



Ajude seu filho a controlar a asma



Agência de
Proteção ambiental
Estados Unidos

Divisão de
Recintos fechados
Departamento de Ar e
Radiação

EPA 402-F-04-021
Novembro 2004

É difícil ver seu filho doente. A boa notícia é que você pode ajudar seu filho a controlar a asma. Isto significa menos dias de ausência da escola e menos crises que podem ser assustadoras para você e para seu filho.

Junto com o médico, você tem um papel importante para ajudar seu filho a controlar a asma. Parabéns por ler esta cartilha.

“Minha filha Carrie tem asma. A vida se tornou bem mais fácil desde que organizamos um plano de ação para controle da asma com o médico dela. Ela fica bem menos doente agora.

“Implementar um plano que funcione e administrar os medicamentos na hora certa e da forma certa realmente reduziram os dias em que ela fica doente. Revisar a casa e eliminar os agentes causadores - aquelas coisas que causam asma na Carrie - também fez uma grande diferença.”

- Rita, mãe da Carrie Lynn de 7 anos

Para tirar o maior proveito dessa cartilha

Você deve ler esta cartilha para aprender mais sobre como ajudar seu filho a prevenir crises de asma. A cartilha é dividida em duas partes.

- Leia a **Parte 1** para criar um plano para controlar a asma.
- Leia a **Parte 2** para se informar sobre os agentes causadores e as maneiras de encontrá-los e mantê-los longe da criança.
- Compartilhe esta cartilha com amigos, familiares, professores, pessoal da creche e com o médico de seu filho.
- Mantenha a cartilha à mão e leia seu conteúdo sempre que precisar. Esperamos que as dicas práticas mencionadas aqui ajudem seu filho a ter menos problemas com a asma.



Leia esta cartilha para aprender a ajudar seu filho.

Parte 1

Crie um plano para assumir o controle

Aprenda sobre a asma

Página 4

Aprenda sobre as crises de asma, o que causa uma crise e os sinais de advertência que mostram que a asma de seu filho pode estar piorando.

Fique atento aos sinais de advertência de seu filho

Página 6

Descubra como interromper uma crise antes que ela piore.

Faça um plano de ação contra a asma

Página 11

Discuta com o médico de seu filho para planejar um plano diário e um plano de emergência que funcione para seu filho.

Aprenda sobre a asma

Aprenda sobre a asma e seus sinais de advertência antes que a asma tome o controle. Discuta com o médico de seu filho. Crie um plano de ação que funcione para o seu filho.

O que é a asma?

A asma é uma doença que faz com que as vias aéreas fiquem inchadas e apertadas. É comum em crianças e adolescentes.

O que é uma crise de asma?

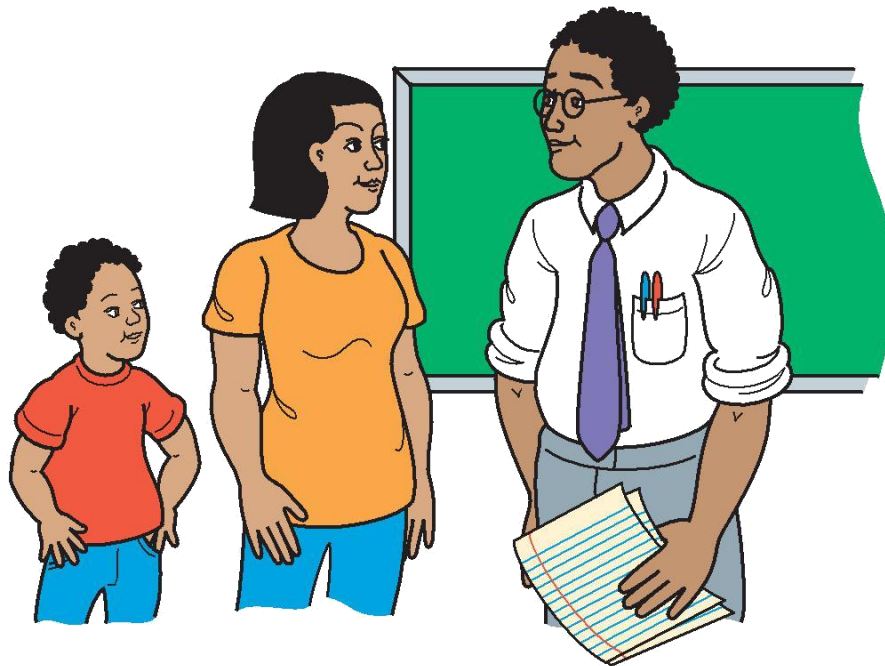
Uma crise de asma acontece quando a criança tem asma e seus pulmões não recebem ar suficiente para respirar. Seu filho pode tossir ou ficar ofegante durante uma crise.

O que causa uma crise de asma?

Coisas que podem causar uma crise de asma são chamados agentes causadores. Eles estão em toda a parte. A sua casa ou a escola pode estar cheia desses agentes, como pragas ou o mofo. Leia a [Parte 2](#) na página 15 para conhecer melhor os agentes.

“Eu achei que me ajudou bastante aprender tudo que eu podia sobre a asma. Facilitou a comunicação com o professor do meu filho, pois eu sabia o que dizer para ele sobre no que prestar a atenção, se Tyler tiver uma crise de asma na escola.”

– **Mary, mãe do Tyler de 9 anos**



Informe a escola se o seu filho tem asma.

Fique atento aos sinais de advertência de seu filho

Muitas vezes as crianças mostram sinais de advertência. São dicas que podem mostrar que a asma está piorando.

Uma criança muito nova nem sempre é capaz de dizer como se sente. Pode ser necessário observar mais de perto para descobrir se há algo errado.

Como eu posso saber se a asma está piorando?

Aprenda a ler os sinais e a tratar uma crise antes que ela piore. Mesmo que os sinais sejam diferentes de criança para criança, alguns pais relatam sinais em comum.

Pense na última vez que seu filho teve uma crise de asma. Na próxima página, marque os sinais que você notou antes da crise. Assegure-se de discutir essa lista de verificação com o médico de seu filho.

Lista de verificação de sinais de advertência da asma



Sinais de advertência que você notou

- Tosse à noite
- Tinha uma gripe ou resfriado
- Tinha febre
- Nariz obstruído ou escorrendo
- Tinha comichão na garganta
- Espirros e olhos lacrimejantes

Qual a aparência dele(a) ou o que ele(a) pareceu sentir

- Parecia muito agitado
- Rosto pálido
- Apresentava olheiras
- Sentia aperto no peito
- Parecia se sentir fraco ou cansado
- Parecia ter uma dor de cabeça



Liste aqui outros sinais que você notou:

Sinais de advertência de emergência

Tem momentos em que você precisa levar seu filho para o hospital ou para a emergência imediatamente.

Pergunte ao médico de seu filho quais são os sinais de emergência que indicam a necessidade de atendimento de emergência com asma.

Alguns pais reconhecem que seus filhos estão em emergência de asma se eles:

- Estão respirando de forma diferente: mais rapidamente, ou mais lentamente, ou menos profundamente.
- Estão tossindo ou ofegando e não conseguem parar.
- Tem as unhas das mãos ou os lábios azulados.



Escreva aqui os sinais de emergência do seu filho:

Leia como alguns pais aprenderam a observar os sinais de advertência

“Meus dois filhos têm asma e eles apresentam sinais bastante diferentes antes de uma crise forte. Minha filha Kim de 5 anos está prestes a ter uma crise quando ela tem olheiras escuras sob os olhos. E ela fica irritada e carente.

“Já com Clay de 13 anos, eu fico atenta quando ele não quer comer e parece estar sempre cansado – com pouca energia. Como ele é adolescente, Clay não gosta de admitir que a sua asma está piorando. Eu peço que ele pegue o medidor de pico de fluxo respiratório e verifique se está baixo.”

**– Rebecca, mãe de Kim de 5 anos
e de Clay de 13 anos**

“Quando Jamie começa a tossir à noite, eu sei que vamos ter problemas.”

– Carlos, pai da Jamie de 7 anos

Como eu posso ajudar meu filho a ter menos crises de asma?

- Você já deu um grande primeiro passo. Você está lendo essa cartilha. Ótimo!
- Fique atento aos sinais de advertência de seu filho de que a asma está piorando. Aprenda os sinais de emergência de uma crise de asma.
- Fale com o médico de seu filho e coloquem em prática um plano de ação... juntos!



Escreva os sinais de advertência de seu filho.

Faça um plano de ação contra a asma

O plano de ação investiga o que causa ou desencadeia a asma de seu filho. O plano inclui também as **necessidades diárias de medicamentos** de seu filho. E o plano lista **medicamentos de emergência** para alívio imediato durante uma crise ou para quando a asma dá os primeiros sinais.

Converse com o médico de seu filho e escreva um plano de ação para gerenciar a asma de seu filho.

- Compartilhe o seu plano de ação com a escola, os professores, babás e membros da família.
- Converse com as outras pessoas presentes na vida de seu filho. Em caso de uma crise de asma, eles saberão o que fazer.

Enquanto os planos de ação podem variar de médico para médico, a maioria deles vai tratar de duas coisas: um **programa diário** e um **programa de emergência**.

Siga o plano de ação. Ele pode ajudar a reduzir o número de crises. Discuta com o médico de seu filho se você precisa fazer mudanças no plano.

O programa diário do plano de ação pode conter:

- Os agentes causadores que desencadeiam a asma
- Medicamentos diários e como administrá-los
- Tabela de pico de fluxo respiratório

O programa de emergência do plano de ação pode conter:

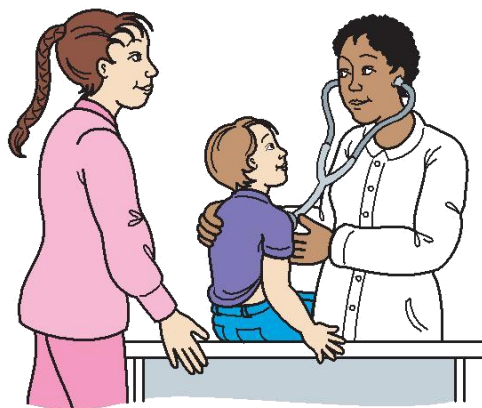
- Os sinais de advertência de seu filho
- As medidas de pico de fluxo respiratório de seu filho
- Nomes de medicamentos de emergência utilizados para tratar asma se uma crise piorar
- Medidas a serem tomadas se a criança tem uma crise de asma e quando chamar o médico
- Números de emergência e quando levar a criança para a emergência

Lembrem-se, pais, certifiquem-se de saber a dosagem correta de medicamento que seu filho tem que tomar a cada dia. Falem com o médico se tiverem perguntas.

O seu filho usa uma bomba, um inalador ou um medidor de pico de fluxo respiratório? Peça para o médico mostrar como usá-los em casa. Faça com que a criança pratique algumas vezes na frente do médico.

“Eu achei que deveria conversar com o médico sobre o que não estava funcionando no plano de ação contra a asma do Garrett. Fizemos algumas mudanças e ajudamos Garrett a impedir que os pequenos problemas virassem grandes emergências médicas!”

– **Brenda, mãe de Garrett de 8 anos**



Aprenda tudo que puder sobre a asma.

Para revisar a Parte 1

- Leia sobre a asma.
- Aprenda tudo o que puder sobre os sinais de advertência de seu filho.
- Faça perguntas. Discuta com o médico de seu filho e monte um plano de ação contra a asma que funcione para seu filho e para sua família.
- Siga o plano de ação. Certifique-se de que as pessoas que tomam conta de seu filho saibam sobre o plano e como segui-lo.

Parte 2

Controle os agentes que desencadeiam a asma do seu filho

Aprenda o que pode desencadear a asma do seu filho **Página 17**

Use essas dicas para ajudar a descobrir o que pode estar causando a piora da asma.

Tome medidas para controlar a asma **Página 19**

Leia as boas notícias sobre o que você pode fazer para controlar a asma do seu filho.

Elimine os agentes causadores da asma de seu filho **Página 20**

Siga esta cartilha para lhe ajudar a estar atento aos agentes que causam as crises, em casa ou fora de casa.

“Eu tinha crises por causa da nossa gata Josie. Encontramos um novo lar para a Josie e agora temos um peixe dourado. No início, eu fiquei triste de perder minha gatinha, mas eu prefiro não ficar doente o tempo todo. E eu uso muito menos remédio agora que eu tenho um peixe em vez de um gato peludo.” – **Liz de 9 anos**



Peixes são bons animais domésticos para as crianças com asma.

Aprenda o que pode desencadear a asma de seu filho

Como foi dito na **Parte 1**, agentes causadores são as coisas que dão início à crise de asma ou a pioram. Seu filho pode ter um ou vários agentes causadores de crises de asma.

- Para algumas crianças, a presença de animais domésticos ou de poeiras pode desencadear a asma.
- Algumas crianças acham que a asma fica pior com fumaça de cigarro.
- Para outras crianças, correr e brincar pode causar uma crise de asma.

Discuta com o médico para identificar as causas da asma no seu filho.

Uma vez identificados, é importante adotar medidas para controlar esses agentes causadores. Lembrar-se de fumar na rua e manter animais domésticos do lado de fora são ações diárias. Quanto mais esses hábitos fizerem parte da sua vida diária, menor a chance de seu filho ter uma crise de asma.

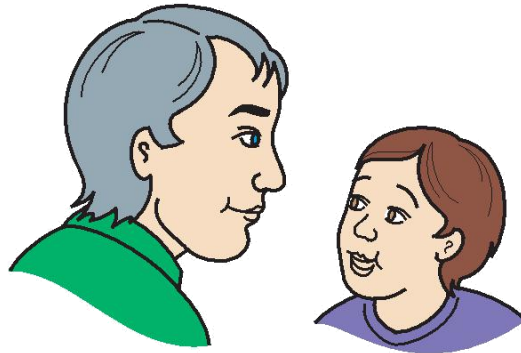
As crianças podem aprender a controlar estes agentes causadores

“Nós tínhamos baratas no nosso balcão da cozinha. Agora guardamos nosso pão e as bolachas em potes plásticos, e adivinhe? Não temos mais baratas. E significa que eu tenho menos crises de asma.”

– **Becky de 12 anos**

“Depois que eu comecei a ter asma, minha mãe e meu padrasto pararam de fumar. Sem fumaça, eu não tive mais crises fortes. E agora eu preciso de muito menos remédio e isso é muito bom. Agora a minha mãe faz minha tia Kim fumar fora da casa – mesmo no inverno.”

– **Marcus de 10 anos**



Crianças mais velhas podem frequentemente dizer o que desencadeia a asma.

Tome medidas para controlar a asma

Primeiro: Pense sobre quando a asma de seu filho piorou. Ele estava perto de alguém fumando? Brincando com o cachorro de um amigo? Ao ar livre quando os níveis de poluição estavam altos?

Seguinte: Veja os agentes causadores listados nas páginas 21 a 30. Circule aqueles que você notou que causaram as piores crises no seu filho.

Finalmente: Use as dicas nas próximas páginas e converse com o médico para aprender formas de:

- Manter seu filho longe dos agentes causadores sempre que possível.
- Remover esses agentes causadores de sua casa, escola ou creche.



Circule os agentes causadores que você notou que causaram as piores crises no seu filho.

Elimine os agentes causadores das crises de asma de seu filho

Quando você elimina os agentes causadores de sua casa ou mantém seu filho longe deles na rua, você ajuda seu filho a ficar saudável e a ter menos crises de asma. Use as páginas 21 a 30 como um guia para encontrar os agentes causadores da asma e o que pode ser feito sobre eles.

“Eu achei muito útil ler sobre os agentes causadores da asma. Eu pude fazer uma lista para o médico e nós conversamos sobre o que causa a asma dele e como eliminar estes agentes.”

– Lia, mãe do Jordan de 9 anos



Pergunte ao médico como eliminar os agentes de sua casa.

Fumo passivo

O que é:

O fumo passivo é a fumaça de um cigarro, charuto ou cachimbo e a fumaça exalada pelo fumante.

O que pode ser feito:

- Não deixe ninguém fumar perto de seu filho.
- Se você fuma - até que possa parar - não fume em casa ou no carro.

Comprometa-se a fazer de sua casa e seu carro um ambiente livre de fumaça acessando www.epa.gov/smokefree/pledge/index.html.



Comprometa-se a fazer de sua casa e seu carro um ambiente livre de fumaça.

Ácaros do pó

O que são:

Ácaros do pó são insetos minúsculos que são tão pequenos que não é possível enxergá-los.

Onde estão:

Ácaros vivem em lençóis, cobertas, travesseiros, colchões, sofás, tapetes e nos bichos de pelúcia.

O que pode ser feito:

- Lave os lençóis com água quente uma vez por semana. Seque-os completamente.
- Use travesseiros e colchões antialérgicos.
- Passe o aspirador nos tapetes e móveis toda a semana.
- Escolha bichos de pelúcia que possam ser lavados. Lave-os em água quente. Seque completamente antes de dar para a criança brincar.



Lave bichos de pelúcia e seque-os completamente para ajudar no controle de ácaros.

Animais domésticos

Qual tipo:

Animais em sua casa, como gatos e cachorros.

O que pode ser feito:

- Ache um novo lar para seu cachorro ou seu gato.
- Se possível, mantenha os animais do lado de fora.
- Se você tem um animal em casa, mantenha fora do quarto da criança.
- Mantenha os animais longe dos móveis.
- Passe o aspirador no tapete e nos móveis quando a criança não estiver por perto.



Passe o aspirador toda a semana para ajudar a controlar os pelos e o pó dos animais domésticos.

Baratas ("rasteirantes" ou outras "pragas")

Onde procurar:

Áreas com alimentos e água, como banheiro e cozinha.
Áreas onde você guarda sacos, caixas ou jornais, como um porão, por exemplo.

O que pode ser feito:

- Mantenha os balcões, as mesas e o chão limpos e ordenados. Limpe a louça, as migalhas e restos de alimentos imediatamente.
- Guarde os alimentos em potes fechados.
- Sele rachaduras e aberturas dos armários.
- Use armadilhas ou iscas em vez de sprays.
- Tampe as latas de lixo.



Cubra o lixo para manter os insetos afastados.

Bolor

Onde procurar:

O bolor se desenvolve em locais úmidos como cozinhas, banheiros e porões.

O que pode ser feito:

- Se você vê bolor em superfícies rígidas, limpe com sabão e água. Deixe a área secar completamente.
- Use exaustores ou abra a janela do banheiro e da cozinha quando tomar banho, cozinhar ou lavar a louça.
- Arrume vazamentos o mais rápido possível para evitar o aparecimento de bolor.
- Seque coisas úmidas ou molhadas completamente todos os dias ou a cada dois dias para evitar emboloramento.



Arrume vazamentos o mais rapidamente possível para evitar o aparecimento de bolor.

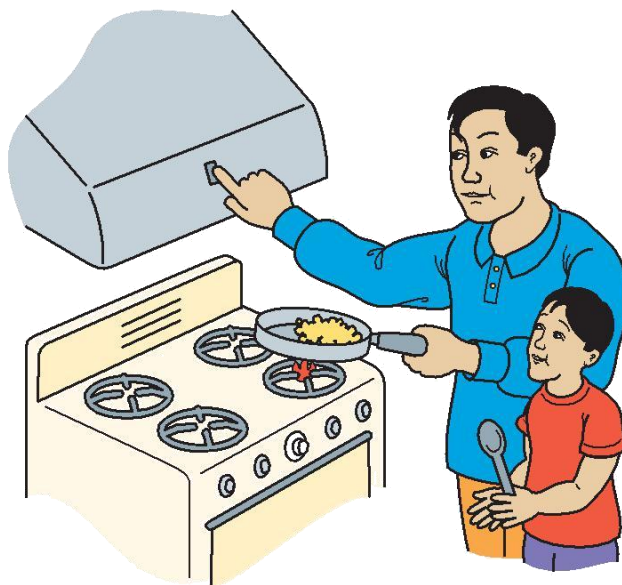
Dióxido de nitrogênio

O que é:

O dióxido de nitrogênio é um gás que pode incomodar os olhos, nariz e garganta. Também pode causar falta de ar.

Onde procurar:

Este gás pode vir de aparelhos da sua casa que queimam combustíveis como gás, querosene ou madeira. Aparelhos que queimam combustível são também os aparelhos que funcionam a combustível.



Use um exaustor quando cozinhar em um fogão a gás.

Dióxido de nitrogênio – O que fazer:

- Se possível, use aparelhos que contam com ventilação com saída externa. Sempre siga corretamente as instruções de uso dos fabricantes desses aparelhos.
- **Fogões a gás:** se você tem um exaustor na cozinha, use-o enquanto você cozinha. **Nunca use o fogão para aquecer a casa.**
- **Aquecedores a gás ou a querosene sem ventilação:** use o combustível apropriado e mantenha o aquecedor ajustado da forma correta. Abra ligeiramente a janela ou use um exaustor quando usar o aquecedor.
- **Fogões a lenha:** veja se as portas do fogão fecham adequadamente. Siga as instruções de uso do fabricante para acender, queimar e apagar o fogo.
- **Lareiras:** sempre abra a chaminé antes de fazer o fogo.

Poluição do ar

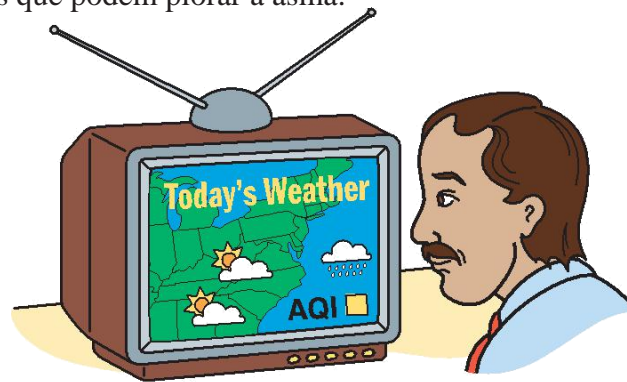
O que é:

Pequenas partículas e ozônio são gerados pela exaustão de carros e fábricas, fumaça e poeira da estrada.

Onde procurar:

Verifique o Índice de Qualidade do Ar (Air Quality Index, AQI), nos relatórios locais sobre o clima. O AQI é uma ferramenta que oferece informações claras diariamente sobre se a qualidade do ar em sua região poderia ser um perigo à saúde.

O AQI usa cores para mostrar quanta poluição está presente no ar. Verde e amarelo indicam baixos níveis de poluição. Laranja, vermelho e roxo indicam que a poluição está em níveis que podem piorar a asma.



Verifique o AQI nos relatórios locais sobre o clima.

Poluição do ar – O que fazer:

Quando o AQI está em níveis insalubres (laranja, vermelho ou roxo):

- Prefira que seu filho brinque ao ar livre nos momentos em que a qualidade do ar está melhor. No verão, pode ser no período da manhã.
- Limite a brincadeira de rua que envolva corrida por um longo período de tempo.

Fique atento aos sinais de advertência. Se você começar a ver os sinais, limite as atividades ao ar livre. Discuta isso com o médico de seu filho.

Uma observação sobre produtos químicos que causam irritação

Produtos químicos encontrados em alguns produtos na sua casa podem piorar a asma de seu filho. A asma pode ficar pior se em contato com produtos como limpadores, tintas, adesivos, pesticidas, cosméticos ou aromatizantes de ambiente, sejam eles com ou sem cheiro.

Se você acha que a asma de seu filho fica pior quando você usa certo produto, procure trocar e experimentar outro produto. Se você precisa usar esse produto, então você deve:

- Manter seu filho longe da área.
- Abrir janelas e portas, ou usar um exaustor.

Lembre-se de seguir corretamente as instruções dos rótulos.

Para revisar a Parte 2

- Leia sobre os agentes causadores da asma.
- Aprenda tudo o que puder sobre esses agentes.
- Consulte o médico de seu filho para organizar um plano para controlar os agentes causadores dentro de casa. Ensine seu filho a evitar esses agentes fora de casa.
- Certifique-se de que todas as pessoas que lidam com seu filho sabem sobre esses agentes causadores e como controlá-los.
- Fale com o médico de seu filho se tiver eliminado os agentes causadores da asma de seu filho e a asma não estiver melhorando.



Escreva o nome de seu filho aqui:



Escreva o nome e telefone do médico de seu filho aqui:



Escreva o número do farmacêutico da família aqui:



Escreva perguntas que quer fazer ao médico aqui:

Ligue para um dos números de discagem gratuita no verso dessa cartilha para:

- Conversar com um especialista em asma.
- Encontrar grupos de apoio perto de sua casa.
- Entrar em programas, você e seu filho, para aprender como controlar a asma.
- Pegar material de leitura para aprender mais sobre asma.

Coloque seu filho em um plano de ação contra a asma. Mantenha uma cópia dessa cartilha para cada criança com asma.

Mais informações

Rede de Asma e Alergia* Mães de Asmáticos (Allergy and Asthma Network* Mothers of Asthmatics)

1- 800- 878- 4403

Na internet: www.aanma.org

Associação Pulmonar Americana (American Lung Association)

1-800-LUNG-USA ou 1-800-586-4872 Na internet:

www.lungusa.org

Fundação da América para Asma e Alergia (Asthma and Allergy Foundation of America)

1-800-7-ASTHMA ou 1-800-727-8462 Na internet: www.aafa.org

Agência de Proteção Ambiental dos EUA (Environmental Protection Agency, EPA)

Para saber mais sobre como controlar os agentes causadores de asma e obter recursos grátis, acesse: www.epa.gov/asthma.

Para saber mais sobre o Índice de Qualidade do Ar (IQA), acesse www.epa.gov/airnow.

Centros para Controle e Prevenção de Doenças

Para aprender mais sobre a asma, acesse www.cdc.gov/asthma.