



Viver com DPOC: **O seu guia para o tratamento,** **apoio e vida diária**



www.eternalHealth.com

Índice

Viver com DPOC.....	2
Como lidar com as mudanças no estilo de vida.....	2
Adaptar-se às mudanças.....	3
Como reconhecer alterações no seu estado de saúde.	4
Gerir as emoções e o stress.....	5
Coisas que pode fazer em casa.....	6
Os seus próximos passos.....	9
Estamos aqui para o apoiar.....	10

Viver com DPOC

Receber o diagnóstico de Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica (DPOC) muda a sua vida física e emocionalmente. Não existe cura para a DPOC, mas pode ser controlada e tratada através da colaboração com a sua equipa médica para desenvolver um plano de tratamento que mantenha a DPOC sob controlo. Para além de deixar de fumar, ter as vacinas em dia, seguir o plano de tratamento e consultar regularmente o seu médico, existem mudanças no estilo de vida que o podem ajudar a manter-se mais ativo e a melhorar a sua qualidade de vida. Ter DPOC pode afetar a sua capacidade de trabalhar e de fazer coisas de que gosta. Tarefas aparentemente simples do dia-a-dia podem tornar-se difíceis.

A DPOC não se manifesta da mesma forma em todas as pessoas e pode mudar com o tempo. Os seus prestadores de cuidados de saúde podem ajudá-lo a elaborar o plano de gestão da DPOC mais adequado para si.

Como gerir as mudanças no estilo de vida

Plano de tratamento (plano de cuidados/plano de ação)

- Trabalhe em estreita colaboração com os seus profissionais de saúde. A equipa de Gestão de Cuidados da eternalHealth trabalhará consigo e com a sua equipa clínica a fim de elaborar um plano de tratamento adequado às suas necessidades.
- Siga o seu plano de tratamento para a DPOC. Este plano inclui:
 - Instruções sobre atividades, exercício, dieta, medicação, como utilizar corretamente os inaladores respiratórios e/ou nebulizadores, o que fazer quando a DPOC se agrava e quando contactar o seu médico de família.
 - O seu médico de família pode prescrever um programa de reabilitação pulmonar. Na reabilitação pulmonar, aprenderá sobre a DPOC, fará exercícios físicos e respiratórios e receberá o apoio de profissionais de saúde e de outras pessoas que têm DPOC.



Adaptar-se às mudanças

A DPOC pode limitar as suas atividades, mas é possível implementar mudanças que o ajudarão a lidar com a progressão da doença.

- Peça ajuda quando precisar. Ter o apoio de amigos, familiares e da sua equipa de assistência médica é importante para controlar a doença.
- Planeie as suas tarefas diárias de forma a preservar a sua energia e estabeleça prioridades quanto ao que deve ser feito.
- Siga o seu plano de tratamento, tenha as vacinas em dia e consulte o seu médico com frequência para manter a sua saúde em dia.
- Mantenha um peso saudável e siga uma dieta equilibrada.
- Evite a exposição ao fumo e à poluição.
- Procure fazer exercício físico regularmente, conforme prescrito por um profissional de saúde ou equipa de reabilitação pulmonar. Fazer exercício pode ajudar na DPOC, mesmo que sinta um pouco de falta de ar.
- Tome medidas para prevenir infeções e proteger os seus pulmões:
 - Lave as mãos com frequência e evite estar em locais com muita gente.
 - Mantenha a distância de amigos e familiares que estejam doentes.
 - Verifique a qualidade do ar local diariamente e evite as zonas onde é provável a poluição do ar.

Como reconhecer alterações no seu estado de saúde

A DPOC é uma doença progressiva. Os sintomas da DPOC geralmente não aparecem até que ocorra um dano pulmonar significativo e, normalmente, agravam-se com o tempo, especialmente se a exposição ao fumo do cigarro continuar. É importante informar o seu médico se a sua DPOC estiver a agravar-se. O seu plano de tratamento pode precisar de ser atualizado.

Sinais e sintomas da DPOC:

- Aumento da falta de ar: dificuldade em respirar durante as atividades diárias ou em repouso.
- Tosse: uma tosse que não desaparece ou que se agrava com o tempo.
- Pieira: um som sibilante ao respirar.
- Fadiga: cansaço.
- Aperto no peito: uma sensação de pressão ou aperto no peito.
- Perda da capacidade para praticar exercício físico ou realizar atividades diárias, como subir escadas.
- Exacerbações frequentes ou crises frequentes: agravamento repentino dos sintomas com duração igual ou superior a dois dias.
- Sinais de depressão ou ansiedade.
- Coloração azulada dos lábios ou dos leitos ungueais.





Gerir as Emoções e o Stress

Muitas pessoas com DPOC experimentam sentimentos de tristeza, medo e preocupação, o que pode indicar stress. O stress e a ansiedade prolongados podem agravar a DPOC e levar à depressão. Cuidar da sua saúde emocional vai muito além do que simplesmente melhorar o seu estado de espírito. A investigação mostra que controlar a ansiedade e a depressão pode aumentar a sua capacidade de continuar com o plano de tratamento da DPOC, melhorar a sua saúde física e reduzir os seus custos médicos.

É importante identificar os fatores que desencadeiam o seu stress.

Coisas a que deve estar atento:

- Sentir-se triste ou preocupado com mais frequência ou a maior parte do tempo.
- Ter menos energia e perder o interesse por atividades que habitualmente lhe proporcionam prazer.
- Alterações do apetite ou dos padrões de sono.
- Irritar-se ou zangar-se com facilidade.
- Ter dores inexplicáveis, problemas digestivos ou dores de cabeça.

Procure ajuda imediatamente se tiver:

- Pensamentos suicidas, de morte ou de automutilação.
- Pensamentos de magoar outras pessoas.

Contacte imediatamente os serviços de emergência ao:

- Dirigir-se ao serviço de urgência mais próximo, ou
- Ligar para o 911 (EUA)
- Contactar a Linha Nacional de Prevenção do Suicídio:
1 (800) 273-8255 ou 988 (disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana)

Se for um veterano:

- Ligue 988 e depois prima 1 (disponível 24 horas por dia, 7 dias por semana).
- Envie uma mensagem de texto para a Linha de Apoio a Veteranos em Crise: 838255

Coisas que pode fazer em casa

Comer e beber

- Consumir alimentos ricos em fibra, como frutas e legumes frescos, cereais integrais e feijão. Limitar o consumo de alimentos ricos em gordura e açúcares processados, como fritos e doces.
- Seguir uma dieta equilibrada e manter um peso saudável. Estar acima do peso ou abaixo do peso ideal pode agravar a DPOC.
- Beber líquidos suficientes para que a sua urina fique amarelo-clara.
- Se consumir bebidas alcoólicas, limite a quantidade ingerida.

Estilo de vida

Se fuma, o mais importante que pode fazer para proteger a sua saúde é deixar de fumar. Continuar a fumar fará com que a doença progrida mais rapidamente.

- Não utilize quaisquer produtos que contenham nicotina ou tabaco. Estes produtos incluem cigarros, tabaco de mascar e dispositivos de vaporização, como cigarros eletrónicos. Se precisar de ajuda para deixar de fumar, consulte o seu profissional de saúde.

- Evite a exposição a substâncias que possam irritar os seus pulmões, como fumo, produtos químicos e vapores.
- Mantenha-se ligado à família, aos amigos e a grupos comunitários.

Atividade

- Equilibre a prática de exercício físico com o descanso. Faça caminhadas curtas. Isto é importante para melhorar o fluxo sanguíneo e a respiração.
- Faça exercícios que incluam a respiração controlada com o movimento corporal.
- Administre o seu ritmo ao longo do dia. É importante que descanse **antes** de atingir um estado de fadiga.
- Tente não realizar muitas tarefas "pesadas" num só dia. Por exemplo, evite lavar roupa, fazer compras no supermercado e ir a uma consulta, tudo no mesmo dia. Distribua estas atividades ao longo do tempo.



Instruções Gerais

- Durma bem à noite e descanse durante o dia, se se sentir cansado.
- Tome medicamentos de venda livre e medicamentos sujeitos a receita médica apenas de acordo com as indicações do seu profissional de saúde.
- Tome suplementos vitamínicos e proteicos de acordo com as indicações do seu médico ou nutricionista.
- Pratique uma boa higiene oral e consulte o seu dentista regularmente. Uma infeção oral também pode propagar-se para os pulmões.
- Certifique-se de que recebe todas as vacinas recomendadas pelo seu profissional de saúde.
- Compareça a todas as consultas de seguimento. **Isto é importante.**
- A respiração com os lábios semicerrados é um exercício que ajuda a abrandar a respiração para que possa inspirar e expirar mais ar. Pratique diariamente a respiração com os lábios semicerrados até que se torne um hábito natural para si.
- Comunique frequentemente com a sua equipa de saúde.



Os seus próximos passos

Agir é a melhor forma de controlar a sua DPOC e melhorar a sua qualidade de vida. Veja como começar:

1. **Agende uma consulta** com o seu profissional de saúde para rever o seu plano de tratamento atual e discutir quaisquer sintomas ou preocupações.
2. **Verifique o seu estado de vacinação** — certifique-se de que tem todas as vacinas recomendadas em dia, incluindo as vacinas contra a gripe e a pneumonia.
3. **Reveja os seus medicamentos** — compreenda como utilizar os seus inaladores e/ou nebulizadores corretamente. Em caso de dúvida, consulte o seu profissional de saúde.
4. **Saiba mais sobre os seus benefícios** — Visite [eternalHealth.com/Forms-Documents](https://eternalhealth.com/Forms-Documents) ou ligue para o Serviço de Apoio ao Cliente para o número **1 (800) 680-4568 (TTY 711)** para compreender a sua cobertura e os recursos disponíveis.

1 Out – 31 Mar: Das 8h00 às 20h00, hora local, 7 dias por semana.

1 Abr – 30 Set: Das 8h00 às 20h00, hora local, de segunda a sexta-feira.

Medidas contínuas:

1. **Junte-se a uma comunidade de apoio** — seja um grupo de apoio à DPOC (online ou presencial), uma aula de ginástica ou o contacto com amigos e familiares que compreendem o seu percurso.
2. **Comece a mexer-se gradualmente** — fale com o seu médico sobre um plano de exercício seguro. Mesmo caminhadas curtas, realizadas diariamente, podem melhorar a sua respiração e a sua saúde em geral.
3. **Pratique a gestão do stress** — experimente exercícios de respiração, meditação ou outras atividades que lhe tragam alegria e lhe ajudem a lidar com as emoções.
4. **Vigie os seus sintomas** — acompanhe as alterações na sua respiração, nos níveis de energia e no humor. Informe imediatamente a sua equipa de saúde de qualquer agravamento dos sintomas.

Estamos aqui para o apoiar

Linha de Gestão de Cuidados de Saúde da eternalHealth

Estamos aqui para o apoiar em cada etapa do seu percurso de saúde e bem-estar.

1 (800) 787-5076

Das 9h00 às 17h00 EST, de segunda a sexta-feira

Linha de emergência 24 horas da eternalHealth

Quando necessitar de apoio fora do horário de funcionamento, continuamos disponíveis para si.

1 (800) 892-1361

24 horas por dia, 7 dias por semana

Visite eternalHealth.com/HealthyYou para mais recursos e assistência.





A eternalHealth é um plano HMO com contrato com a Medicare para as modalidades HMO, HMO-POS e PPO. A inscrição no eternalHealth depende da renovação do contrato. Para se inscrever num plano eternalHealth, deve cumprir certos critérios de elegibilidade e residir na área de cuidados aprovada pelo CMS do plano. Os benefícios e a participação nos custos podem variar de acordo com o plano. Este folheto tem fins meramente informativos e não deve ser interpretado como aconselhamento médico. Consulte sempre o seu profissional de saúde antes de iniciar qualquer novo programa de exercício, especialmente se tiver uma doença crónica, estiver a tomar medicação ou tiver dúvidas relacionadas com o seu estado de saúde.