

PRINCIPAIS DICAS PARA ...

LIDAR COM A ASMA



Saiba a

1 **REGRA DOS 5 PASSOS**

para lidar com uma crise asmática.



Use um

3 **PLANO DE AÇÃO PARA A ASMA**

escrito para gerir a sua asma.



Verifique regularmente

5 **A TÉCNICA DO INALADOR**



Faça uma **DIETA**

7 **EQUILIBRADA**

and

EXERCÍCIO

REGULARMENTE



Certifique-se de que consegue saber quando a sua asma

9 **ESTÁ A PIORAR**

de modo a poder ter auxílio rápido do seu MF ou enfermeiro(a) da asma.



2

Leve consigo a

MEDICAÇÃO

prescrita, mesmo quando se sente bem.



4

Faça regularmente uma consulta de

REVISÃO DA ASMA

Adultos - pelo menos uma vez por ano. **Crianças** - a todos os 6 ou 12 meses.



6

SAIBA OS SEUS FATORES DE RISCO

e evite-os sempre que possível.



8

NÃO FUME

e peça às pessoas que não fumem ao pé de si



10

Ligue para a linha de apoio

1800 44 54 64

para marcar uma consulta telefónica com um enfermeiro especialista de asma ou **envie mensagem pelo WhatsApp para**

086 059 0132

SINTOMAS DE UMA CRISE DE ASMA



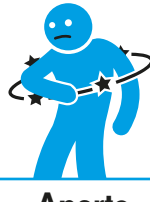
Tosse



Falta de ar



Pieira



Aperto
no Peito



Dificuldade em
terminar frases



Lábios azulados

Ou qualquer combinação destes sintomas

REGRA DOS 5 PASSOS

COMO LIDAR COM UMA CRISE DE ASMA

Se alauém tiver
um ataque de asma

- Não o(a) deixe sozinho(a).
- - As pulverizações adicionais do inalador de alívio (usualmente azul) são seguras.



1 Sente-se e mantenha-se calmo,
não se deite



2 Faça inspirações lentas
e contínuas



3 Faça pulverizações com inalador
de alívio usualmente azul
a cada minuto use um
temporizador se disponível
pessoas de 6+ — até 10 pulverizações com
intervalos de 10 min
crianças abaixo de 6 — até 6 pulverizações
com intervalos de 10 min



4 Ligue 112 ou 999 se não
houver melhoras de sintomas
após 10 minutos



5 Repita o passo 3 se não chegar
uma ambulância em 10 minutos

COISAS QUE PODEM DESPOLETAR A ASMA



Fumar



Animais



Exercício



Constipações
e Gripe



Medicamentos



Emoções



Produtos
de Limpeza



Pólenes,
Relva,
Árvores



Pulverizadores



Poeira



Bolores /
míldios



Alimentos/
Bebidas



Profissões



Condições
atmosféricas