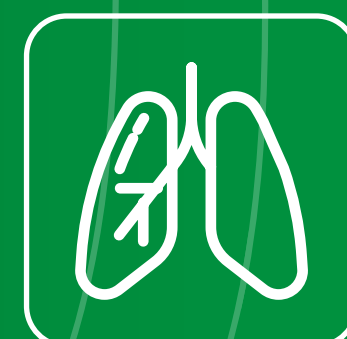


LAR SAUDÁVEL, PULMÕES PROTEGIDOS:

O GUIA COMPLETO
PARA A SAÚDE
RESPIRATÓRIA
EM CASA.





Cuidar da nossa respiração é vital para uma vida saudável. Afinal, respirar bem nos dá energia para tudo! Nossa casa deve ser um lugar onde possamos respirar ar puro e nos sentir bem. Este guia vai te ajudar a proteger seus pulmões no dia a dia.

1.

CONHEÇA AS PRINCIPAIS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS E SEUS SINAIS.

É importante saber o que pode afetar a respiração e como identificar os sinais.

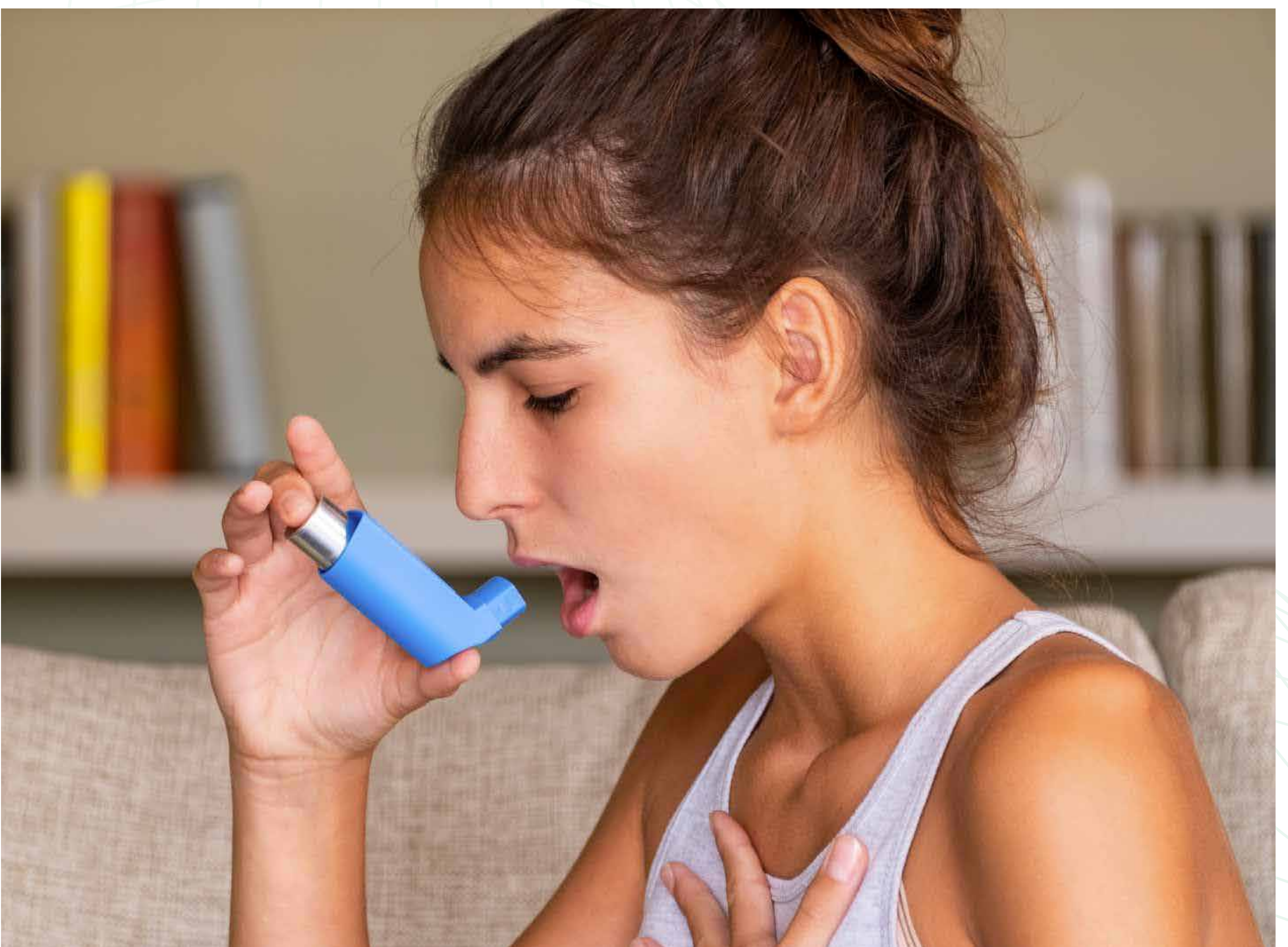
◆ **Asma:** É uma condição em que os “tubos de ar” (chamados brônquios) dentro dos seus pulmões ficam inflamados e mais estreitos, dificultando a passagem do ar. Pessoas com asma podem ter crises, que são momentos de piora rápida.

SINAIS E SINTOMAS

- **Chiado no peito:** Som agudo, semelhante a um assobio, principalmente quando a pessoa solta o ar (expiração).
- **Tosse seca:** Uma tosse que não tem catarro, muitas vezes piora à noite ou depois de exercícios físicos.
- **Sensação de aperto no peito:** Como se algo estivesse apertando o peito.
- **Falta de ar:** Dificuldade para respirar, que pode ser leve ou bem forte.

EXEMPLO

Uma criança que, ao correr muito ou entrar em contato com poeira, começa a tossir e ter um chiado no peito.



◆ **DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica):** É um grupo de doenças do pulmão que podem piorar com o tempo, tornando a respiração cada vez mais difícil. A principal causa é o tabagismo, tanto ativo quanto passivo.

SINAIS E SINTOMAS

- **Tosse com catarro por muito tempo:** Tosse que não passa e geralmente vem com muco/catarro.
- **Falta de ar que piora aos poucos:** No começo, só ao fazer esforço; depois, até mesmo parado.
- **Cansaço constante:** Sensação de fadiga o tempo todo.
- **Chiado no peito:** Também pode acontecer, mas a tosse é mais marcante

EXEMPLO

Uma pessoa que fumou por muitos anos e agora tosse muito de manhã e fica ofegante ao subir poucos degraus.



◆ **Bronquite:** É uma inflamação dos brônquios.

Bronquite aguda: Acontece de repente, geralmente depois de um resfriado ou gripe.

SINAIS E SINTOMAS

Tosse (seca no início, depois com catarro), dor no peito, febre baixa, cansaço. Costuma durar alguns dias ou poucas semanas.

Bronquite crônica: Uma forma mais séria, que faz parte da DPOC. A pessoa tosse com catarro na maior parte dos dias, por muitos meses, em anos seguidos.

SINAIS E SINTOMAS

Tosse persistente com catarro, principalmente de manhã, e falta de ar.

EXEMPLO

Alguém que pegou um resfriado e agora tem uma tosse produtiva que dura uma semana, sem febre alta.

◆ **Alergias respiratórias (Ex: Rinite alérgica):** O corpo reage de forma exagerada a substâncias que não fariam mal a outras pessoas, como pó, pólen, pelos de animais.

SINAIS E SINTOMAS

- **Espirros frequentes:** Principalmente ao acordar ou perto da substância que causa alergia.
- **Nariz escorrendo:** Geralmente um líquido claro.
- **Nariz entupido:** Dificuldade para respirar pelo nariz.
- **Coceira:** No nariz, olhos, garganta ou ouvidos.

EXEMPLO

Pessoas que começam a espirrar muito e ter o nariz entupido toda vez que o ambiente está empoeirado.



◆ **Sequelas de COVID-19 (Pós-COVID):** Muitas pessoas que tiveram COVID-19, mesmo as que não tiveram a forma mais grave, podem continuar com problemas respiratórios depois de se recuperar.

SINAIS E SINTOMAS

- **Cansaço que não passa:** Muita fadiga que não melhora com descanso.
- **Falta de ar ao fazer esforço:** Sentir-se ofegante ao fazer coisas simples, como caminhar.
- **Tosse que dura muito tempo:** Semanas ou meses após a doença.
- **Dor no peito:** Desconforto na região do peito.

EXEMPLO

Uma pessoa que se curou da COVID-19 há meses, mas ainda fica sem fôlego ao caminhar um pouco mais rápido.

2.

O QUE PIORA OS PROBLEMAS DE RESPIRAÇÃO (E COMO EVITAR).

É muito importante identificar e tirar de perto o que pode prejudicar seus pulmões dentro de casa.

◆ **Poluição do ar**

DE FORA

Fumaça de carros, indústrias, queimadas. Evite sair de casa em dias com muito cheiro de fumaça ou poluição.

DE DENTRO

- **Fumaça de cigarro:** É o pior inimigo dos pulmões. NUNCA fume dentro de casa e peça para ninguém fumar perto de você.
- **Gás de cozinha e aquecedores:** Sempre ligue o exaustor ou abra uma janela quando estiver cozinhando ou usando aquecedores.
- **Produtos de limpeza fortes:** Cloro, amônia e sprays podem irritar a garganta e o pulmão. Use produtos mais suaves e sempre com a janela aberta.
- **Incenso e velas perfumadas:** Soltam fumaça e partículas que podem irritar o pulmão. Use com moderação e em local ventilado.



◆ **Clima**

- **Ar seco:** Resseca o nariz e a garganta, deixando-os mais sensíveis a irritações. Um umidificador pode ajudar, mas lembre-se de limpá-lo bem para não criar mofo.
- **Ar frio:** Pode causar falta de ar e chiado em algumas pessoas, como quem tem asma.
- **Mudanças de temperatura:** Entrar e sair de ambientes com temperaturas muito diferentes pode eventualmente causar desconforto respiratório.

◆ **O que pode causar alergia (Alérgenos)**

- **Ácaros:** Minúsculos organismos que vivem na poeira doméstica, colchões, travesseiros, estofados e carpetes.

O QUE FAZER

Lave a roupa de cama toda semana com água quente, use capas especiais para colchões e travesseiros, e aspire a casa regularmente com um aspirador que tenha bom filtro (filtro HEPA, se possível).

- **Pólen:** Pequenas partículas de plantas que voam no ar, principalmente em certas épocas do ano. Mantenha janelas fechadas em dias de muito vento.

- **Mofo (bolor):** Aparece em lugares úmidos e sem ventilação (banheiros, cozinhas, porões).

O QUE FAZER

Conserte vazamentos, use desumidificadores, limpe o mofo com água sanitária diluída e mantenha os ambientes bem ventilados.

- **Pelos de animais:** Podem causar alergia. Opte, sempre que possível, por aspirar a casa.

◆ **Infeções**

- **Gripe, resfriado, pneumonia e outras infecções** podem inflamar as vias aéreas e piorar problemas já existentes.

O QUE FAZER

Lave as mãos sempre, evite contato com pessoas doentes e tome as vacinas indicadas, como a da gripe todo ano.

3.

SINAIS DE ALERTA: QUANDO PROCURAR AJUDA.

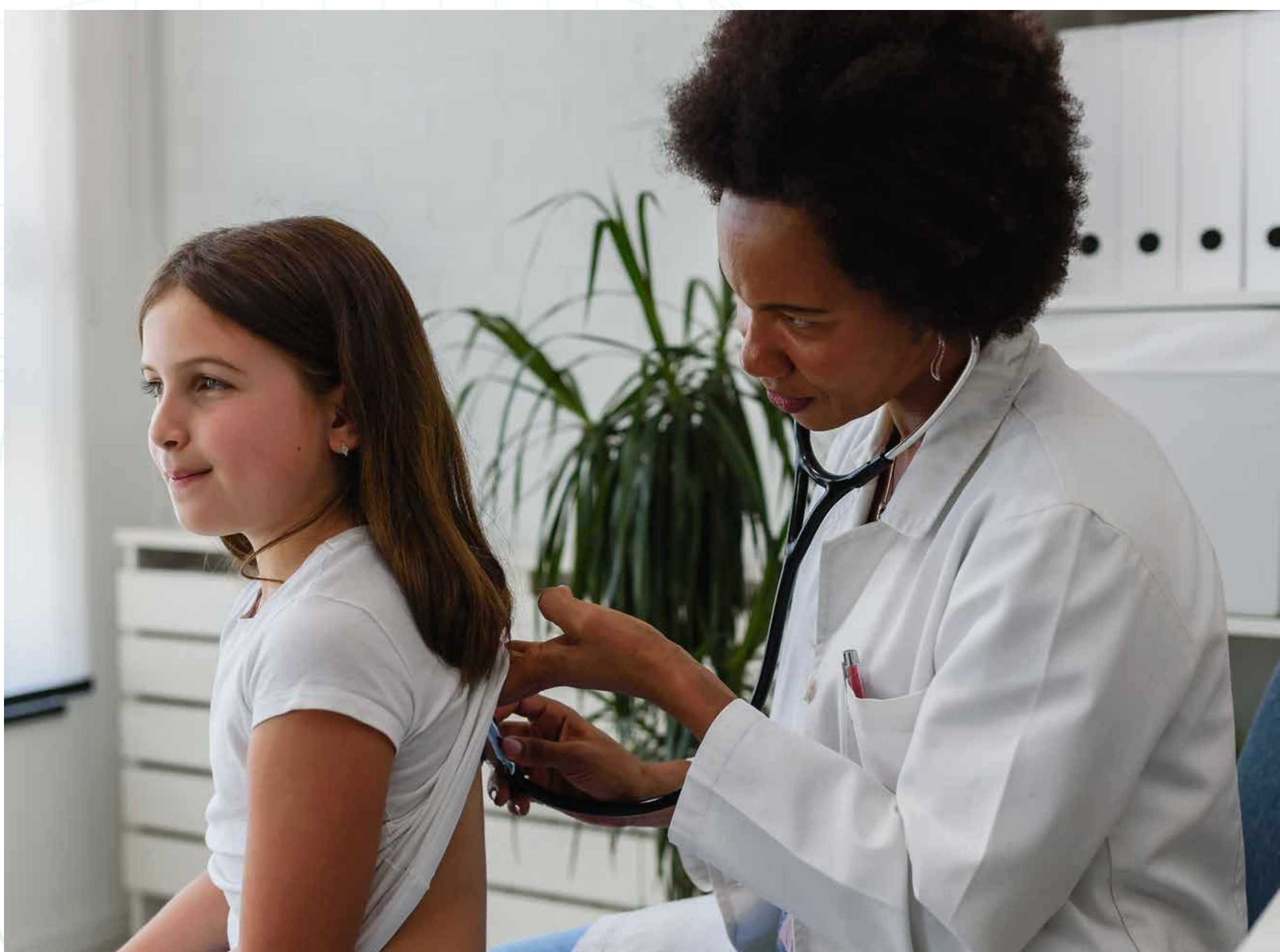
É muito importante saber identificar quando a situação está piorando para procurar ajuda rapidamente.

- **Aumento da falta de ar:** Se a dificuldade para respirar piorar de repente, mesmo quando a pessoa está parada, ou se coisas simples começam a deixá-la sem fôlego.
- **Chiado no peito que não passa ou piora:** Mesmo depois de usar a bombinha (para quem tem asma, por exemplo).
- **Tosse que não para ou fica mais forte:** Se a tosse ficar incontrolável, ou se o catarro mudar de cor (ficar verde, amarelo, ou tiver sangue).
- **Aperto ou dor no peito que não melhora:** Uma sensação de pressão ou dor que aumenta e não alivia com o descanso.
- **Lábios, unhas ou pele azulados:** Isso é um sinal grave de que está faltando oxigênio no sangue. Precisa de ajuda MÉDICA IMEDIATA.
- **Confusão, muita sonolência ou dificuldade para falar:** Em pessoas idosas ou em crises muito graves, a falta de oxigênio pode afetar a cabeça.
- **“Afundamento” da região entre as costelas ou nariz “abrindo e fechando” rápido (em crianças):** São sinais de que a pessoa está fazendo muito esforço para respirar.
- **Febre alta que não passa ou volta sempre:** Principalmente se vier junto com calafrios e piora da tosse.
- **Usar a bombinha (inalador de resgate) muitas vezes:** Se você precisar usar seu remédio para aliviar a respiração com mais frequência que o normal, é um sinal de que a situação não está controlada.



◆ Quando ir ao médico

Se você notar qualquer um desses sinais, especialmente lábios ou unhas azulados, ou muito esforço para respirar, procure o pronto-socorro mais próximo imediatamente. Para sinais menos graves, mas que não passam, como tosse ou falta de ar constante, marque uma consulta com um pneumologista (médico do pulmão) ou seu médico de confiança.



4.

HÁBITOS DO DIA A DIA PARA TER PULMÕES MAIS FORTES.

Pequenas mudanças na sua rotina podem fazer uma grande diferença para a saúde dos seus pulmões.

- **NÃO FUME e evite a fumaça dos outros:** Essa é a regra número 1. Fumar é a principal causa de muitas doenças graves no pulmão. Nunca fume e evite ficar perto de quem está fumando.

- **Mantenha a casa limpa e com ar fresco:**

- Limpe a casa com frequência, usando um pano úmido para não levantar a poeira.

- Prefira pisos fáceis de lavar em vez de carpetes, que juntam muito pó.

- Lave as cortinas e a roupa de cama (lençóis, fronhas) com frequência.

- Abra as janelas e portas todos os dias para o ar circular e renovar.

- Controle a umidade para evitar mofo/bolor.

- **Beba bastante água:** Beber água ajuda a deixar o catarro mais líquido, facilitando a sua saída, e mantém o nariz e a garganta úmidos.

- **Coma bem:** Uma alimentação saudável, com muitas frutas e verduras, ajuda a proteger seus pulmões e todo o corpo.

- **Faça exercícios físicos:** Caminhar, nadar ou andar de bicicleta fortalecem os músculos da respiração e ajudam seus pulmões a trabalharem melhor. Comece devagar e aumente aos poucos. Se tiver alguma dúvida, converse com seu médico antes de começar.

- **Vaccine-se:** Mantenha suas vacinas em dia, principalmente as da gripe (todo ano). Isso ajuda a evitar infecções que podem prejudicar seus pulmões.

- **Lave bem as mãos:** Lave as mãos com água e sabão (ou use álcool em gel) várias vezes ao dia, para evitar pegar e espalhar vírus e bactérias.

- **Evite produtos com cheiro forte:** Diminua o uso de produtos de limpeza, sprays e perfumes com cheiro muito forte, que podem irritar suas vias aéreas. Se precisar usar, mantenha o ambiente bem ventilado.

GUIA PRÁTICO

USANDO O MONITOR DE ASMA PEAK FLOW MICROLIFE EM CASA.

Se você ou alguém da sua família convive com doenças respiratórias como a asma, o Monitor de Asma Peak Flow Microlife pode se tornar um grande aliado. Ele é um aparelho digital que mede o ar que sai dos seus pulmões, dando informações importantes sobre como anda sua respiração. Pense nele como uma “balança digital” da sua respiração, mas que mede a força e o volume do ar que você solta!

1.

O QUE É O MONITOR DE ASMA PEAK FLOW MICROLIFE E PARA QUE SERVE?

O Monitor de Asma Peak Flow Microlife é um medidor digital de pico de fluxo e volume expiratório forçado (PEF e FEV1). Ele é uma versão mais avançada e precisa dos antigos medidores de Peak Flow manuais.

- **PEF (Pico de fluxo expiratório):** Mede a velocidade máxima com que você consegue soprar o ar dos seus pulmões. É um indicador rápido da obstrução das vias aéreas.

- **FEV1 (Volume expiratório forçado no primeiro segundo):** Mede o volume de ar que você consegue soprar nos primeiros segundos de uma expiração forçada e completa. É uma medida ainda mais importante e detalhada para o controle da asma e outras doenças pulmonares, pois indica melhor a limitação do fluxo de ar.

◆ Para que serve?

ELE AJUDA VOCÊ A

- **Identificar gatilhos:** Entender o que pode estar piorando sua respiração (alergias, exercícios, poluição).
- **Monitorar o tratamento:** Saber se os seus remédios estão funcionando bem para controlar a doença.
- **Detectar pioras cedo:** Perceber quando a respiração está começando a ficar ruim, muitas vezes antes mesmo de você sentir qualquer sintoma. Isso permite que você e seu médico ajam rapidamente.
- **Tomar decisões:** Baseado nos números, seu médico pode te ajudar a montar um plano de ação para os momentos de crise.



2.

COMO USAR MONITOR DE ASMA PEAK FLOW MICROLIFE: PASSO A PASSO FÁCIL.

Usar o Monitor de Asma Peak Flow Microlife é simples, mas seguir a técnica correta garante resultados confiáveis:

1. Prepare o aparelho:

- Certifique-se de que as pilhas estão carregadas.
- Ligue o aparelho apertando o botão principal.
- Verifique se o bocal está limpo e bem encaixado.

2. Prepare-se para soprar:

- Fique em pé ou sente-se em uma posição reta e confortável. Mas é importante sempre medir na mesma posição.
- Segure o monitor PF100 na horizontal, sem cobrir as saídas de ar ou a tela.

3. Inspire fundo:

- Puxe o ar o mais fundo que conseguir, enchendo completamente seus pulmões.

4. Sopre com força e rapidez:

- Coloque o bocal na boca, fechando bem os lábios ao redor dele para que nenhum ar escape.
- Sopre o ar de uma só vez, o mais rápido e forte que puder, até esvaziar os pulmões. Imagine que você está soprando para apagar todas as velas de um bolo de aniversário gigante!

5. Anote e repita:

- O aparelho mostrará os valores de PEF e FEV1 na tela.
- Repita os passos 3 a 5 por pelo menos três vezes.
- O Microlife PF 100 salva apenas a leitura mais alta desde o ligamento do dispositivo até o seu desligamento.

DICA

Converse com seu médico sobre a melhor hora para fazer as medições. Geralmente, é recomendado fazer pela manhã (antes de tomar os remédios para a respiração) e à noite, antes de dormir.



3.

PRINCIPAIS VANTAGENS DO MONITOR DE ASMA PEAK FLOW MICROLIFE.

O Monitor de Asma Peak Flow Microlife se destaca por algumas características que o tornam superior aos medidores de Peak Flow mais simples:

1. Leitura digital clara: Não há necessidade de adivinhar onde o ponteiro parou. O resultado é exibido em números grandes e fáceis de ler na tela, eliminando erros de leitura.

2. Mede PEF e FEV1: Além do Peak Flow (PEF), ele também mede o FEV1. O FEV1 é uma medida mais precisa da capacidade do seu pulmão e é muito útil para seu médico avaliar o controle da sua doença.

3. Função de memória: O aparelho armazena automaticamente as últimas medições com data e hora. Isso é uma grande vantagem, pois você não precisa se preocupar em anotar tudo na hora e pode mostrar os resultados detalhados para o seu médico nas consultas.

4. Detecta padrões: Ao armazenar as leituras, ele ajuda a identificar padrões e variações na sua respiração ao longo do tempo, o que pode indicar gatilhos ou a necessidade de ajustar o tratamento

5. Portabilidade e facilidade de uso: É pequeno, leve e funciona com pilhas, podendo ser levado para qualquer lugar, facilitando o uso regular.

6. Indicador de "semáforo": permite configurar zonas de segurança (verde, amarelo, vermelho), ajudando a interpretar rapidamente o significado das leituras e a tomar decisões baseadas no seu plano de ação médico.



4.

ENTENDENDO SEUS RESULTADOS: AS ZONAS DE CONTROLE

Seu médico irá te ajudar a definir seus números “normais” ou “melhores” (seu “Melhor Pessoal” para PEF e FEV1). Com base neles, ele pode criar um plano de ação usando cores, como um semáforo:

- **Zona Verde (80% a 100% do seu MELHOR PESSOAL):**

Sua respiração está bem controlada. Continue com seus medicamentos de rotina.

- **Zona Amarela (50% a 80% do seu MELHOR PESSOAL):**

Atenção! Sua respiração está começando a piorar. Pode ser o sinal de uma crise ou de que você teve contato com algo que irritou sua respiração. Siga as instruções do seu médico para essa zona. Pode ser que você precise aumentar a dose de algum medicamento ou usar um remédio de alívio rápido.

- **Zona Vermelha (Menos de 50% do seu MELHOR PESSOAL):** PERIGO! Sua respiração está em um nível de emergência. Siga imediatamente as instruções do seu médico para essa zona, que geralmente incluem usar o remédio de alívio rápido e procurar um pronto-socorro ou ligar para o serviço de emergência.

5.

DICAS ESSENCIAIS PARA O USO DO MONITOR DE ASMA PEAK FLOW MICROLIFE.

- **Consistência é chave:** Use o aparelho nos horários definidos pelo seu médico, todos os dias, para ter um acompanhamento adequado.
- **Técnica correta:** Sempre sopre o mais forte e rápido que puder, fechando bem os lábios no bocal.
- **Higiene:** Limpe o bocal e o aparelho conforme as instruções do manual para evitar acúmulo de sujeira e bactérias.
- **Leve-o para as consultas:** Os dados armazenados no Microlife PF 100 são valiosíssimos para o seu médico ajustar o seu tratamento.
- **Não substitui o médico:** O aparelho é uma ferramenta de monitoramento. Ele não substitui as consultas e a orientação do seu médico. Se tiver dúvidas sobre os resultados ou sobre seu tratamento, sempre procure ajuda profissional.





medlevensohn.com.br

