

# Plano de Ação Pessoal em caso de asma/pieira

Conselhos para um controlo eficiente em adolescentes e crianças com mais de 1 ano

Dezembro de 2016  
Kent, Surrey e Sussex  
Versão



Guarde este plano e leve-o quando consultar um médico ou enfermeiro no consultório do seu MCG (ou hospital). Este plano destina-se a pacientes com asma ou pieira: o seu MCG/médico (ou enfermeiro) irá ajustá-lo e explicar os diferentes medicamentos para controlar a sua asma. Irá também mostrar-lhe como reconhecer quando a asma ou pieira piora e o que fazer a esse respeito. Agindo cedo, normalmente é possível evitar as crises agudas de asma.

## Imprima os detalhes abaixo (e/ou anexe a etiqueta):

### Afixar etiqueta

Nome do paciente .....

Data de nascimento \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Consultório do MCG .....

Telefone .....

MCG/Enfermeiro da asma .....

e/ou Médico do hospital/Enfermeiro da asma .....

Data de preenchimento do formulário \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Nome do profissional .....

Assinatura do profissional .....

Data de revisão \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

## Técnica padrão para utilizar um expansor com inalador de asma (dispositivo de dosagem medida pressurizado):

Escolha o expansor de tamanho adequado com máscara (ou bocal para uma criança de >4 anos com boa técnica e não muita falta de ar)



- 1 Agite bem o inalador e remova a tampa.
- 2 Encaixe o inalador na abertura na extremidade do expansor.
- 3 Coloque a máscara no rosto da criança ou o bocal na sua boca assegurando uma boa vedação.
- 4 Pressione o inalador uma vez e deixe a criança fazer 5 respirações lentas entre cada dose.
- 5 Remova o inalador e agite a cada duas descargas. **Repita os passos 2-6 para doses posteriores.**



## Como está a sua asma/pieira? (Conselhos tricolores)

	Sintomas	A sua ação:
<b>Ligeira</b>	Se você/o seu filho: <ul style="list-style-type: none"><li>• Precisa de 2-6 descargas da bomba de 4 em 4 horas durante o dia para tosse ou pieira, mas não respira depressa e consegue realizar atividades do dia a dia e dizer frases completas</li></ul>	<b>Ligue ao seu MCG e marque uma consulta para ser observado no dia seguinte.</b> Em alternativa, ligue para o 111 para obter aconselhamento durante 24 horas se não conseguir contactar o seu MCG.
<b>Moderada</b>	Se você/o seu filho: <ul style="list-style-type: none"><li>• Está com pieira e dificuldades de respiração e o tratamento da bomba habitual não dura 4 horas</li><li>• Tem sintomas diurnos e noturnos de tosse ou pieira</li></ul>	Dê 2-10 descargas da bomba de 4 em 4 horas. <b>Contacte imediatamente o seu MCG e marque uma consulta para o seu filho ser observado nesse dia.</b> Em alternativa, ligue para o 111 para obter aconselhamento durante 24 horas se não conseguir
<b>Grave</b>	Se você/o seu filho tiver demasiada dificuldade para respirar: <ul style="list-style-type: none"><li>• Para falar/comer ou beber</li><li>• Para correr e brincar</li><li>• Tem sintomas de tosse/pieira ou dificuldades de respiração que estão a piorar</li><li>• A bomba não dura 4 horas ou não ajuda</li></ul>	Dê 10 descargas da bomba e repita a cada 10 minutos até chegar a ambulância. Comece com prednisolona oral, se tiver em casa. <b>Ligue para o 999 (ou 112 a partir de um telemóvel) para obter ajuda imediata</b>
<b>Muito grave</b>	Se você/o seu filho: <ul style="list-style-type: none"><li>• Tem sintomas graves e persistentes de tosse/pieira ou dificuldades de respiração</li><li>• Está confuso ou sonolento</li><li>• Não reage ao respetivo inalador (azul) da bomba</li></ul>	Dê 10 descargas da bomba e repita a cada 10 minutos até chegar a ambulância. Comece com prednisolona oral, se tiver em casa. <b>Ligue para o 999 (ou 112 a partir de um telemóvel) para obter ajuda imediata</b>



Consultório do MCG  
(anote o número aqui)

**NHS 111**  
**marque 111**

(24 horas por dia,  
7 dias por semana)

Enfermeiro escolar/  
Equipa de  
enfermeiros sociais  
(anote o número aqui)

Para aconselhamento online: **NHS Choices** [www.nhs.uk](http://www.nhs.uk)  
(24 horas por dia, 7 dias por semana)

**Serviço de Informação à Família:** Todas as áreas têm um serviço online que fornece informações úteis às famílias preparadas pelas câmaras municipais locais.

Se necessitar de apoio linguístico ou tradução, informe o assistente com quem falar. Para enviar comentários ou obter informações adicionais, incluindo como obter cópias adicionais deste documento (indique Ref.: AA1), temos uma caixa de correio para estas consultas em nome da área das Redes Clínicas do Sudeste (Kent, Surrey e Sussex). Envie um e-mail para: [CWSCCG.cypSECpathways@nhs.net](mailto:CWSCCG.cypSECpathways@nhs.net)

Sítios Web úteis – Asthma UK: [www.asthma.org.uk](http://www.asthma.org.uk) Linha de apoio de Asthma UK: 0800 121 6244 Teenage Health

Freak: [www.teenagehealthfreak.com](http://www.teenagehealthfreak.com); Linha de apoio de National Smoking 0800 022 4332 Sítio Web: <http://smokefree.nhs.uk> Sítio Web de Quit Smoking Charity [www.quit.org.uk](http://www.quit.org.uk)

# Plano de Ação Pessoal em caso de asma/pieira

Conselhos para um controlo eficiente em adolescentes e crianças com mais de 1 ano

Dezembro de 2016  
Kent, Surrey e Sussex  
Versão



Este é o **Plano de Ação Pessoal** em caso de asma/pieira para

.....  
Apenas as secções preenchidas se aplicam à criança/adolescente acima indicado.

## A SUA ASMA ESTÁ CONTROLADA SE:

- Não tem quaisquer sintomas durante o dia ou à noite (incluindo pieira, tosse, falta de ar, aperto no peito)
- Pode fazer todas as suas atividades normais sem sintomas
- Você ou o seu filho não necessitam de qualquer inalador de bomba (Salbutamol)

## Tratamento

**TRATAMENTO COM BOMBA:** ..... **COR DO INALADOR:**.....  
**NOME do DISPOSITIVO INALADOR:**..... **EXPANSOR:**.....

**O que faz?** As bombas ajudam a relaxar e abrem as vias aéreas durante um episódio de pieira.

Para utilizar quando necessário; podem ser tomadas e repetidas **a cada 4 horas quando ocorrem sintomas**. A dose não deve ser mais do que **4 descargas a cada 4-6 horas, a menos que o seu filho sofra um ataque de asma/pieira grave, sendo que então podem ser feitas 10 descargas**. **Procure ajuda médica se necessitar de aumentar para 10 descargas e não houve**

Comece por utilizar este inalador assim que uma constipação começar ou antes do que desencadeia a sua tosse, pieira ou dificuldades de respiração.

Utilize sempre através de um expansor, salvo indicação em contrário.

**Se necessitar de mais do que 1 dispositivo inalador num determinado mês, consulte o**

Conselhos adicionais: .....  
.....  
.....  
.....

**TRATAMENTO DE PREVENÇÃO:**..... **POTÊNCIA:**..... **COR DO INALADOR** .....

**NOME do DISPOSITIVO INALADOR:**..... **EXPANSOR:**.....

**O que faz?** Os inaladores de prevenção são esteroides anti-inflamatórios e ajudam a reduzir a dilatação e a inflamação nas suas vias aéreas ou do seu filho. **Como tal, devem ser tomados regularmente mesmo quando não há sintomas.**

..... descargas para tomar regularmente duas vezes por dia, mesmo quando não há sintomas; tome este inalador de manhã e à noite.

Uma vez que este medicamento é um esteroide, lave os dentes ou bocheche a boca em seguida.

**NÃO** pare o tratamento de prevenção se estiver bem, EXCETO quando aconselhado por um médico ou enfermeiro.

Utilize sempre através de um expansor, salvo indicação em contrário.

Conselhos adicionais: .....  
.....  
.....  
.....

### MEDICAMENTOS/TRATAMENTOS ADICIONAIS:

Nome / Dose / Frequência:

Nome / Dose / Frequência:

Esteroides orais (prednisolona) – quando usar e dosagem: .....

**FLUXO MÁXIMO** (crianças com mais de 6 anos) – Se os sintomas piorarem, a melhor de 3 leituras do fluxo máximo pode ser feita de manhã e à noite antes de qualquer inalador azul (tratamento de prevenção):

Melhor fluxo máximo ..... l/min (100%)

Fluxo máximo previsto ..... l/min

A sua asma está fora de controlo se o seu fluxo máximo estiver abaixo de ..... (80% do melhor ou previsto)

**Certifique-se de que tem sempre um inalador de reserva, e peça um novo quando começar a utilizar este.**

### COMO CUIDAR DE SI OU DO SEU FILHO COM PIEIRA/ASMA

- O seu filho deve ter sempre acesso ao seu inalador (azul) de bomba e expansor
- Não se esqueça de deixar um inalador de bomba de reserva (com/sem expansor) na escola para o seu filho e certifique-se de que está dentro do prazo de validade
- Não se esqueça de levar o inalador consigo ou com o seu filho em quaisquer viagens longe de casa
- Utilize sempre o dispositivo inalador correto conforme receitado para si ou o seu filho
- Lembre-se de que um expansor é a melhor forma de fornecer tratamento lenitivo numa emergência
- Não se esqueça de ir às consultas de acompanhamento



### Os meus disparadores são:

- Tosses e constipações .....
- Fumo de cigarro .....
- Exercício .....
- Tempo frio .....
- Pelos ou penas .....
- Pó .....
- Pólen .....
- Poluição .....
- Sensibilidades .....
- Bolores e esporos .....
- Outros .....