

**GLOBAL INITIATIVE FOR  
CHRONIC OBSTRUCTIVE LUNG DISEASE**



**Iniciativa Global Para A  
Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica**

**O que você pode fazer a respeito de  
uma doença pulmonar chamada  
DPOC**



**Adultos com dificuldade de respirar ou com tosse que  
não vai embora podem ser portadores de DPOC.**

*BASEADO NA ESTRATÉGIA GLOBAL PARA O DIAGNÓSTICO, A CONDUTA E A PREVENÇÃO  
DA DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÔNICA  
RELATÓRIO DO SEMINÁRIO DO NHLBI/OMS*

INSTITUTO NACIONAL DO CORAÇÃO, PULMÃO E SANGE (NHLBI)

**Os médicos não podem curar a DPOC, mas podem ajudar a melhorar os sintomas que você sente e a diminuir os danos causados em seus pulmões.**



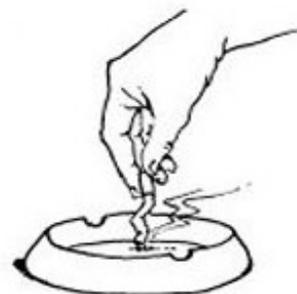
Se você seguir as instruções do seu médico,  
Você sentirá menos falta de ar.  
Você tossirá menos.  
Você ficará mais forte e se locomoverá melhor.  
Você se sentirá mais bem-humorado.

**DPOC significa**  
**“Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica”.**

A palavra **Doença** significa mal-estar.  
A palavra **Pulmonar** significa nos pulmões.  
A palavra **Obstrutiva** significa parcialmente obstruídos.  
A palavra **Crônica** significa que ela não vai embora

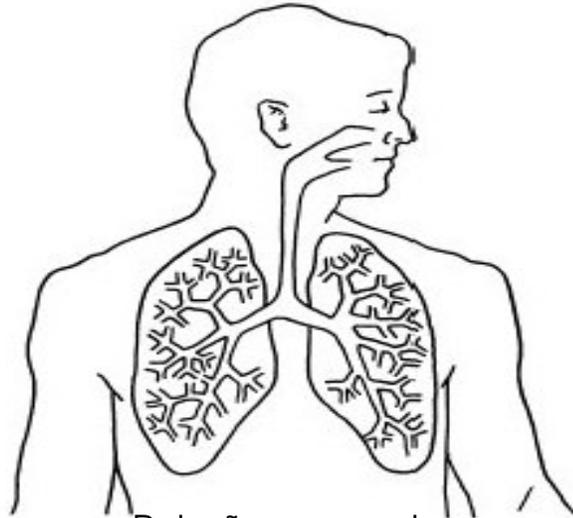
## O que você e sua família podem fazer a respeito da DPOC.

1. Pare de fume.
2. Tome cada um dos remédios do modo que o médico diz para tomá-los. Vá ao médico pelo menos duas vezes por ano para fazer um exame geral de saúde. Pergunte se você deve tomar uma vacina contra gripe.
3. Vá direto para o hospital ou para o médico se a sua respiração ficar ruim.
4. Mantenha o ar limpo em casa. Fique longe de coisas como a fumaça que torna a respiração difícil.
5. Mantenha o seu corpo forte. Ande, exercite-se regularmente e coma alimentos saudáveis.
6. Se a sua DPOC for grave, tire o máximo de proveito de sua respiração. Torne a sua vida o mais fácil possível em casa.



## O que é a DPOC?

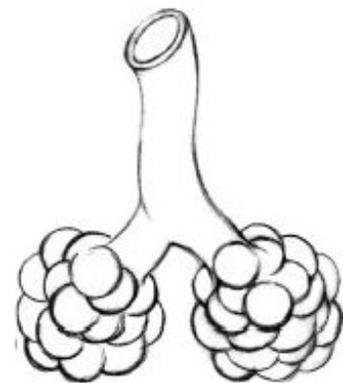
**A DPOC é uma doença pulmonar.**



Pulmões normais

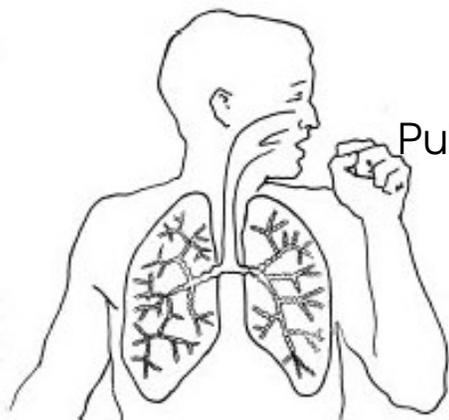
As vias aéreas levam o ar para os pulmões. As vias aéreas ficam cada vez menores como troncos de uma árvore. No final de cada pequeno tronco existem muitas bolhas de ar, como pequenos balões.

Em pessoas saudáveis, cada via aérea é clara e aberta. Cada pequena bolha de ar se enche de ar. Depois o ar vai rapidamente embora.



Visualização aumentada de uma via aérea e de bolhas de ar normais

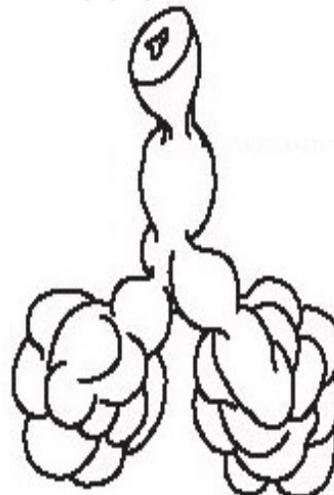
**Quando você tem DPOC, você pode ter problemas com os seus pulmões.**



Pulmões danificados pela DPOC

Visualização  
aumentada de uma  
via aérea e de bolhas  
de ar

1. As aberturas das vias aéreas são menores. Menos ar penetra porque:
  - As paredes das vias aéreas ficam grossas e distendidas.
  - As vias aéreas são comprimidas por pequenos músculos em torno delas.
  - As vias aéreas produzem muco que você elimina pela tosse.



2. As pequenas bolhas de ar não conseguem se esvaziar e os seus pulmões se sentem muito cheios.

O seu médico pode ajudá-lo (la) a entender os problemas que você tem com os seus pulmões.

## Quem adquire a DPOC?

Não há como você pegar a DPOC de alguém.

Os adultos têm DPOC, as crianças não.



A maior parte das pessoas com DPOC são fumantes ou foram fumantes no passado. Qualquer forma de fumo pode causar DPOC.



Algumas pessoas com DPOC moram em casas cheias de fumaça de fogões de lenha ou de aquecedores usados para aquecerem o ambiente.

Algumas pessoas com DPOC trabalharam muitos anos em lugares empoeirados ou cheios de fumaça.

**Procure um médico assim que você começar a ter problemas para respirar ou problemas com uma tosse que já dure mais de um mês.**



A maior parte das pessoas deixam para ir ao médico apenas quando estão tendo muita dificuldade de respiração. Elas deixam de dar atenção a uma tosse ou a um problema leve de respiração que estão tendo há anos.

A maior parte das pessoas portadoras de DPOC têm no mínimo 40 anos de idade. No entanto, pessoas com menos de 40 anos também podem desenvolver a DPOC.

Quando você tem problemas respiratórios, é melhor você procurar um médico o mais cedo possível.

**Os médicos podem dizer para você o quanto a sua DPOC piorou.**

O médico ou a enfermeira o/a examinará. Você terá talvez de fazer alguns testes simples de respiração.

Eles perguntarão a você sobre a sua respiração e a sua saúde.

Eles lhe indagarão a respeito de sua casa e dos locais onde você tem trabalhado.

Se a DPOC não é muito ruim, ela é chamada de DPOC leve.

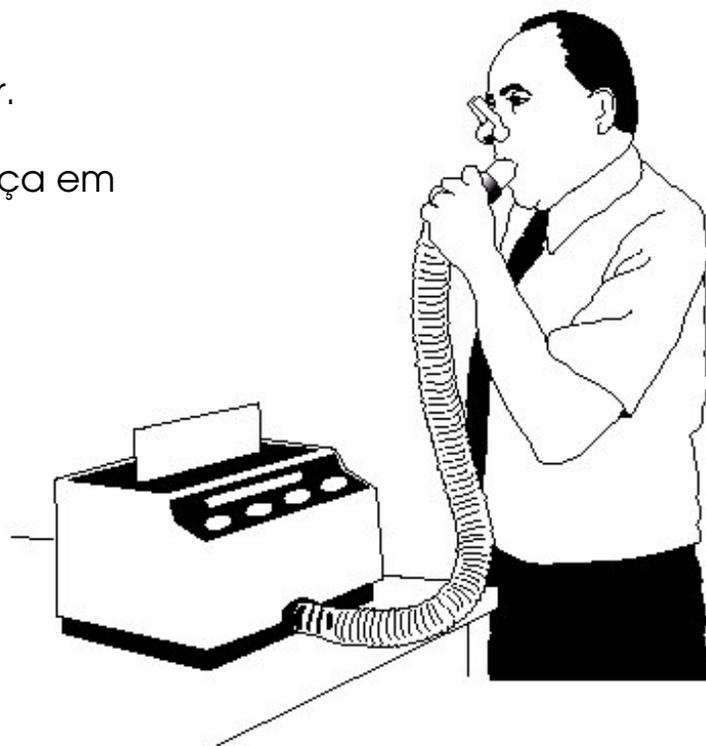
Se a DPOC estiver piorando, ela é chamada de DPOC moderada.

Se a DPOC é muito ruim, ela é chamada de DPOC grave.

O diagnóstico da DPOC é feito por meio de um teste simples de respiração chamado espirometria.

Esse teste é fácil e não provoca dor.

Você terá que soprar com toda força em um tubo de borracha ligado a um aparelho chamado espirometro.



### DPOC leve

- Você tosse muito. Algumas vezes você expele catarro.
- Você se sente um pouco sem ar quando trabalha muito ou anda rapidamente.

### DPOC moderada

- Você tosse mais e expele catarro.
- Você freqüentemente sente falta de ar quando trabalha muito ou anda rapidamente.
- Você pode ter problemas ao fazer um trabalho ou desempenhar uma tarefa rotineira mais pesada.
- Você só melhora de uma gripe ou de uma infecção pulmonar depois de várias semanas.

### DPOC grave ou muito ruim

- Você tosse mais ainda e expele muito catarro.
- Você tem problemas de respiração durante o dia e durante a noite.
- Você só melhora de uma gripe ou de uma infecção pulmonar depois de várias semanas.
- Você não consegue mais trabalhar ou desempenhar tarefas domésticas.
- Você não consegue mais subir escadas ou ir de um lado ao outro da sala muito bem.
- Você se cansa facilmente.

**O que você e sua família podem fazer para ajudarem a diminuir os danos aos seus pulmões.**

**1. Pare de fumar. Essa é a coisa mais importante que pode ser feita em benefício de seus pulmões.**

Você pode parar de fumar.

Peça ajuda a um médico ou enfermeira. Pergunte sobre remédios, goma de mascar especial ou adesivos especiais para a sua pele, que o/a ajudarão a para de fumar.

Estabeleça um data para parar de fumar.  
Comunique à família e aos amigos que você está tentando parar.

Peça que eles mantenham os cigarros fora da casa.  
Peça que eles fumem longe de casa ou fora dela.

Fique longe dos lugares e das pessoas que fazem você ter vontade de fumar.  
Retire os cinzeiros da sua casa.

Mantenha-se ocupado(a). Mantenha as suas mãos ativas.  
Tente segurar um lápis ao invés de um cigarro.



Quando a vontade for muito forte, masque um chiclete ou um palito. Coma frutas e vegetais. Beba água.

Pense em parar apenas um dia de cada vez.

Se você começar a fumar de novo, não desista! Tente parar de novo. Algumas pessoas têm de parar muitas vezes antes que consigam parar para sempre.

**2. Consulte o seu médico. Tome o remédio da maneira que o médico diz para você tomá-lo.**

**Faça suas avaliações médicas regularmente.**

Vá pelo menos duas vezes por ano ao médico, mesmo que você se sinta bem.

Peça para que seja feita uma avaliação de seus pulmões. Pergunte ao médico ou à enfermeira como fazer uma vacina contra a gripe anualmente.

**Converse sobre os seus remédios em toda consulta médica.**

Peça ao médico para escrever o nome de cada remédio, a quantidade que você deve tomar e quando você deve tomá-lo.

Leve os remédios ou a lista de seus remédios em toda consulta.

Fale sobre os efeitos dos remédios que você toma.

Depois da avaliação médica, mostre para sua família a lista de seus remédios. Guarde a lista em casa, em um local onde todos podem encontrá-la.



Os remédios se apresentam de diversas formas, tais como inaladores, comprimidos ou xarope. Se o médico disser para você utilizar remédios inalados, você precisa aprender a usar um inalador

### Como usar um inalador em forma de spray.



Lembre-se de inspirar vagorosamente.

1. Retire a tampa do medicamento. Agite o inalador.
2. Fique de pé ou assente com a coluna reta. Expire.
3. Coloque o inalador na boca ou bem em frente da boca. Assim que você começar a inspirar, aperte a parte de cima do inalador para baixo e continue a respirar vagorosamente.
4. Prenda a respiração por 10 segundos. Expire.
5. Repita se for recomendado.

**3. Vá para o hospital ou procure um médico imediatamente se a sua respiração piorar muito.**

**Organize-se para os seus problemas no futuro. Coloque as coisas que você vai precisar em um local que você possa pegá-las rapidamente.**

- Telefones do médico, do hospital e das pessoas que poderão levar você até eles.
- Indicações sobre como chegar ao hospital e ao consultório médico.
- Sua lista de remédios.
- Algum dinheiro extra.

**Consiga ajuda de emergência caso você observe qualquer um dos seguintes sinais de perigo.**

Dificuldade de falar.

Dificuldade de andar.

Lábios ou unhas da mão acinzentados ou azulados.

Batimento cardíaco ou pulso muito acelerado ou irregular.

Efeito curto ou inexistente dos remédios. Respiração rápida e difícil.

#### **4. Mantenha o ar limpo em sua casa. Fique longe de fumaça e gases que tornam a sua respiração difícil.**

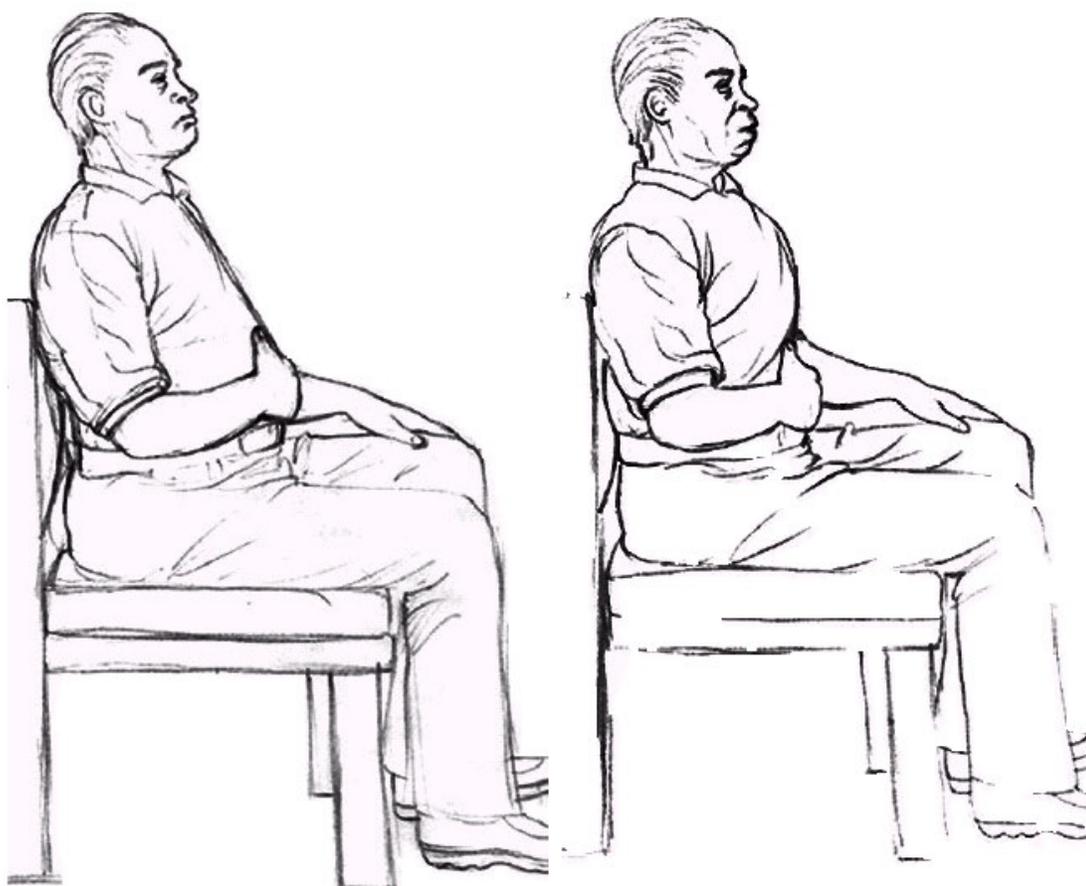
- Mantenha a fumaça, os gases e os cheiros fortes longe de sua casa.
- Caso a sua casa tenha de ser pintada ou dedetizada, faça isso quando você possa ficar em algum outro lugar.
- Cozinhe perto de uma porta ou de uma janela aberta para que a fumaça ou os cheiros fortes possam ser eliminados facilmente. Não cozinhe perto do local onde você dorme ou passa a maior parte de seu tempo.
- Se o seu aquecimento é a lenha ou a querosene, mantenha uma porta ou uma janela um pouco aberta para se livrar dos gases.
- Abra portas e janelas quando o ar do interior estiver cheio de fumaça ou contiver cheiros fortes. Feche as janelas e fique em casa em dias de muita poluição ou com muita poeira externa.



## 5. Mantenha o seu corpo forte.

### Aprenda a fazer exercícios respiratórios.

Exercícios respiratórios podem ser úteis quando você tiver tendo problemas para respirar. Eles podem fortalecer músculos que são necessários para a sua respiração.



Peça o seu médico para ensinar os exercícios respiratórios mais apropriados para o seu caso.

## **Ande e exercite-se regularmente.**

Quanto você fortalece os músculos de seus braços, pernas e corpo, você se locomove melhor.

Caminhar por 20 minutos é uma boa maneira de começar.

Esses exercícios ajudam a fortalecer os braços, as pernas e o corpo. Existem muitos outros.

Quanto você começar, faça-o devagar. Quando sentir falta de ar, pare e descanse.

Escolha um local para caminhar e se exercitar que seja de seu agrado.

Encontre exercícios que você goste de fazer.

Peça a alguém da família ou a um amigo que se junte a você.

Converse com o seu médico sobre o programa de exercício correto para você.



## **Coma alimentos saudáveis. Atinja um peso saudável.**

Peça a sua família para ajudar você a comprar e preparar comidas saudáveis. Coma muita fruta e vegetais. Coma alimentos com proteínas, como carnes, peixe, ovos, leite e soja.



Quando estiver comendo:

- Se você ficar com falta de ar quando estiver comendo, coma mais devagar.
- Fale menos quando estiver comendo.
- Se você se sentir cheio facilmente, faça refeições menores com mais frequência.
- Se você estiver gordo(a), emagreça. É difícil respirar e se movimentar quando se está gordo(a).
- Se você está magro(a), coma e beba mais a fim de ganhar mais peso e ficar saudável.

**6. Se a sua DPOC for grave, tire o máximo de proveito de cada respiração. Torne a sua vida doméstica o mais fácil possível.**

Peça a seus amigos e família que ajudem e dêem idéias.

Faça as coisas sem pressa. Faça as coisas assentado(a).

Na cozinha, no banheiro e na área em que você dorme, coloque as coisas que você precisa em um local de fácil alcance.

Encontre maneiras bem fáceis de cozinhar, limpar e fazer outras tarefas. Use uma pequena mesa ou um carrinho com rodas para levar coisas. Use uma vara ou pinças com pegadores longos para ajudar a encontrar o que você está procurando.

Use roupas largas que facilitem a sua respiração. Use roupas e sapatos de fácil colocação.

Peça às pessoas que auxiliem você a mudar as coisas de lugar em casa de modo que não seja necessário subir escadas tão freqüentemente.

Escolha um lugar para assentar que seja de seu agrado e onde você possa receber visitas.



## **Planeje as suas saídas e viagens com antecedência.**

Faça visitas e saia durante a parte do dia em que você se sinta melhor. Muitas pessoas se sentem melhor logo depois de terem tomado os seus remédios.

Descanse depois de comer.

Planeje sair quando for possível você estar de volta em casa antes da próxima dose de remédio que você precisa tomar.

Não vá a lojas em períodos do dia em que haja grande movimento. Vá a locais que não tenham muita escada.

Leve com você os números de telefones do médico e das pessoas que podem socorrê-lo(la). Leve os remédios, caso você não esteja se sentindo bem.

Se você não estiver se sentindo bem, fique em casa.

## **Saindo da cidade.**

Se você for viajar para longe ou for ficar fora por mais de um dia, pergunte ao seu médico o que levar caso você tenha problemas.



## Informação clínica:

As seguintes publicações estão disponíveis em:

### **Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD):/ Iniciativa Global para a Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica:**

(1) **NHLBI/WHO Workshop Report: *Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of COPD.*/ Relatório do Painel de Estudos do Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue/OMS: *Estratégia Global para o Diagnóstico, a Conduta e a Prevenção da DPOC.***

Informações e recomendações científicas para programas de DPOC;

(2) **Executive Summary NHLBI/WHO Workshop Report: *Global Strategy for the Diagnosis, Management, and Prevention of COPD.*/ Resumo Executivo/Relatório do Painel de Estudos do Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue/OMS : *Estratégia Global para o Diagnóstico, a Conduta e a Prevenção da DPOC.***

(3) **Pocket Guide to COPD Management and Prevention./ Guia de Bolso para a Conduta e a Prevenção da DPOC**  
Resumo de informações para o tratamento de pacientes destinado a profissionais que fornecem atendimento primário de saúde; e

(4) **What You Can Do About a Lung Disease Called COPD./O Que Você Pode Fazer a Respeito de uma Doença Pulmonar Chamada DPOC.**

Um folheto informativo para pacientes e seus familiares.

Esses relatórios são baseados em recomendações elaboradas durante seminários patrocinados por National Heart, Lung, and Blood Institute and the World Health Organization (Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue e Organização Mundial da Saúde).

Essas publicações estão disponíveis gratuitamente no site da GOLD – <http://www.goldcopd.com>.  
Cópias podem ser compradas no site <http://www.mcrvisionstore.com>.

A impressão foi tornada possível por ajudas financeiras recebidas de: AstraZeneca, Aventis, Bayer, Boehringer Ingelheim, Byk Gulden, Chiesi, GlaxoSmithKline, Merck, Sharp & Dohme, MIAT, Mitsubishi Pharma, Nikken Chemicals, Novartis, Pfizer, Schering-Plough, Yamanouchi, and Zambon.

U.S. Department of Health and Human Services – Departamento Norte-Americano de Saúde e Serviços Humanos  
National Institutes of Health – Institutos Nacionais de Saúde  
National Heart, Lung, and Blood Institute – Instituto Nacional do Coração, Pulmão e Sangue

Publicação dos Institutos Nacionais de Saúde No. 02-2701C  
Maio de 2002