

**Assunto:** Dia Mundial da Asma 2015 – 5 de maio,  
com o tema : “Você pode controlar a sua asma”

**Para:** Todos os Serviços de Saúde.

O Dia Mundial da Asma 2015, é uma comemoração organizada pela Global Initiative for Asthma (GINA) com o objetivo de valorizar esta doença e conferir importância como um importante problema de Saúde Pública.

Os dados disponíveis referentes à situação epidemiológica da RAM no ano 2012, relacionados com a taxa de mortalidade padronizada para o grupo: bronquite crónica, bronquite não especificada, enfisema e asma por 100 000 habitantes, foi de 3,2, sendo que este valor é inferior ao da RAA (5,1/100.000 habitantes) e Continente (3,7/100.000 habitantes).

Analisando ainda os dados de mortalidade referentes ao ano de 2013, verifica-se terem ocorrido 2 óbitos por asma, o que representa 0,1 % face ao total de óbitos ocorridos. Este valor revela uma diminuição de 60 %, em comparação com os óbitos por asma, no ano de 2012.

A Região acompanha portanto a posição do todo nacional, uma vez que Portugal é considerado um país com baixa mortalidade por asma.

Por outro lado, recorrendo ao indicador taxa de anos potenciais de vida perdidos por bronquite crónica, bronquite não especificada, enfisema e asma por 100 000 habitantes, esta taxa é de 3,2 na RAM. A RAA e o Continente apresentam valores superiores, 28,9 e 9,4, respetivamente (INE, 2012).

Neste sentido e considerando a importância da mensagem implícita no tema: **“Você pode controlar a sua asma”**, o Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM, associa-se a esta

comemoração que, este ano acontece no dia 5 de maio, difundindo, nos suportes de informação em anexo, recomendações para um efetivo control da asma, bem como informar que a Sociedade Portuguesa de Alergologia Pediátrica também vai assinalar o Dia Mundial da Asma, com a realização de sessões de esclarecimento em escolas do ensino primário, básico e secundário, em todo o país, por forma a promover o diagnóstico precoce desta doença em idade escolar estendendo à Região esta iniciativa. No total, a iniciativa vai abranger mais de 15 escolas nas cidades de Viana do Castelo, Vila Real, Guimarães, Braga, Famalicão, Matosinhos, Gaia, Porto, Coimbra, Santarém, Caldas da Rainha, Lisboa, Faro e Funchal. No Funchal as escolas e infantários seleccionados são: Escola dos Salesianos 1.º, 2.º e 3.º ciclos e Infantários: Canto dos Reguilas e o Polegarzinho.

Deste modo, solicita-se a todos os profissionais de saúde a divulgação da informação supra referida, bem como a difusão das mensagens em anexo, junto da população em geral.

A Presidente do Conselho Diretivo



Ana Nunes



**Dia Mundial da Asma 2015**

5 de maio

## O que é o controlo da asma

Em todo o mundo, mais de 300 milhões de pessoas têm asma. No entanto, com tratamento, a maioria dessas pessoas pode alcançar um bom controlo da asma.



Quando a sua asma está controlada, você pode:

- ✓ **Ter uma vida mais produtiva e fisicamente ativa.**  
Você pode trabalhar e ir à escola. Você pode exercitar-se e fazer atividade física normalmente.
- ✓ **Evitar o incómodo dos sintomas durante o dia e noite.**  
O seu dia não é interrompido por problemas respiratórios e você não acorda à noite por causa dos sintomas da asma.
- ✓ **Evitar a maioria das crises de asma.**  
As crises de asma são muito raras quando a asma está controlada. Um bom controlo da asma significa que poderá evitar o médico ou as emergências do hospital.
- ✓ **Evitar a medicação de ação rápida para alívio dos sintomas.**
- ✓ **Ter a função pulmonar normal ou quase normal.**  
Poderá controlar a sua função pulmonar com um *peakflow*
- ✓ **Evitar grande parte dos efeitos colaterais do tratamento.**  
Estão disponíveis muitas soluções para o tratamento da asma. O seu médico poderá ajudá-lo a encontrar a melhor para si.

A asma não tem que limitar a sua vida!

## Você pode controlar a sua asma!



Instituto de Administração da Saúde  
e Assuntos Sociais, IP-RAM

Adaptado de <http://www.ginasthma.org/>

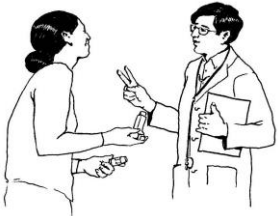


**Dia Mundial da Asma 2015**

5 de maio

# Como controlar a sua asma

Quatro passos simples podem ajudá-lo a conseguir e manter o controlo da asma:



- ✓ **Tome a sua medicação para a asma de acordo com a orientação do seu médico.**  
A maioria das pessoas com asma precisa de dois tipos de medicação:
  - Um apaziguador de ação rápida ou medicação "resgate" para usar quando for necessário parar os sintomas da asma.
  - Medicação de controlo, que previne os sintomas da asma, para tomar todos os dias
  
- ✓ **Conheça as causas dos seus sintomas de asma e como resolvê-los.**  
Cada pessoa com asma reage a um conjunto diferente de fatores de risco:
  - Tome medidas para evitar as causas dos seus sintomas de asma (ex.: animais com pelo, poeira, cheiros fortes e sprays, pólen de árvores e flores, fumo de cigarro ou lareira).
  - O seu médico poderá dizer-lhe para tomar a medicação antes de algumas atividades mais intensa, caso essas atividades causem sintomas de asma em si.
  
- ✓ **Colabore com o seu médico para controlar a sua asma.**  
O seu médico é o seu parceiro para conseguir e manter o controlo da asma.
  - Vá ao médico 2 ou 3 vezes por ano para check-ups, mesmo que se sinta bem e não tenha problemas respiratórios.
  - Faça perguntas.
  - Certifique-se que percebeu bem como e quando tomar os seus medicamentos.
  
- ✓ **Atue rapidamente para tratar as crises de asma.**
  - Conheça os sinais de que a sua asma está a piorar, como reagir e quando procurar ajuda médica.
  - Depois de uma crise de asma, reveja o seu plano de medicação com o seu médico e veja como prevenir futuras crises.

## Você pode controlar a sua asma!



Secretaria Regional de Assuntos Sociais

Instituto de Administração da Saúde  
e Assuntos Sociais, IP-RAM

Adaptado de <http://www.ginasthma.org/>



## Dia Mundial da Asma 2015

5 de maio

# A Asma do seu filho pode ser controlada!

A asma é uma doença que afeta pessoas de todas as culturas, todas as fases da vida, e todas as idades. Mesmo as crianças muito jovens podem ter asma.

As crianças pequenas podem ter uma pieira no peito quando ficam constipadas, quando correm ou brincam muito, ou quando choram ou riem. Às vezes, essa pieira significa asma.

Se o seu filho for diagnosticado com asma, você poderá trabalhar com o médico para manter a asma do seu filho controlada.



- ✓ Os pais de crianças pequenas não devem fumar ou permitir que outras pessoas fumem em casa. A exposição ao fumo do tabaco pode aumentar o risco de uma criança desenvolver asma, e pode fazer os sintomas da asma piorar.
- ✓ A medicação inalatória é a melhor para a maioria das crianças com asma. Usar o inalador com uma câmara expansora ajudará as crianças com idade inferior a 5 anos a tomar a medicação com sucesso.
- ✓ Todas as crianças com asma precisam de uma medicação de alívio rápido quando os sintomas de asma se precipitam.
- ✓ Muitas crianças também precisam tomar, todos os dias, medicação de controlo para prevenir que os sintomas de asma se iniciem.
- ✓ Mesmo em crianças mais pequenas, os medicamentos para a asma são seguros quando tomados de acordo com a prescrição de um médico.
- ✓ Algumas crianças superam a sua respiração ofegante, enquanto outras têm asma que persiste durante toda a infância. As crianças com asma devem consultar o médico 2 ou 3 vezes por ano para exames, para avaliar o controlo da asma e da necessidade de tratamento continuado.



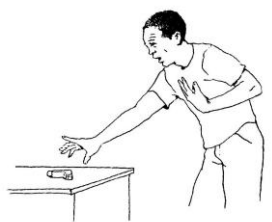
## Dia Mundial da Asma 2015

5 de maio

# Saiba quando a sua asma está a piorar

A asma pode variar de dia para dia, e ao longo de semanas ou meses.

Se você conhece os sinais e vê que a sua asma está a piorar, saiba que você pode controlá-la.



✓ **Tem mais sintomas de asma?**

Pieira, falta de ar, aperto no peito ou tosse mais do que duas vezes por semana é um sinal de agravamento da asma. Também se acordar a meio da noite com dificuldade para respirar.

✓ **Precisa da sua medicação de alívio com mais frequência?**

Se você precisa de medicação de alívio rápido mais do que duas vezes por semana, isso significa que a sua asma está a piorar. O seu médico poderá orientá-lo para reforçar a sua medicação regular, de forma a minimizar os sintomas.

✓ **Não consegue fazer as suas atividades normais?**

Com a asma controlada, você pode ir normalmente para o trabalho ou escola e praticar atividade física.

✓ **Fale com o seu médico se notar qualquer um destes sinais de que sua asma está a piorar.**

Ao aprender e prestar atenção para esses sinais de alerta ...

## ...você pode controlar a sua asma!



Instituto de Administração da Saúde  
e Assuntos Sociais, IP-RAM

Adaptado de <http://www.ginasthma.org/>