



Programa
RespirAr.
Asma e
bronquite
sem crise.



RespirAr

Prevenir é o melhor remédio para uma boa saúde, evitando-se as doenças e suas complicações. Problemas respiratórios, por exemplo, podem se tornar doenças graves quando não tratados, ou mesmo se tratados inadequadamente. São males que podem causar grande impacto na qualidade de vida das crianças e da sua família. Algumas dessas doenças não têm cura, mas podem ser controladas, sendo possível levar uma vida ativa e sem complicações.

O programa RespirAr, destinado às crianças portadoras de asma/bronquite, oferece uma ajuda e tanto. Ele orienta e dá suporte às famílias, ao promover o controle da doença, ensinando a evitar e/ou amenizar as crises.



O que é a asma?

Quando respiramos, o ar entra pelas narinas, percorre toda a extensão das vias respiratórias e chega aos pulmões. Nesse órgão, o oxigênio passa por pequenas cavidades chamadas de alvéolos pulmonares, onde ocorre a troca gasosa. Normalmente, como todo esse trajeto é livre, o ar flui naturalmente. No entanto a sua passagem fica prejudicada quando doenças afetam o sistema respiratório. É o caso da asma, doença crônica que provoca a inflamação das vias respiratórias, reduzindo e até mesmo obstruindo o fluxo do ar. É isso que desencadeia o que chamamos de crise ou ataque de asma.

Até os 4 anos de idade, essa é a doença respiratória mais frequente nas crianças. Ela é caracterizada por crises de intensidades variáveis, provocando internações e/ou longos períodos de medicação, o que compromete a qualidade de vida tanto do paciente quanto dos seus familiares.



Sinais e sintomas da asma.

Os sintomas da asma brônquica são:

Falta de ar • Tosse • Cansaço • Chiado e aperto no peito.

A asma pode ser classificada em:

Leve: as crises não são tão frequentes. Quando presentes, os sintomas são discretos e de baixa intensidade, não prejudicando o sono da criança, nem atrapalhando as suas atividades de vida diária como, por exemplo, ir à escola. O principal sintoma possivelmente é a tosse.

Moderada: as crises são de média intensidade e costumam ocorrer mais de uma vez por semana. Atrapalham em parte o desenvolvimento das atividades da criança, como estudo, e práticas esportivas, pois os sintomas são mais fortes. A criança pode apresentar chiado intenso, falta de ar, tosse e cansaço. O sono costuma ficar prejudicado.

Grave: as crises são diárias e intensas. Afetam de forma significativa a criança, impedindo-a de realizar suas atividades. A criança sente muita falta de ar, mal-estar, tosse e chia muito, tendo dificuldade de falar e caminhar.

Fatores de risco e causadores das crises.

Mudanças climáticas, pólen, mofo, ácaros, fumaça de cigarro, poluentes do ar, gases químicos e inseticidas, entre outros fatores, podem desencadear as crises. Além disso, resfriados e gripes, o estresse emocional e a prática de exercícios vigorosos podem agravar os sintomas.

O tratamento certo.

As crises podem ser evitadas com o uso das medicações de controle, mas caso a criança já esteja em crise, deve-se fazer uso das medicações de alívio. Vale ressaltar que todo e qualquer medicamento deve ser prescrito por um médico. Os pais não devem dar remédios sem o conhecimento deste profissional, pois o tratamento compreende o uso de medicamentos específicos para cada caso e o emprego de medidas preventivas associadas a modificações do ambiente.



O uso adequado da medicação inalatória (bombinha).

A bombinha pode ser utilizada com ou sem o espaçador. Essa espécie de máscara ajuda a medicação a agir de forma adequada, tendo seu efeito garantido em algumas situações ou para alguns casos. Muitas vezes o espaçador é utilizado em crianças, idosos e adultos em momentos de crises.

Dicas para o uso correto da bombinha (com o espaçador):

1. Posicione a criança no colo de forma confortável.
2. Agite vigorosamente o medicamento (do contrário, ele não será liberado).
3. Retire a tampa da medicação.
4. Posicione a medicação na parte de trás do espaçador.
5. Ajuste bem a máscara no rosto da criança (se estiver folgada a medicação vai escapar).
6. Dispare um jato de cada vez (aperte a parte de cima).
7. Conte até 30, com a criança respirando dentro da máscara, com a boca aberta.
8. Para o segundo jato, refaça todos os passos desde agitar a medicação.

ATENÇÃO – O espaçador deve ser lavado pelo menos uma vez por semana. **1.** Para isso, remova a bombinha do espaçador. **2.** Encha uma pia limpa ou uma vasilha grande com água morna. **3.** Adicione uma gota de detergente e mergulhe as duas peças na água com detergente e agite horizontalmente. **4.** Enxágue somente o bocal com água corrente. **5.** Agite para remover o excesso de água. Deixe secar na posição vertical. Não seque com pano ou toalha – deixe a água evaporar naturalmente. **6.** Remonte o espaçador quando completamente seco.



Como saber se a medicação está acabando?

Coloque a bombinha em um recipiente com água e observe:

Se afundar (Figura A) é porque a bombinha está cheia de medicamento.

Se boiar na horizontal (Figura B), com o fundo e a tampa fora da água, é porque a medicação acabou.

Se boiar na vertical (Figura C), com o fundo fora da água e a tampa dentro, é porque a medicação está na metade.

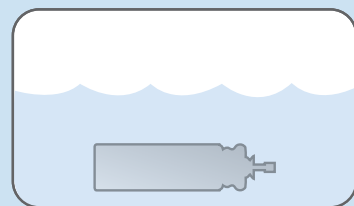


Figura A

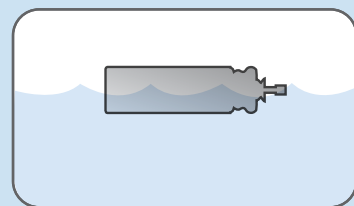


Figura B

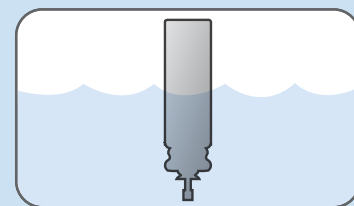


Figura C

Os passos da prevenção

1. Não levar os filhos com resfriado para a escola ou creche, pois além do repouso necessário para a recuperação, será evitado que a criança transmita o vírus para as outras crianças.

2. Evitar que pessoas com gripes ou resfriados fiquem em contato direto com os seus filhos pequenos, dentro da sua própria casa. Caso os pais ou irmãos maiores estejam com resfriado, é recomendado o uso de máscaras comuns (vendidas em farmácias) quando estão perto destas crianças, especialmente, se for um bebê.

3. Evitar sair de casa com bebês com menos de quatro meses de idade para lugares com aglomerações de pessoas. Nessa idade, as defesas do organismo ainda não estão desenvolvidas, por isso as crianças estão muito mais propensas a contrair doenças com mais complicações.

4. Manter o cartão de vacina sempre em dia.

5. Fazer o aleitamento materno que, além de ser o alimento ideal para os bebês até o sexto mês de vida, transmite anticorpos da mãe que os protegerão de um grande número de doenças.



6. Manter a casa e, principalmente, o quarto das crianças arejado e limpo. É importante não ter nada que possa acumular pó, pois os ácaros (grande fator de alergias respiratórias) costumam se fixar em objetos como bichinhos de pelúcia, tapetes, cortinas, protetores de berço, mosquiteiros, almofadas, caixas de brinquedos, entre outros.

7. Manter os animais de estimação no quintal.

8. Não fumar e não permitir que fumem dentro da sua casa, em nenhum cômodo, pois a fumaça de cigarros irrita as vias respiratórias.

9. Em época de clima seco, deve-se umidificar os ambientes nos quais as crianças passam maior tempo, para amenizar possíveis irritações de pele e mucosas.

10. Fazer controle com um pediatra e seguir as orientações e tratamentos propostos por ele. **Atenção: não interrompa tratamentos medicamentosos sem o consentimento do médico, mesmo que sua criança não apresente mais crises.**

Para mais informações sobre o Programa RespirAR, entre em contato com a Promoção da Saúde nos Núcleos de Saúde e Bem-Estar: Belo Horizonte: (31) 3273-4822 , Betim: (31) 3532-1477 , Contagem: (31) 3392-1213.



www.fundacaofiat.com.br

ANS Nº 36787-7

solution

RespirAr

