

O que **não** deve fazer durante uma exacerbação:

- Tomar doses suplementares de medicamentos;
- Recorrer a sprays nasais de venda livre durante mais de 3 dias;
- Fumar;
- Esperar mais de 24 h para contactar o seu médico em caso de persistência.



Vários tipos de medicamentos para tratar as exacerbações

- Medicamentos para desobstruir as vias aéreas
- Medicamentos para aliviar o broncoespasmo
- Medicamentos para tratar as infeções
- Medicamentos para fluidificar o muco e auxiliar a tosse
- Medicamentos para reduzir a inflamação pulmonar e aliviar os sintomas.



O tratamento das agudizações tem como objetivo minimizar este impacto e prevenir eventos subsequentes.



Mais de 80% das agudizações da DPOC podem ser **geridas em casa**.

Autores: Enf^a. Isabel Gomes, Dr. Pedro Leuschner

O NEDResp pretende rever periodicamente os prospetos. Agradecemos que qualquer sugestão de melhoria nos seja enviada através do email nedresp@spmi.pt



TÓPICOS

Reconhecer

Estes eventos estão associados a um aumento da inflamação das vias aéreas e produção de muco, resultando no agravamento da dispneia.

Sinais

Deve reconhecer os sinais de alarme a quando de uma exacerbação.

Como atuar

É importante identificar para depois atuar com maior brevidade.



O que é a exacerbação da DPOC?

Também chamada de agudização (ou crise) da DPOC, define-se como um agravamento agudo (ao longo de dias) dos sintomas respiratórios que requer medicação adicional. As agudizações da DPOC tem um impacto significativo no seu estado de saúde, dificultam ainda mais as atividades do dia a dia e contribuem para a progressão da doença.

Na maioria dos casos, são causadas por infeções respiratórias, muitas vezes víricas, mas também podem ser desencadeadas por variações da temperatura ambiente, poeiras, fumo ou poluição. São mais comuns durante os meses de inverno. As agudizações têm gravidade variável; em alguns casos re-

querem internamento, mas a maioria pode tratar-se no domicílio, com ajustes do tratamento.

Reconhecer quando os seus sintomas estão a mudar e saber como atuar é muito importante para o controlo da doença.

Em primeiro lugar, para lidar com as exacerbações é estar atento as alterações dos sintomas. Quanto mais rápido detetar estas alterações mais depressa pode ser resolvido.

A tosse, a falta de ar e a expetoração intensa é comum nos doentes com DPOC.

É importante saber **distinguir** um dia mais complicado com a DPOC e uma exacerbação.

É importante identificar os **primeiros sinais** para que possa iniciar

o tratamento assim que possível.

Os sinais de alarme são diferentes de pessoa para pessoa.

Pode apresentar os seguintes sinais:

- Mais tosse
- Mais falta de ar
- Mais produção de mudo
- Presença de ruídos a respirar

- Maior número de batimentos cardíacos



- Febre
- Mais tempo com uma sensação de cansaço e sem energia
- Fadiga
- Alteração da cor do muco
- Respiração ofegante
- Estado mental mais debilitado
- Alterações na cor da pele

É importante que contacte a sua equipe de saúde ao primeiro sinal de intensificação.

Durante esta situação poderão ser recomendados medicamentos diferentes dos que habitualmente toma.

Ter um plano de ação ajuda a tomar decisões relacionadas com a sua DPOC, em especial quando os sintomas respiratórios se agravam.

Medidas gerais de prevenção de infeção

- Lavar as mãos com regularidade;
- Evitar contacto com pessoas constipadas, gripadas ou doentes;
- Tenha o seu plano de vacinação em dia;
- Ajude os seus pulmões a funcionar no seu melhor nível: tomando a medicação de manutenção.

