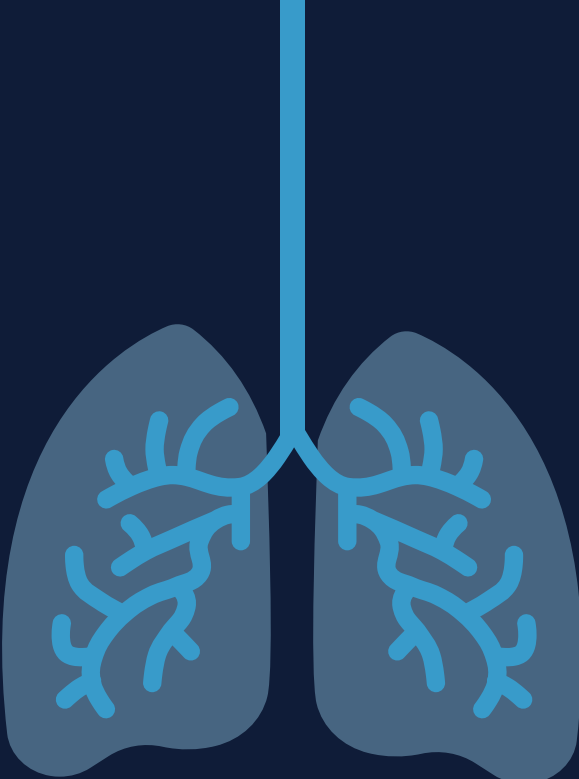
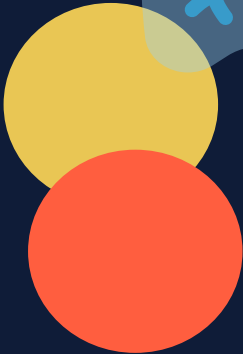




Mestre



Academia do Sopro

Último nível: vamos
a jogo!



Programa Respiratório
para doentes com DPOC

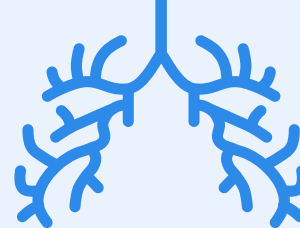
NOBOX

Referências

- Kocks, J. W. H., Bosnic-Anticevich, S., van Cooten, J., Correia de Sousa, J., Cvetkovski, B., Dekhuijzen, R., Dijk, L., Garcia Pardo, M., Gardev, A., Gawlik, R., van der Ham, I., Janse, Y., Lavorini, F., Maricoto, T., Meijer, J., Metz, B., Price, D., Roman Rodriguez, M., Schuttel, K., Leving, M. T. (2023). Identifying critical inhalation technique errors in dry powder inhaler use in patients with COPD based on the association with health status and exacerbations: Findings from the multi-country cross-sectional observational PIFotal study. *BMC Pulmonary Medicine*, 23, Artigo 302. <https://doi.org/10.1186/s12890-023-02566-6>
- Molimard, M., Raherison, C., Lignot, S., Balestra, A., Lamarque, S., Chartier, A., Droz-Perroteau, C., Lassalle, R., Moore, N., & Girodet, P.-O. (2017). Chronic obstructive pulmonary disease exacerbation and inhaler device handling: Real-life assessment of 2935 patients. *European Respiratory Journal*, 49(2), Artigo 1601794. <https://doi.org/10.1183/13993003.01794-2016>
- Nobox. (2026). Instruções para diferentes dispositivos: Técnica inalatória (Documento interno n.º 01.2026.009) [Documento não publicado].
- O'Driscoll, B. R., Howard, L. S., Earis, J., Mak, V., & British Thoracic Society Emergency Oxygen Guideline Group. (2017). BTS guideline for oxygen use in adults in healthcare and emergency settings. *Thorax*, 72(Suppl. 1), ii1–ii90. <https://doi.org/10.1136/thoraxjnl-2016-209729>
- Sanchis, J., Gich, I., Pedersen, S., & Aerosol Drug Management Improvement Team. (2016). Systematic review of errors in inhaler use: Has patient technique improved over time? *Chest*, 150(2), 394–406. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2016.03.041>
- 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

- Boehringer Ingelheim do Brasil. (s.d.). Abraçar a vida: Doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC). Consultado a 19 de outubro de 2026, em <https://patient.boehringer-ingelheim.com/br/abracar-a-vida/doenca-pulmonar-obstrutiva-cronica-dpoc>
- Cho-Reyes, S., Celli, B. R., Dembek, C., Yeh, K., & Navaie, M. (2019). Inhalation technique errors with metered-dose inhalers among patients with obstructive lung diseases: A systematic review and meta-analysis of U.S. studies. *Chronic Obstructive Pulmonary Diseases: Journal of the COPD Foundation*, 6(3), 267–280. <https://doi.org/10.15326/jcopdf.6.3.2018.0168>
- Coker, R. K., Armstrong, A., Church, A. C., Holmes, S., Naylor, J., Pike, K., Saunders, P., Spurling, K. J., & Vaughn, P. (2022). BTS clinical statement on air travel for passengers with respiratory disease. *Thorax*, 77(4), 329–350. <https://doi.org/10.1136/thoraxjnl-2021-218110>
- 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 de Vacinação. 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 e folheto informativo: [nome do inalador]. Base de dados INFOMED. Consultado a 19 de outubro de 2026, em <https://extranet.infarmed.pt/INFOMED-fo/>
- Kocks, J. W. H., Chrystyn, H., van der Palen, J., Thomas, M., Yates, L., Landis, S. H., Driessen, M. T., Gokhale, M., Sharma, R., & Molimard, M. (2018). Systematic review of association between critical errors in inhalation and health outcomes in asthma and COPD. *npj Primary Care Respiratory Medicine*, 28(1), Artigo 43. <https://doi.org/10.1038/s41533-018-0110-x>



Bem-vindo ao último nível da Academia do Sopro!

Está a um passo de se tornar num verdadeiro mestre na gestão da DPOC!

Neste nível, **os desafios são mais exigentes**, mas já tem tudo o que precisa para os superar.

Quando terminar, leve o livro à sua próxima consulta e **receba o seu diploma de Mestre!**



4. Como deve ser feita a administração da medicação inalada de manutenção diária?

D

Todos os dias, às horas marcadas pelo médico, mesmo quando se sente perfeitamente bem.

5. Qual das seguintes situações representa uma emergência médica e exige ligar logo para o 112?

C

Estar com falta de ar mesmo parado e não conseguir dizer uma frase sem parar para respirar.

6. Por que razão a prática regular de caminhadas ou exercício adaptado é um pilar no tratamento da DPOC?

D

Porque fortalece os músculos e o diafragma, e o corpo passa a precisar de menos esforço e oxigénio para se mover.

7. Qual destas afirmações sobre o quotidiano com DPOC é verdadeira?

A

Com o tratamento certo, é possível manter-se ativo e aproveitar a vida em família!

O derradeiro teste de conhecimentos!

DESAFIO
FINAL 2

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

1. Qual das seguintes respostas reúne os sinais e sintomas mais característicos da DPOC?

C Tosse prolongada e expectoração, pieira (gatinhos) e falta de ar ao fazer esforços.

2. O que ocorre no interior do peito de quem tem DPOC que dificulta a passagem do ar?

B Os brônquios incham e estreitam com muco, e os alvéolos perdem elasticidade, deixando o ar preso nos pulmões.

3. Sobre o hábito de fumar e a DPOC, qual destas afirmações é a verdadeira?

A Deixar de fumar vale sempre a pena, em qualquer idade ou fase da doença: protege os pulmões e o coração.



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

DESAFIO 1

Ajude o Sr. António a tomar as decisões certas!

O Sr. António tem DPOC e começou agora a usar um inalador.

1. Leia cada situação.
2. Escolha a resposta certa em cada caixa.
3. No fim, descubra o código final.

1 Vou almoçar a casa da minha filha...

- A** Não faço o inalador! é só um almoço rápido...
- S** Faço o inalador antes de sair de casa!
- E** Faço duas doses no dia seguinte.

2 Vou passar o fim de semana fora...

- O** Levo o inalador comigo.
- L** Levo só o inalador SOS.
- T** Deixo o inalador em casa. São só dois dias.

3 Esqueci-me de fazer o inalador...

- D** Faço duas doses seguidas.
- P** Faço a próxima à hora habitual.
- C** Paro até à próxima consulta.

4 Quando for de férias...

- M** Uso o inalador da minha mulher.
- N** Faço o inalador só se me sentir pior.
- R** Coloco o inalador num sítio visível para não me esquecer!

5 O inalador acabou...

- D** Espero pela próxima consulta.
- R** Uso o de um familiar.
- O** Falo hoje com o meu Centro de Saúde ou Farmácia.



1 2 3 4 5

DESAFIO 6

Detetor de mitos!

DPOC em Investigação

Com o tratamento certo os sintomas podem melhorar

VERDADE

MITO

Os inaladores viciam.

VERDADE

MITO

A DPOC é contagiosa.

VERDADE

MITO

Posso brincar com os netos, ao meu ritmo.

VERDADE

MITO

DESAFIO 5

Hora de treinar!

Quais os benefícios do exercício físico na DPOC?



Mestre em forma!

6

Alivia a falta de Ar
☐ Memória

5

Diminui as Crises da DPOC.
☐ Vacinas

☒ Crises

☐ Rugas

4

Diminui o risco de Internamentos
☐ Cáries

☒ Internamentos

☐ Alergias

3

Melhora o Humor e alivia a ansiedade.
☐ Bronzeado

☒ Humor

☐ Paladar

2

Fortalece o Diafragma e os músculos dos braços e das pernas.
☐ Estômago

☐ Fígado

☒ Diafragma

1

Dá mais Energia para caminhar, subir rampas ou vestir-se.
☒ Energia

☐ Preguiça

☐ Sono

A forma mais eficaz de garantir que nunca se esquece do inalador é **criar uma rotina!**



Algumas dicas...

Coloque o inalador num local visível!

Use o inalador sempre à mesma hora, associando-o a um hábito diário, como lavar os dentes ou tomar o pequeno-almoço.

Coloque um alarme no telemóvel ou peça a um familiar para o lembrar da toma.

DESAFIO 2

Passo a passo, pela ordem certa

Será que sabe a técnica do seu inalador de cor?

Em baixo, encontra 6 passos para utilizar corretamente o seu inalador, mas estão baralhados.

O desafio é colocá-los na ordem certa!

Numere-os de 1 a 6, pela ordem em que os faz.



DESAFIO 4

O desafio do semáforo

Consegues colocar cada sintoma na cor certa?

Verde Dia normal	Amarelo Crise	Vermelho Emergência
E S T E	J A A T	E N T O

E Tussir como é habitual.	S Ter expetoração clara ou transparente e na quantidade habitual.
J Estar exposto a fumo/poliuição e respirar pior, sem febre.	T Sentir o fôlego normal para as minhas tarefas do dia a dia.
E Sentir uma dor forte no peito, confusão ou sonolência invulgar.	A A expetoração mudar de cor. Estar amarelada/verde há dois dias.
A Ter de usar o inalador de alívio (SOS) mais vezes do que o normal.	E Conseguir fazer a caminhada diária sem parar mais do que o costume.
N Não conseguir dizer uma frase seguida sem parar para respirar.	O Sentir muita falta de ar mesmo estando parado e sentado.
T Ter os lábios ou as pontas dos dedos com cor azulada/cinzenta.	T Acordar com mais tosse e o peito mais "cheio" de catarro do que o habitual.

DESAFIO 3

Detetive de erros!

Vamos ajudar o Sr. António a corrigir os erros?

“Normalmente, não deito o ar fora antes.
Ponho o bocal na boca e inspiro logo.”

**Antes de inalar, deite o ar
fora, para longe do bocal.**

“Inspiro e deito o ar logo fora,
para despachar.”

**Sustenha a respiração
cerca de 10 segundos
(conte com os dedos).**

“Os lábios? Encosto só um bocadinho
ao bocal.”

**Fechem bem os lábios à
volta do bocal.**

“Lavo o bocal do meu inalador com
água e sabão para ficar bem limpo.”

**Limpe o bocal só como
indicado no folheto, sem
sabão nem álcool.**

“Às vezes, faço o inalador já deitado
na cama e fico um bocadinho torto.”

**Coloque a cabeça direita, com o
queixo ligeiramente elevado.**

A prática leva à perfeição!

Utilizar o inalador corretamente é fundamental para controlar a DPOC e tirar o máximo partido da medicação.

Reveja regularmente os passos da sua técnica inalatória para se familiarizar com cada um deles e conseguir utilizar o inalador corretamente no dia a dia.

Tempo para mais um desafio?

Tente recordar, sem consultar as instruções, todos os passos necessários para utilizar o seu inalador corretamente. **Escreva-os, de forma detalhada**, no cartão abaixo, pela ordem em que os deve realizar.

DESAFIO 3

Detetive de erros!

Vamos ajudar o Sr. António a corrigir os erros?

O Sr. António comete alguns erros ao usar o inalador.
Consegue ajudá-lo?

1. **Leia cada cartão.**
2. **Por baixo, escreva o que o Sr. António deve fazer para corrigir o erro.**

“Normalmente, não deito o ar fora antes.
Ponho o bocal na boca e inspiro logo.”

“Os lábios? Encosto só um bocadinho
ao bocal.”

“Inspiro e deito o ar logo fora,
para despachar.”

“Às vezes, faço o inalador já deitado
na cama e fico um bocadinho torto.”



“Lavo o bocal do meu inalador com
água e sabão para ficar bem limpo.”

DESAFIO 2

Passo a passo, pela ordem certa

Será que sabe a técnica do seu inalador de cor?

2

Expirar devagar e
retirar o ar dos
pulmões.

3

Fechar bem os
lábios à volta
do bocal.

6

Expirar para longe
do bocal e guardar
o inalador.

1

Colocar a cabeça
direita, com o
queixo ligeiramente
elevado.

5

Suster a
respiração durante
10 segundos.

4

Inspirar pelo
bocal.

DESAFIO 1

Ajude o Sr. António a tomar as decisões certas!

1 Vou almoçar a casa da minha filha...

☐ A Não faço o inalador! é só um almoço rápido...☒ S Faço o inalador antes de sair de casa!☐ E Faço duas doses no dia seguinte.

3 Esqueci-me de fazer o inalador...

☐ D Faço duas doses seguidas.☒ P Faço a próxima à hora habitual.☐ C paro até à próxima consulta.

5 O inalador acabou...

☐ D Espero pela próxima consulta.☐ R Uso o de um familiar.☒ O Falo hoje com o meu Centro de Saúde ou Farmácia.

2 Vou passar o fim de semana fora...

☒ O Levo o inalador comigo.☐ L Levo só o inalador SOS.☐ T Deixo o inalador em casa. São só dois dias.

4 Quando for de férias...

☐ M Uso o inalador da minha mulher.☐ N Faço o inalador só se me sentir pior.☒ R Coloco o inalador num sítio visível para não me esquecer!

1 2 3 4 5
S O P R O

sabia que...
entre 50% e 94% das pessoas cometem pelo menos um erro ao utilizar o inalador?

É por isso que é tão importante aprender e rever regularmente a forma correta de o utilizar!

E você?

Costumam-lhe acontecer algumas destas coisas?

Ponha um X nas situações que lhe acontecem ou em que tem dúvidas.

Na próxima consulta, mostre as suas respostas ao seu médico, enfermeiro ou farmacêutico.

Tusso quando estou a inalar. ☐

Não consigo inspirar até ao fim. ☐

Custa-me sustentar a respiração durante os 10 segundos. ☐

Não deito o ar fora ou esvazio os pulmões antes de inalar. ☐

Não fecho bem os lábios à volta do bocal. ☐

Lavo o bocal com água e sabão ou álcool. ☐

Tenho dúvidas se o medicamento saiu ou se foi inalado. ☐

Não sei o prazo de validade do meu inalador. ☐

Já disparei o inalador sem querer. ☐

DESAFIO 4

O desafio do semáforo

Consegues colocar cada sintoma na cor certa?

Em baixo estão alguns sintomas da DPOC a que deve estar atento.

Cada um corresponde a uma cor do semáforo: verde, amarelo ou vermelho.

1. Veja qual é a cor de cada sintoma.
2. Escreva a letra do sintoma na caixa dessa cor.
3. No fim, as letras formam a mensagem secreta.

E Tussir como é habitual.

J Estar exposto a fumo/poliuição e respirar pior, sem febre.

E Sentir uma dor forte no peito, confusão ou sonolência invulgar.

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

N Não conseguir dizer uma frase seguida sem parar para respirar.

T Ter os lábios ou as pontas dos dedos com cor azulada/cinzenta.

S Ter expetoração clara ou transparente e na quantidade habitual.

T Sentir o fôlego normal para as minhas tarefas do dia a dia.

A A expetoração mudar de cor. Estar amarelada/verde há dois dias.

E Conseguir fazer a caminhada diária sem parar mais do que o costume.

O Sentir muita falta de ar mesmo estando parado e sentado.

T Acordar com mais tosse e o peito mais "cheio" de catarro do que o habitual.

Soluções

7

Verde
Dia normal

E

Amarelo
Crise

J

Vermelho
Emergência

E

Em conjunto com os seus profissionais de saúde construiu o seu plano individual de ação.

Sabe para que serve?

Um plano individual de ação para a DPOC é um guia feito à medida de cada pessoa, com a ajuda do seu profissional de saúde. Ajuda-o a reconhecer quando os sintomas estão estáveis ou quando está a ter uma crise, e melhor do que isso ajuda-o a saber o que deve fazer em cada situação.

O plano está organizado pelas três cores de um semáforo:

Verde
Dia normal

Os sintomas estão como é habitual. O plano indica os cuidados e a medicação que deve manter.

Amarelo
Crise

Alguns sintomas estão a piorar, como a falta de ar, a tosse ou a expetoração. O plano explica que medidas deve tomar e quando deve contactar um profissional de saúde.

Vermelho
Emergência

Existem sinais de alarme que exigem ajuda médica urgente. O plano indica como agir, incluindo quando ligar para o 112.

Esteja atento e consulte o seu plano regularmente!

DESAFIO 5

Hora de treinar!*Quais os benefícios do exercício físico na DPOC?*

Cada degrau tem uma frase por completar.

1. Comece no 1.º degrau.
2. Escolha a resposta certa.
3. Escreva-a no espaço em branco.
4. Passe para o degrau seguinte.



Mestre em forma!

6

Alivia a falta de _____

☐ Ar

☐ Memória

5

Diminui as _____ da DPOC.

☐ Vacinas

☐ Crises

☐ Rugas

4

Diminui o risco de _____

☐ Cáries

☐ Internamentos

☐ Alergias

3

Melhora o _____ e alivia a ansiedade.

☐ Bronzeado

☐ Humor

☐ Paladar

2

Fortalece o _____ e os músculos dos braços e das pernas.

☐ Estômago

☐ Fígado

☐ Diafragma

1

Dá mais _____ para caminhar, subir rampas ou vestir-se.

☐ Energia

☐ Preguiça

☐ Sono

Concluiu o nível Mestre!

Muitos parabéns!

Leve este livro à sua próxima consulta. Mostre ao seu profissional de saúde os desafios que completou e falem juntos sobre as dúvidas que foram surgindo.

No fim, vai receber o seu diploma de Mestre.

Guarde-o com orgulho e mostre-o a todos os amigos (e faça-lhes um bocadinho de inveja)!

Obrigada por ter feito esta jornada na Academia do Sopro.

Antes de se despedir, guarde bem estes três conselhos:

Reveja sempre a sua técnica inalatória

Use os materiais deste livro e peça aos profissionais de saúde que vejam como usa o inalador e o ajudem a corrigir erros.

Leve as suas dúvidas às consultas

Nenhuma pergunta fica por fazer. Não há vergonha em não saber: os profissionais de saúde estão lá para o ajudar.

Cumpra o tratamento e seja ativo na gestão da sua doença

Use o inalador de manutenção como recomendado e crie truques para não se esquecer. Esteja atento a mudanças nos seus sintomas e conte-as à sua equipa de saúde.



Pontuações finais

Prontos para descobrir quem foi o grande vencedor?

Confirmam as respostas nas soluções, no final do livro. Por cada resposta certa, pintem uma bola. Quem tiver mais bolas pintadas é o grande vencedor!

Jogador 1



Jogador 2



Mexa-se pela sua saúde!

A atividade física é uma grande aliada da DPOC! Fazer exercício regularmente ajuda a reduzir a falta de ar, melhorar a resistência e facilitar as tarefas do dia a dia. Comece devagar, respeite o seu ritmo e escolha atividades de que goste.

Se tiver dúvidas sobre o exercício certo para si fale com o seu profissional de saúde.

Na DPOC o exercício contribui para...

Mais saúde e menos internamentos

ajuda a viver mais e a reduzir o risco de internamento.

Menos falta de ar e cansaço

fortalece os músculos e facilita a respiração.

Mais força e energia

ajuda a caminhar, subir escadas e realizar as tarefas do dia a dia.

Menos crises de DPOC

pode ajudar a reduzir o risco de crises e agravamentos.

Mais bem-estar

melhora o humor, reduz a ansiedade e aumenta a confiança e a autonomia.

Melhor saúde geral

ajuda a controlar outras doenças, como diabetes, hipertensão e osteoporose.

DESAFIO 6

Detetor de mitos!

DPOC em Investigação

Mito ou verdade?

Leia cada frase sobre a DPOC.

Ponha um X em **Mito** se a frase for falsa, ou em **Verdade** se for verdadeira.

Com o tratamento certo os sintomas podem melhorar

VERDADE

MITO

Os inaladores viciam.

VERDADE

MITO

A DPOC é contagiosa.

VERDADE

MITO

Posso brincar com os netos, ao meu ritmo.

VERDADE

MITO

6. Por que razão a prática regular de caminhadas ou exercício adaptado é um pilar no tratamento da DPOC?

A

Porque substitui por completo a necessidade de utilizar inaladores.

B

Porque destrói o tecido do pulmão e obriga o corpo a ficar de repouso absoluto.

C

Porque motiva o doente a sair de casa nos dias mais frios.

D

Porque fortalece os músculos e o diafragma, e o corpo passa a precisar de menos esforço e oxigénio para se mover.

Jogador 1

Jogador 2

7. Qual destas afirmações sobre o quotidiano com DPOC é verdadeira?

A

Com o tratamento certo, é possível manter-se ativo e aproveitar a vida em família!

B

A DPOC é uma doença contagiosa que se apanha pelo ar ao contactar com outras pessoas.

C

Os inaladores de manutenção provocam vício e dependência.

D

Ter DPOC significa que fica totalmente proibido de passear no exterior.

Jogador 1

Jogador 2

4. Como deve ser feita a administração da medicação inalada de manutenção diária?

- A** Apenas nos dias em que acorda com muita falta de ar.
- B** Tomar o dobro da dose no dia seguinte se se tiver esquecido de tomar no dia anterior.
- C** Usar unicamente quando está prestes a fazer esforço.
- D** Todos os dias, às horas marcadas pelo médico, mesmo quando se sente perfeitamente bem.

Jogador 1

Jogador 2

5. Qual das seguintes situações representa uma emergência médica e exige ligar logo para o 112?

- A** Sentir a tosse habitual do costume ao acordar de manhã.
- B** Ter expetoração transparente numa quantidade pequena.
- C** Estar com falta de ar mesmo parado e não conseguir dizer uma frase sem parar para respirar.
- D** Recuperar o fôlego 3 minutos após subir uma rampa a caminhar.

Jogador 1

Jogador 2

Seja um agente de mudança na DPOC!

Ajude a desmistificar ideias erradas e a partilhar informação correta com as pessoas à sua volta.

Embora a DPOC seja uma doença crónica sem cura, **é prevenível e tratável**. O uso diário e correto da medicação de manutenção (inaladores) reduz a inflamação e abre as vias aéreas, o que alivia a tosse e a falta de ar, diminui o risco de crises e melhora significativamente a qualidade de vida. A DPOC não se transmite de pessoa para pessoa.

Ter DPOC não significa abdicar da vida familiar ou social. Adotar técnicas de controlo respiratório, fazer pausas quando necessário e ajustar o ritmo do esforço permite manter uma vida ativa. A atividade física adaptada fortalece os músculos e ajuda a diminuir a sensação de cansaço.

Os inaladores contêm medicamentos que atuam diretamente nos pulmões para dilatar os brônquios e reduzir a inflamação. Não causam dependência nem vício. A necessidade de utilização diária deve-se ao facto de a DPOC ser uma doença crónica que exige tratamento contínuo para manter as vias aéreas desobstruídas.

2. O que ocorre no interior do peito de quem tem DPOC que dificulta a passagem do ar?

A

Os pulmões enchem-se de água de forma permanente.

B

Os brônquios incham e estreitam com muco, e os alvéolos perdem elasticidade, deixando o ar preso nos pulmões.

C

As costelas colam-se aos músculos das costas.

D

Os brônquios tornam-se demasiado largos, secos e rígidos.

Jogador 1

Jogador 2

3. Sobre o hábito de fumar e a DPOC, qual destas afirmações é a verdadeira?

A

Deixar de fumar vale sempre a pena, em qualquer idade ou fase da doença: protege os pulmões e o coração.

B

Deixar de fumar só traz benefícios a quem tem menos de 30 anos.

C

O fumo do tabaco fica acumulado apenas na boca e não chega ao sangue.

D

Fumar metade de um cigarro por dia reduz a inflamação dos brônquios.

Jogador 1

Jogador 2

O derradeiro teste de conhecimentos!

Chegou ao último desafio da sua jornada, e nada melhor para terminar em grande do que um jogo ao estilo “Quem Quer Ser Milionário”!

Reúna dois familiares ou amigos. Um deles será o apresentador e lê as perguntas em voz alta. Você e a outra pessoa são os concorrentes: o Jogador 1 e o Jogador 2.

Em cada pergunta, cada jogador escolhe a resposta que acha certa e anota-a no espaço indicado. No fim, confirmam as soluções no final do livro e descubram quem é o grande vencedor!

Boa sorte!

Desafio final

Está prestes a tornar-se Mestre e o seu diploma já está à vista!

Faltam só dois desafios.
Vamos a isso?

1. Qual das seguintes respostas reúne os sinais e sintomas mais característicos da DPOC?

A Espirros em salva, olhos a lacrimejar e comichão na pele.

B Febre alta súbita, perda de audição e dores de cabeça intensas.

C Tosse prolongada e expectoração, pieira (gatinhos) e falta de ar ao fazer esforços.

D Dor de dentes, zumbidos nos ouvidos e manchas vermelhas no corpo.

Jogador 1

Jogador 2

Luzes, inaladores... Ação!

Chegou a sua hora de brilhar e de nos mostrar como usa o seu inalador, com uma técnica digna de um verdadeiro mestre!

Grave um vídeo com o telemóvel (peça a alguém que o ajude) ou escreva na folha da direita. Siga o guião abaixo e responda a cada um dos pontos.

Depois, leve o vídeo ou a folha preenchida à sua próxima consulta, para mostrar e conversar com o seu profissional de saúde.

O meu guião

1 Apresente o seu inalador

Diga o nome, para que serve e se é de todos os dias (manutenção) ou de alívio (SOS).

2 Mostre o passo a passo

Faça a técnica completa, devagar, explicando o que está a fazer.

3 Explique como é a sua rotina

Explique a que horas e em que momentos do dia faz o inalador.

4 Partilhe truques e dicas

Tem alguma dica para não se esquecer do inalador ou para não se enganar nos passos? Partilhe também!

Pode também partilhar com a família e os amigos, para que percebam melhor como cuida da sua DPOC.