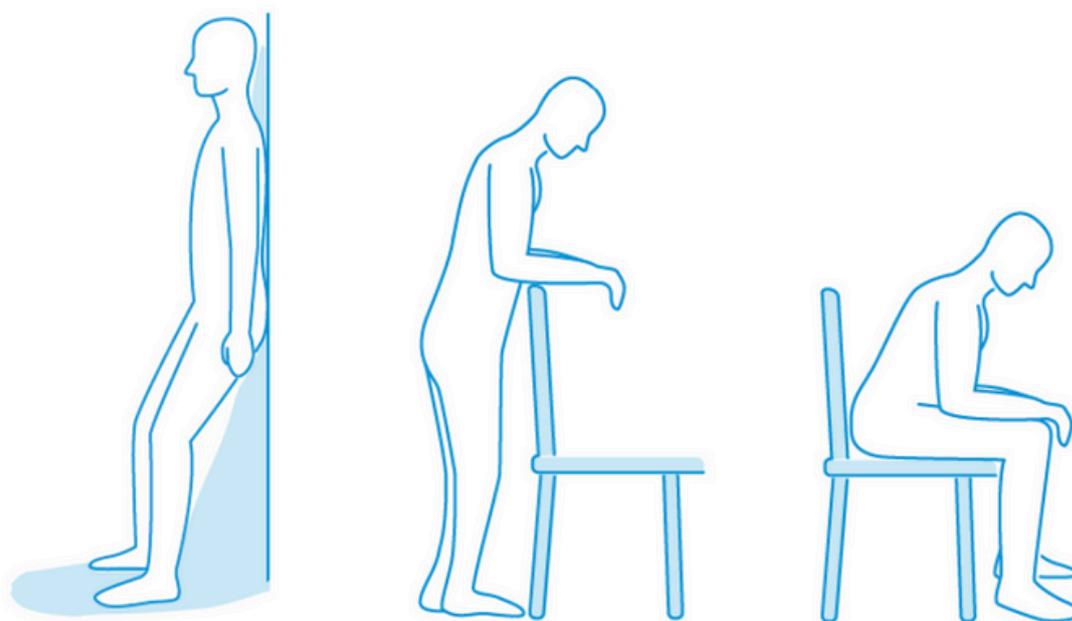


Dica de posição para reduzir o cansaço durante uma crise

Algumas posições podem ajudar a aliviar a falta de ar e o cansaço:

Em pé: Fique em pé e incline o corpo para frente, apoiando-se em uma parede, cadeira ou balcão.

Sentado: Sente-se em uma cadeira com os pés apoiados no chão. Incline levemente o corpo para frente e apoie os cotovelos ou antebraços nos joelhos ou em uma mesa.



Essas posições ajudam a relaxar os músculos respiratórios e facilitam a respiração. Experimente nos momentos em que sentir falta de ar ou cansaço.



Exercício físico e DPOC

Manter-se ativo é fundamental para controlar os sintomas, reduzir a falta de ar e melhorar a qualidade de vida.

A prática regular de exercícios, com orientação adequada, pode ajudar a prevenir o agravamento da doença e trazer mais disposição no dia a dia.



Fonte: freepik.com

Benefícios do exercício físico e DPOC

Ajuda a recuperar ou manter a força muscular, que pode ser perdida com o tempo devido à inatividade física;

Contribui para a melhoria da respiração, facilitando as atividades do dia a dia;

Estimula a saúde do cérebro, beneficiando a memória e o bem-estar;

Aumenta a capacidade de realizar esforços físicos e de se recuperar mais rapidamente após eles;

Promover maior independência e autonomia para realizar tarefas diárias, como cuidar de si mesmo, da casa ou se envolver em atividades sociais.



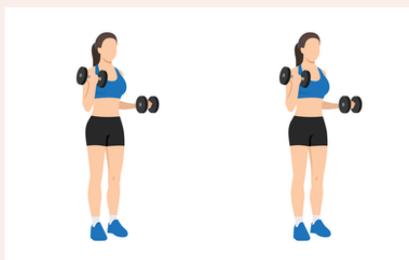
Como posso me exercitar em casa?

01



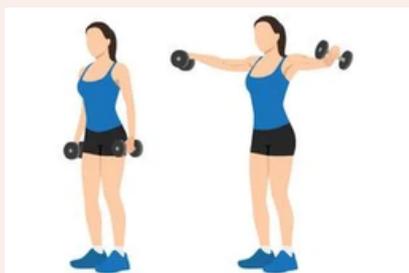
Posição inicial: Sente-se em uma cadeira com a coluna ereta e as mãos apoiadas no assento.
Movimento: Eleve uma perna contínua à frente, mantendo o joelho reto, e depois abaixe-a lentamente.

02



Posição inicial: Fique em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, segurando uma garrafa cheia de água em cada mão.
Movimento: Dobre os cotovelos, elevando as garrafas até os ombros.

03



Posição inicial: Fique em pé, segurando uma garrafa em cada mão, braços ao lado do corpo.
Movimento: Levante os braços lateralmente até ficarem paralelos ao chão.

04

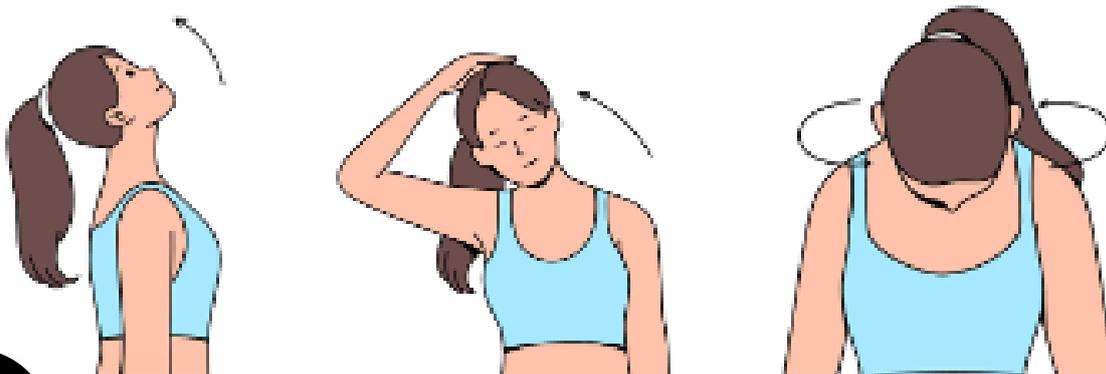


Posição inicial: Fique em pé atrás de uma cadeira firme, segurando o encosto com ambas as mãos para apoio.
Movimento: Levante uma das pernas para trás, mantenha a outra perna firme no chão.

Lembre-se: Utilizar a respiração com freio labial (fazendo biquinho) durante as atividades.



Alongamentos para fazer em casa



1

Se posicione de forma que possa movimentar a cabeça para frente e para trás, bem como lateralmente e por fim circularmente.



2

Posicione os braços em flexão e mãos atrás da cabeça, ao modo que ocorra movimento de afastamento dos cotovelos, se possível sente-se e peça auxílio de outra pessoa para segurar seu tórax ao modo que ocorra alongamento dessa musculatura



Apoio psicológico

Viver com DPOC pode ser desafiador, trazendo sentimentos como ansiedade, tristeza ou medo. O apoio psicológico é importante para ajudar a lidar com essas emoções e enfrentar as dificuldades do dia a dia.

Conversar com um psicólogo pode trazer mais segurança, ensinar maneiras de lidar com a doença e melhorar o bem-estar emocional. Participar de grupos de apoio também é uma ótima forma de trocar experiências e sentir que você não está sozinho.

Cuidar da mente é tão importante quanto cuidar do corpo! Não hesite em procurar ajuda.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Centro Brasileiro de Informações sobre Medicamentos (CEBRIM). Orientação farmacêutica no uso de medicamentos.
- <https://www.gov.br/anvisa/pt-br>
- Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD): Diagnosis and assessment. Global Strategy for the Prevention, Diagnosis, and Management of COPD: 2024 report.
- <https://repositorio.ufpe.br>
- Bhakta NR, Bime C, Kaminsky DA, et al: Race and ethnicity in pulmonary function test interpretation: An Official American Thoracic Society Statement. *Am J Respir Crit Care Med* 207(8):978–995, 2023. doi:10.1164/rccm.202302-0310ST
- DOURADO, Victor Zuniga; GODOY, Irma. Recondicionamento muscular na DPOC: principais intervenções e novas tendências. *Revista brasileira de medicina do esporte*, v. 10, p. 331-334, 2004.