

MEXA-SE, MEXA-SE E MEXA-SE



<http://www.osul.com.br/caminhar-10-minutos-por-dia-reduz-risco-de-morte-em-15-diz-servico-de-saude-britanico/>

- Faça exercício físico regular, independentemente da gravidade da doença.
- Caminhe diariamente.
- Se sentir “falta de ar” não se assuste. Pare por momentos, até melhorar e depois inicie novamente o seu percurso.
- Não evite o exercício, caso contrário acabará por sentir-se cada vez mais cansado com tarefas cada vez mais simples.

PROCURE A SUA EQUIPA DE FAMÍLIA... A DPOC É
UMA DOENÇA FREQUENTE, PREVENÍVEL E
TRATÁVEL

A Organização Mundial de Saúde estima que existam **500 milhões de pessoas** com esta doença.

Em Portugal:

- As doenças respiratórias continuam a ser uma das principais causas de **morbilidade e mortalidade**.

A DPOC está a aumentar:

- Atualmente é a 4ª causa de morte no mundo.
- Estima-se que será a 3ª causa de morte no mundo em 2020.
- Há pessoas que sofrem com DPOC durante anos e morrem prematuramente devido à doença ou às suas complicações.

Elaborado por:

Rute Millán, Marta Fournier, Marta Bragança, Antonietta Denaro

Bibliografia:

Nocs.pt [Internet]. Lisboa: DGS; 2011 [atualizado 14/02/13; citado 19/11/18]. Disponível em <http://nocs.pt/diagnostico-e-tratamento-dpoc/>

Agusti A. et al. Global strategy for the diagnosis, management and prevention of chronic obstructive pulmonary disease. Report. 2018. Disponível em https://goldcopd.org/wp-content/uploads/2017/11/GOLD-2018-v6.0-FINAL-revised-20-Nov_WMS.pdf



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa

Tel: 213913220

e-mail: condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt

Novembro de 2018



Doença

Pulmonar

Obstrutiva

Crónica



O QUE É A DPOC?

É uma doença crónica caracterizada por **sintomas respiratórios e limitação ao fluxo aéreo persistentes**, que está associada a uma **resposta inflamatória dos brônquios** a partículas e gases nocivos.

COMO SEI SE TENHO DPOC?

ESTEJA ATENTO SE ...

- Tosse persistente.
- Expetoração.
- “Falta de ar” persistente que agrava com o exercício físico e/ou com as infeções respiratórias.



<https://www.opas.org.br/tosse-seca-com-catarro-alergica-remedios-e-como-curar/>

CONSULTE O SEU MÉDICO

O QUE POSSO FAZER PARA PREVENIR A DPOC?

Deixe de fumar



- O tabaco é o maior fator de risco para esta doença. A cessação tabágica é a intervenção com maior capacidade de alterar a história natural da DPOC.
- Existe uma consulta de cessação tabágica para ajudar e é isenta de taxa moderadora.
- Pense no dinheiro que poupa.



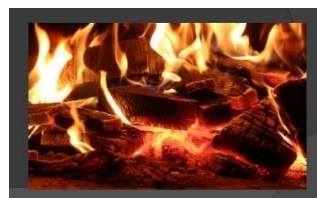
<https://www.forbes.com/sites/tarahalle/2018/05/24/e-cigarettes-no-less-effective-than-other-ways-to-quit-smoking-except-free-money/#7a1900f32c73>



<https://www.salvadaoia.info/2016/10/cambi-are-in-cartamoneta-ricavato-salvadaoia.html>

Proteja-se de:

- Combustão de biomassas.



<https://pt.slideshare.net/lucas965/energia-biomassa-13282116>

- Lareiras abertas em espaços mal ventilados.
- Grelhados no carvão.
- Pós e químicos ocupacionais.
- Locais com fumo, os fumadores passivos também podem desenvolver DPOC.

VACINE-SE



<https://www.correio24horas.com.br/noticia/nid/cartao-do-sus-e-necessario-para-se-vacinar-contra-febre-amarela-saiba-como-tirar/>

- Todos os indivíduos com DPOC devem fazer, anualmente, vacina contra a gripe.
- A vacina contra a pneumonia também está recomendada.
- As infeções respiratórias são responsáveis pelo agravamento da doença.