

As respostas indicam

RISCO ELEVADO

O RESULTADO OBTIDO MOSTRA UMA PONTUAÇÃO DE RISCO ELEVADO, O QUE PARECE INDICAR POSSÍVEL DEPENDÊNCIA EXCESSIVA DO INALADOR DE ALÍVIO. ALGUMAS PESSOAS CONSIDERAM O INALADOR DE ALÍVIO COMO A PARTE MAIS IMPORTANTE DO TRATAMENTO DA ASMA. MAS USÁ-LO 3 OU MAIS VEZES POR SEMANA PODE SER UM SINAL DE QUE A ASMA NÃO ESTÁ BEM CONTROLADA. ^{1-3, 5}

Se tiveres alguma dúvida ou preocupação, por favor, consulta o teu médico, enfermeiro ou farmacêutico.

Para saberes mais, continua a ler.

DESCARREGAR

SABE MAIS

Lidar com sintomas da asma mas não com a sua causa

OS “EFEITOS BONS” SOBRE O INALADOR DE ALÍVIO SÃO: ⁴

Pode dar a sensação que os sintomas estão a melhorar rapidamente.

Geralmente faz com que exista um alívio dos sintomas após a inalação.

“AS COISAS MENOS BOAS” SÃO:

Embora o inalador de alívio ajude a diminuir os sintomas da asma, não ajuda a controlar a causa subjacente dos ataques de asma.⁵

A dependência excessiva de um inalador de alívio (ou seja, a utilização 3 ou mais vezes por semana) pode ser um sinal de que a asma não está bem controlada, o que pode determinar um risco aumentado de ataques de asma. ^{1-3, 5}

A excessiva dependência dos inaladores de alívio, pode ser um indicador de que as pessoas não estão a gerir a asma.^{1,2}

Quando falares com o teu médico

Os resultados do teste indicam um possível risco alto no que diz respeito à dependência do inalador de alívio, o que pode indicar que:

1. O INALADOR DE ALÍVIO ESTÁ A SER UTILIZADO, UNICAMENTE, PARA O TRATAMENTO DA ASMA.

OU

2. EXISTEM SINAIS DE QUE A ASMA PODE NÃO ESTAR BEM CONTROLADA.

Sinais de um mau controlo da asma

Nas últimas 4 semanas, se alguma das opções em baixo for aplicável à tua situação, pode ser um sinal de que a tua asma não está bem controlada: ¹⁻³

1. SE TIVESTE SINTOMAS DURANTE O DIA, 3 OU MAIS VEZES POR SEMANA.

2. SE TIVESTE DESPERTARES NOTURNOS.

3. SE USASTE O INALADOR DE ALÍVIO 3 OU MAIS VEZES POR SEMANA.

4. SE A TUA ASMA LIMITOU A TUA ATIVIDADE DO DIA A DIA.

Quanto mais sinais apresentares, menos controlada está a asma. Se tiveres algum dos sinais apresentados, vale a pena discutir o tratamento da asma com o teu médico, enfermeiro ou farmacêutico.³

Com o tratamento adequado, a maior parte das pessoas pode conseguir um bom controlo da sua asma.³

NOTA: As *guidelines* aplicam um limite pragmático para definir a asma não controlada (NICE 2017)⁶ ou parcialmente controlada/ não controlada (GINA 2019)³ ao utilizar o inalador para alívio dos sintomas 3 ou mais dias/vezes por semana.

PARTILHA COM O TEU MÉDICO, ENFERMEIRO OU FARMACÊUTICO

Podes obter os teus resultados ao selecionar o botão em baixo.

Isto não é um conselho médico, não pares ou alteres a tua medicação para a asma sem consultar um profissional de saúde. É importante continuar a terapêutica prescrita pelo médico, incluindo durante um possível agravamento da asma ou antes da realização de exercício físico.

DESCARREGAR

AJUDA MAIS PESSOAS A PERCEBER O RISCO QUE APRESENTAM DE DESENVOLVER UM ATAQUE DE ASMA PARTILHANDO ESTA CAMPANHA COM UM AMIGO OU FAMILIAR

ASSISTE AO VÍDEO

Isto não é um conselho médico, não pares ou alteres a tua medicação para a asma sem consultar um profissional de saúde.

REFERÊNCIAS

1. Cole S, et al. *BMJ Open*. 2013;3(2):e002247

2. Humbert M, et al. *Allergy*. 2008 Dec;63(12):1567-80

3. GINA Guidelines - Global Initiative for Asthma (2019). Global strategy for asthma management and prevention. Acedido em fevereiro de 2021 em: <http://www.ginasthma.org>

4. Price D, et al. *NPJ Prim Care Respir Med*. 2014;12;24:14009

5. Nwaru BI, et al. *Eur Respir J*. 2020 Apr 16;55(4):1901872

6. NICE. NICE guidelines [NG80]. Asthma: diagnosis, monitoring and chronic asthma management. Acedido em fevereiro de 2021 em: <https://www.nice.org.uk/guidance/ng80>