



Aprendiz

Academia do Sopro

Entre, respire fundo e
aprenda a controlar a DPOC,
um jogo de cada vez.



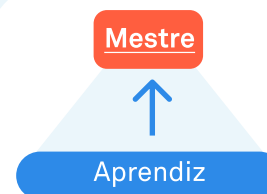
Programa Respiratório
para doentes com DPOC

NOBOX



Olá, bem-vindo à Academia do Sopro!

Esta é a academia onde terá a oportunidade de se tornar um verdadeiro **mestre** na gestão da Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC)!



Ao longo de **dois níveis**, será desafiado a resolver jogos e superar diferentes desafios que lhe permitirão conhecer melhor esta doença e aprender estratégias para a gerir de forma mais eficaz no dia a dia.

Este é o seu livro do nível **Aprendiz**!

Preencha-o até à próxima consulta para receber o livro do nível seguinte e continuar o seu percurso até conquistar o diploma de Mestre!

Referências

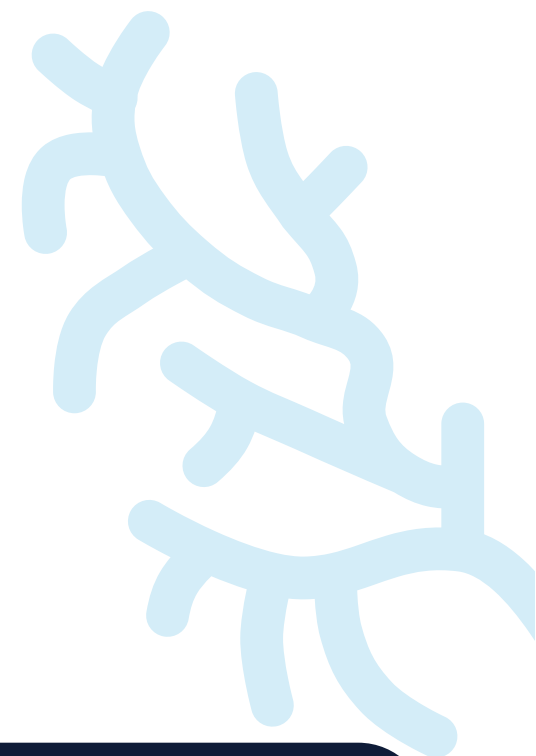
- Infarmed – Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde. (s.d.). Resumo das características do medicamento: [nome do inalador]. Base de dados INFOMED. Consultado a 19 de outubro de 2026, em <https://extranet.infarmed.pt/INFOMED-fo/>
- Montes Cardona, J. A., Erira, D., Nati-Castillo, H., Sánchez-Vallejo, J., & Izquierdo-Condoy, J. (2023). Characteristics of inhaler technique in COPD patients in a specialized center in Armenia, Colombia: A cross-sectional study. Patient Preference and Adherence, 17, 2025–2038. <https://doi.org/10.2147/PPA.S417375>
- OECD & European Observatory on Health Systems and Policies. (2021). Portugal: Perfil de saúde do país 2021 (State of Health in the EU). OECD Publishing. https://www.oecd.org/en/publications/portugal-country-health-profile-2021_8f3b0171-en
- Sociedade Portuguesa de Medicina Interna, Núcleo de Estudos de Doenças Respiratórias. (2023). Roteiro de cuidados na DPOC. https://www.spmi.pt/wp-content/uploads/2023/06/Roteiro_DPOC.pdf
- World Health Organization. (2020). Tobacco: Health benefits of smoking cessation. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/tobacco-health-benefits-of-smoking-cessation>

Referências

- Amaral, A. F. S., Strachan, D. P., Burney, P. G. J., & Jarvis, D. L. (2017). Female smokers are at greater risk of airflow obstruction than male smokers: UK Biobank. *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, 195(9), 1226–1235. <https://doi.org/10.1164/rccm.201608-1545OC>
- Bárbara, C., Rodrigues, F., Dias, H., Cardoso, J., Almeida, J., Matos, M. J., Simão, P., Santos, M., Ferreira, J. R., Gaspar, M., Gnatiuc, L., & Burney, P. (2013). Chronic obstructive pulmonary disease prevalence in Lisbon, Portugal: The Burden of Obstructive Lung Disease study. *Revista Portuguesa de Pneumologia*, 19(3), 96–105. <https://doi.org/10.1016/j.rppneu.2012.11.004>
- Boehringer Ingelheim do Brasil. (s.d.). Abraçar a vida: Doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC). Consultado a 19 de outubro de 2026, em <https://patient.boehringer-ingelheim.com/br/abracar-a-vida/doenca-pulmonar-obstrutiva-cronica-dpoc>
- Çolak, Y., Nordestgaard, B. G., Lange, P., & Afzal, S. (2025). Sex differences in COPD in relation to smoking exposure: A population-based cohort study. *Thorax*, 80(8), 512–519. <https://doi.org/10.1136/thorax-2024-222682>
- Comissão de Reabilitação Respiratória da Sociedade Portuguesa de Pneumologia. (s.d.). Aprenda a viver com a DPOC [Manual educativo]. Sociedade Portuguesa de Pneumologia. https://www.respira.pt/content/docs/aprenda_a_viver_com_a_DPOC.pdf
- Direção-Geral da Saúde. (s.d.). Programa Nacional para a Prevenção e Controlo do Tabagismo. Consultado a 19 de outubro de 2026, em <https://www.dgs.pt>
- Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease. (2025). Global strategy for the diagnosis, management, and prevention of chronic obstructive pulmonary disease: 2026 report. <https://goldcopd.org/2026-gold-report-and-pocket-guide/>
- Infarmed – Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde. (s.d.). Resumo das características do medicamento: [nome do inalador]. Base de dados INFOMED. Consultado a 19 de outubro de 2026, em <https://extranet.infarmed.pt/INFOMED-fo/>

Prepare-se para testar os seus conhecimentos, superar desafios e tornar-se um verdadeiro especialista na gestão da DPOC!

Poderá consultar as soluções de todos os desafios no final do livro.



Este livro tem informação geral sobre a DPOC. Para questões sobre o seu caso, fale sempre com o seu profissional de saúde.

DESAFIO 1

Quatro letras, um nome! O que significa DPOC?

Cada letra da sigla DPOC é o início de uma palavra.
Consegue descobrir quais são?

1. Em cada coluna, encontre a palavra certa.
2. Escreva-a por baixo da letra a que corresponde.

D**P****O****C**

DOR

DOENÇA

DÉFICE

DIFICULDADE

PERSISTENTE

PARCIAL

PROLONGADA

PULMONAR

OBSTRUTIVA

OCASIONAL

OCULTA

OXIGENADA

CONTAGIOSA

CARDÍACA

CRÓNICA

CURÁVEL

DESAFIO 6

Quais os sinais de uma crise de DPOC? Identifique os sinais e revele a mensagem da Sra. Alice.

Fico com falta de
ar a vestir-me.

A

A tosse está mais
forte e frequente.

G

Canso-me a subir
as escadas, mas é
normal.

O

A expetoração
ficou esverdeada.

I

Oíço gatinhos quando
respiro e sinto o peito
apertado.

R

Espirro muito
na primavera.

N

Tusso um pouco
de manhã,
como sempre.

T

Tenho comichão
nos olhos.

R

Os meus sintomas
pioraram e não
melhoram.

C

Tenho de usar o
inalador de alívio
(SOS) mais vezes
do que o normal.

E

Doem-me os
joelhos quando
chove.

M

Não consigo dizer
uma frase sem
parar. Fico sem ar.

D

Dói-me um
dente.

S

Estou com muito
mais catarro do
que o normal.

OAGIRCEDO

DESAFIO 5

Será que consegue sair do labirinto?

1. Leia cada caixa.
2. Siga só pelas caixas com ações certas.
3. Continue até chegar à saída.

Entrada

Fazer o inalador todos os dias, mesmo quando nos sentimos bem.

Pedir sempre ao profissional de saúde para ver se estamos a usar bem o inalador.

Continuar a fumar.

Emprestar o inalador ao vizinho.

Pedir nova receita ao médico antes de o inalador acabar.

Não fazer o inalador, se nos sentimos bem.

Fazer duas doses seguidas quando nos esquecemos da toma.

Levar o inalador connosco quando vamos de férias.

Tomar as vacinas.

Ignorar mudanças na cor da expectoração.

Fazer duas doses seguidas quando nos esquecemos da toma.

Manter um estilo de vida ativo e uma alimentação saudável.

Saída

O que é a DPOC?

Para compreender esta doença de forma simples, pode imaginar os seus pulmões como um conjunto de tubos (por onde o ar entra e sai) e de pequenos balões (que se enchem de ar para dar oxigénio ao corpo).

Na DPOC, acontecem duas coisas principais dentro do peito:

- 1 Os "tubos" ficam **apertados e inchados**:
As vias por onde o ar passa ficam inflamadas e com ranho/muco espesso, o que dificulta a entrada e saída do ar.
- 2 Os "balões" perdem o **elástico**:
Os pequenos sacos de ar estragam-se e deixam de conseguir esvaziar bem, fazendo com que o ar fique "preso" lá dentro.

Qual é a causa principal?

A causa mais frequente é o fumo do tabaco, mas também pode ser causada por respirar durante muitos anos o fumo de lareiras a lenha, fogueiras, poeiras nos locais de trabalho ou poluição do ar.

A doença tem cura?

A DPOC é uma doença crónica, não tem uma cura definitiva, mas tem tratamento e pode ser controlada. É possível diminuir o cansaço, evitar crises e viver com conforto e qualidade se fizer a medicação corretamente (como os inaladores ou "bombinhas") e deixar de fumar.

DESAFIO 2

Vamos aprender sobre sintomas! *Sintoma ou impostor?*

Em baixo estão balões de fala de pessoas com DPOC.

1. Leia cada balão.
2. Ponha um X nos balões que falam de um sintoma da DPOC.

Fico com falta de ar, quando faço esforços, como subir escadas, e até nas tarefas do dia a dia!

Desde que tenho DPOC, tenho espirros frequentes e o nariz sempre a pingar ou entupido.

A DPOC deu-me dor de garganta e fez-me perder o olfato: já não sinto os cheiros.

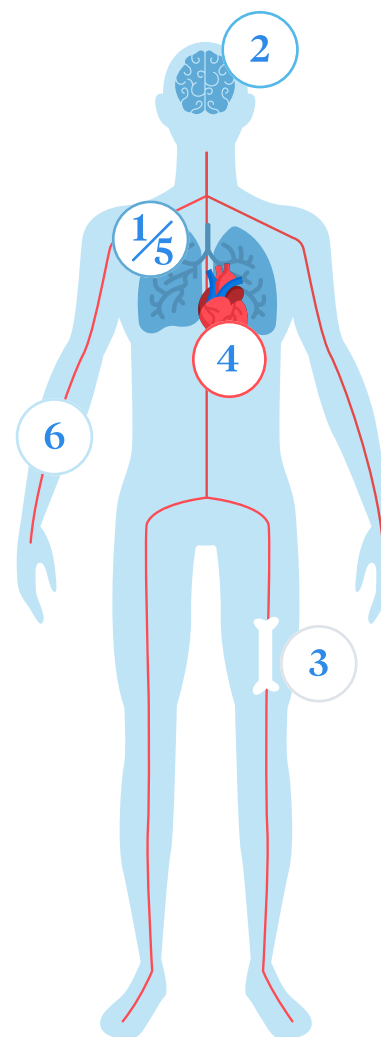
Sinto cansaço ao respirar e, às vezes, um aperto no peito.

Tenho tosse sempre, nuns dias mais forte do que noutros, e deito muita expetoração.

Às vezes ouço uns gatinhos no peito, uma espécie de assobio quando respiro.

DESAFIO 4

Hora da aula sobre o corpo humano! *Desvende o impacto do tabaco no corpo.*



1 Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC)

2 Acidente Vascular Cerebral (AVC)

3 Menos força muscular

4 Enfarte

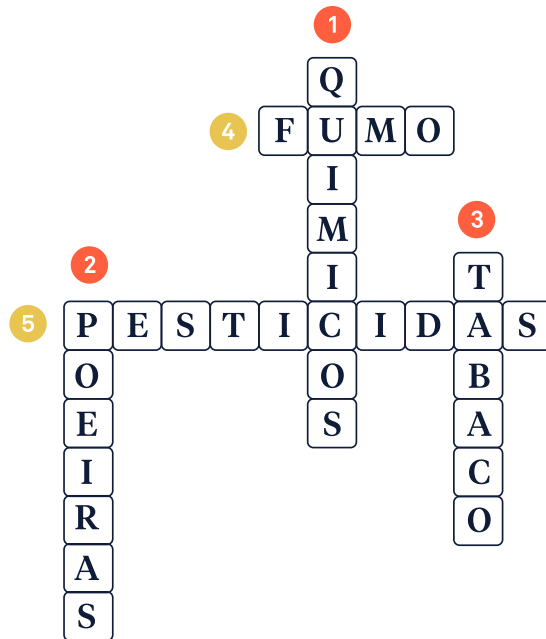
5 Cancro do Pulmão

6 Tensão arterial alta

DESAFIO 3

O que pode causar DPOC?

Descubra os fatores de risco!



Verticais

- 1 Produtos como tintas, colas, solventes e lixívia. Os seus vapores, quando respirados com frequência, podem irritar os pulmões.
- 2 Pó muito fino que anda no ar em obras, minas e pedreiras. Também se acumula em casa, nos móveis e tapetes.
- 3 Planta usada para fazer cigarros, charutos e cigarrilhas. É a principal causa da DPOC.

Horizontais

- 4 É o que sai de um cigarro aceso ou de uma fogueira. Respirá-lo, mesmo sem fumar, faz mal aos pulmões.
- 5 Venenos usados nos campos agrícolas para matar insetos e pragas. Quem os aplica deve usar máscara para não os respirar.

Porque é importante conhecermos os sintomas?

Reconhecer sintomas e o seu agravamento é uma das ferramentas mais importantes na gestão da DPOC. É extremamente importante falar com o seu médico e/ou enfermeiro se sentir alterações nos seus sintomas.

Fale com o seu profissional de saúde se em poucos dias notar uma destas mudanças:

1

Mais falta de ar

Custa-lhe mais respirar nas mesmas tarefas do costume.

2

Mais tosse ou expetoração diferente

Tosse mais, o catarro aumenta ou muda de cor (amarelado, esverdeado ou acastanhado).

3

Gatinhos ou aperto no peito

Aparecem ou ficam mais fortes. Os “gatinhos” são o assobio que o ar faz ao passar.

4

Infeções repetidas

Apanha constipações, gripes ou infeções com frequência.

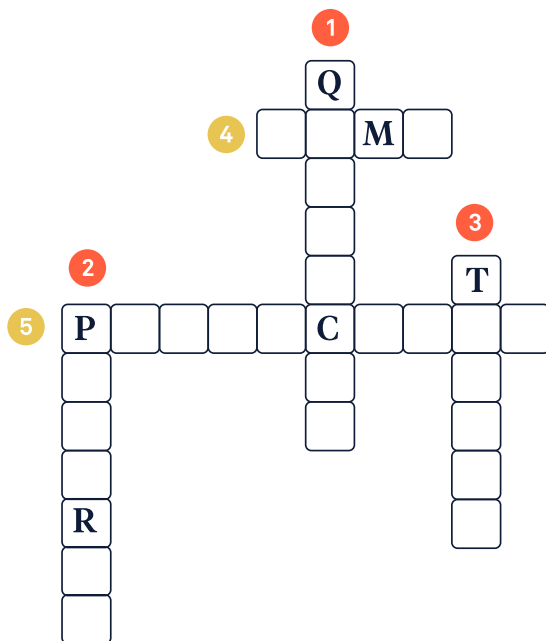
Falar cedo ajuda a tratar a tempo e a sentir-se melhor mais depressa.

DESAFIO 3

O que pode causar DPOC?

Descubra os fatores de risco!

Leia cada pista e escreva a resposta na grelha, uma letra por quadrado, na direção indicada (horizontal ou vertical).



Verticais

- 1 Produtos como tintas, colas, solventes e lixívia. Os seus vapores, quando respirados com frequência, podem irritar os pulmões.
- 2 Pó muito fino que anda no ar em obras, minas e pedreiras. Também se acumula em casa, nos móveis e tapetes.
- 3 Planta usada para fazer cigarros, charutos e cigarrilhas. É a principal causa da DPOC.

Horizontais

- 4 É o que sai de um cigarro aceso ou de uma fogueira. Respirá-lo, mesmo sem fumar, faz mal aos pulmões.
- 5 Venenos usados nos campos agrícolas para matar insetos e pragas. Quem os aplica deve usar máscara para não os respirar.

DESAFIO 2

Vamos aprender sobre sintomas!

Sintoma ou impostor?

Fico com falta de ar quando faço esforços, como subir escadas, e até nas tarefas do dia a dia!

Desde que tenho DPOC, tenho espirros frequentes e o nariz sempre a pingar ou entupido.

A DPOC deu-me dor de garganta e fez-me perder o olfato: já não sinto os cheiros.

Sinto cansaço ao respirar e, às vezes, um aperto no peito.

Tenho tosse sempre, nuns dias mais forte do que noutros, e deito muita expetoração.

Às vezes ouço uns gatinhos no peito, uma espécie de assobio quando respiro.

DESAFIO 1

Quatro letras, um nome!
O que significa DPOC?

DDOENÇA

DOR

DOENÇA

DÉFICE

DIFICULDADE

PPULMONAR

PERSISTENTE

PARCIAL

PROLONGADA

PULMONAR**O**OBSTRUTIVA

OBSTRUTIVA

OCASIONAL

OCULTA

OXIGENADA

CCRÔNICA

CONTAGIOSA

CARDÍACA

CRÔNICA

CURÁVEL

Estima-se que o fumo do tabaco seja responsável por mais de 80% dos casos de DPOC contribuindo diretamente para 35% das mortes globais por DPOC.

Contudo, para além do consumo de tabaco, existem também outros fatores que podem contribuir para um diagnóstico de DPOC.

Fumos dentro de casa

Respirar durante muito tempo fumos e partículas de lenha, carvão ou outros materiais usados para cozinhar ou aquecer a casa.

Exposição no trabalho

Respirar durante muito tempo poeiras, fumos, vapores ou produtos químicos no local de trabalho, por exemplo, na agricultura, construção, jardinagem ou armazéns.

Agravamento de outras doenças respiratórias

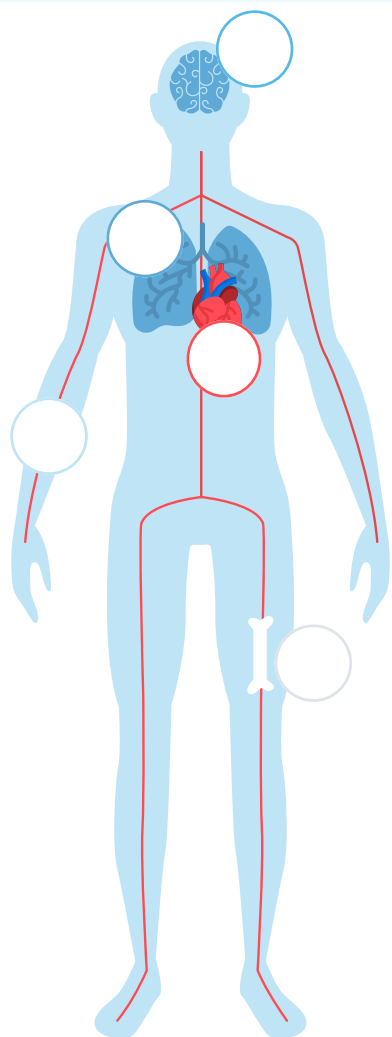
Doenças respiratórias na infância, como a asma, podem aumentar o risco de desenvolver DPOC.

DESAFIO 4

Hora da aula sobre o corpo humano! *Desvende o impacto do tabaco no corpo.*

Cada retângulo azul tem um número e uma consequência do tabaco.

1. Leia cada retângulo.
2. Escreva o número na parte do corpo afetada. Pode escrever mais do que um número na mesma parte do corpo.



1

Doença Pulmonar
Obstrutiva Crônica (DPOC)

2

Acidente Vascular
Cerebral (AVC)

3

Menos força muscular

4

Enfarte

5

Cancro do Pulmão

6

Tensão arterial alta

Soluções

Sabe o que acontece ao seu corpo depois de deixar de fumar?

20 minutos

Os batimentos do coração e a tensão arterial descem para valores normais.

12 horas

O monóxido de carbono no sangue baixa e o oxigénio volta ao normal.

2 a 12 semanas

A circulação do sangue melhora muito e os pulmões funcionam melhor.

1 ano

O risco de doença cardíaca reduz-se para metade em relação ao de um fumador.

10 anos

O risco de morrer de cancro de pulmão cai para cerca de metade. Desce também o risco de cancro da boca, garganta, esófago, bexiga e pâncreas.

Nunca é tarde para deixar de fumar!

Peça ajuda!

Deixar de fumar é difícil mas não está sozinho.

Centro de saúde

Marque uma consulta com o seu médico ou enfermeiro de família.

É o primeiro passo.

SNS 24 - 808 24 24

Dá aconselhamento e apoio e encaminha-o para uma consulta na sua zona.

Farmácias

Algumas farmácias acompanham quem quer deixar de fumar.

Informe-se junto das farmácias na sua zona.

DESAFIO 5

Será que consegue sair do labirinto?

1. Leia cada caixa.
2. Siga só pelas caixas com ações certas.
3. Continue até chegar à saída.

Entrada

Fazer o inalador todos os dias, mesmo quando nos sentimos bem.

Pedir sempre ao profissional de saúde para ver se estamos a usar bem o inalador.

Continuar a fumar.

Emprestar o inalador ao vizinho.

Pedir nova receita ao médico antes de o inalador acabar.

Não fazer o inalador, se nos sentimos bem.

Fazer duas doses seguidas quando nos esquecemos da toma.

Levar o inalador connosco quando vamos de férias.

Tomar as vacinas.

Ignorar mudanças na cor da expetoração.

Fazer duas doses seguidas quando nos esquecemos da toma.

Manter um estilo de vida ativo e uma alimentação saudável.

*Saída***Vamos terminar este primeiro nível em grande!**

Aproveite este espaço para escrever as suas dúvidas sobre os temas em que ainda não se sente totalmente confiante.

Escreva uma pergunta por cartão e assim, poderá esclarecê-las com o seu profissional de saúde na próxima consulta!

Pergunta 1

Resposta:

Pergunta 2

Resposta:

Pergunta 2

Resposta:

Não se esqueça de levar o seu inalador consigo para todas as consultas!

DESAFIO FINAL

Nível Aprendiz quase concluído!

Vamos ver o que aprendemos até agora.

Chegou ao fim do primeiro nível! Parabéns!
Antes de avançar, veja o que já sabe e onde tem dúvidas.

Para cada tema, ponha um X na cor que mostra como se sente:

Verde: percebi bem

Amarelo: tenho algumas dúvidas

Vermelho: não percebi

O que é a DPOC



Os sintomas da DPOC



Os fatores de risco que podem provocar DPOC



Os riscos do tabaco e como deixar de fumar



Usar o meu inalador e cumprir o tratamento



Identificar os sinais de crise e a quem recorrer



Percebi bem!



Tenho dúvidas!



Não percebi!

O tratamento faz toda a diferença.

Quem faz o inalador todos os dias, de acordo com o que foi indicado pelo médico, e sabe usar o inalador de forma correta, consegue manter a Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) mais estável.

Impacto da boa adesão ao tratamento

1

Menos crises e menos idas à urgência e ao hospital!

2

Melhores pulmões, atrasando a progressão da doença a longo prazo.

3

Mais qualidade de vida para fazer as atividades do dia a dia!

Não tratar a DPOC duplica o risco de morte. Em contrapartida, cumprir a medicação (nomeadamente os inaladores) de manutenção adequada reduz até 28% o risco de mortalidade.

Atenção!

DESAFIO 6

Quais os sinais de uma crise de DPOC?

Identifique os sinais e revele a mensagem da Sra. Alice.

1. Escolha os sinais que podem indicar uma crise de DPOC
2. Escreva as letras desses sinais nas caixas no fim da página.
3. As letras formam a mensagem da Sra. Alice.

Fico com falta de ar a vestir-me.

A

Tenho comichão nos olhos.

R

A tosse está mais forte e frequente.

G

Os meus sintomas pioraram e não melhoraram.

C

Canso-me a subir as escadas, mas é normal.

O

Tenho de usar o inalador de alívio (SOS) mais vezes do que o normal.

E

A expetoração ficou esverdeada.

I

Doem-me os joelhos quando chove.

M

Oíço gatinhos quando respiro e sinto o peito apertado.

R

Não consigo dizer uma frase sem parar. Fico sem ar.

D

Espirro muito na primavera.

N

Dói-me um dente.

S

Tusso um pouco de manhã, como sempre.

T

Estou com muito mais catarro do que o normal.

O

A



Porque é importante sabermos reconhecer uma crise?

Reconhecer os principais sinais de uma crise de DPOC permitem-nos agir atempadamente.

Esteja atento a estes sinais:

Mais falta de ar e cansaço

Sente o peito mais pesado ou fica sem ar a fazer coisas simples (como vestir-se ou caminhar), ou mesmo parado.

Mais tosse

A tosse fica mais frequente, mais forte ou mais incomodativa.

Expetoração diferente do normal

Há mais, fica mais espessa ou muda de cor (de transparente ou branca para amarelada, esverdeada ou castanha).

Gatinhos ou aperto no peito

Ouve chiar quando respira ou sente o peito muito apertado.

Coração e respiração acelerados.

Respira muito depressa ou sente o coração a bater rápido.

O que pode desencadear uma crise?

Infeções

Apanhar constipações, gripes ou pneumonias é a causa mais frequente para a DPOC piorar.

Fumo

Respirar o fumo do tabaco, mesmo de outras pessoas, ou de lareiras, fogões a lenha e fogueiras.

Poluição

Ar poluído, pó, ou cheiros intensos de tintas ou produtos de limpeza.

Frio e vento

Mudanças bruscas de tempo, frio intenso, vento ou humidade.

Falhar o tratamento

Esquecer o tratamento diário ou usar o inalador de forma incorreta!