DPOC: como controlar e evitar crises

A DPOC é uma doença crônica dos pulmões que causa falta de ar, tosse e catarro, geralmente ligada ao cigarro (e também à fumaça de fogão a lenha). **Não tem cura, mas o tratamento controla os sintomas e evita crises.** Com acompanhamento e mudança de hábitos, você respira melhor e tem mais qualidade de vida.

O que é a DPOC

É uma obstrução das vias respiratórias — o ar tem dificuldade para sair dos pulmões. Causa falta de ar, tosse com catarro e, às vezes, chiado no peito, de forma persistente e progressiva.

Principais causas: cigarro (inclusive o passivo), fumaça de fogão a lenha e poeiras no trabalho. Identificar e reduzir a exposição é parte essencial do tratamento.

É controlável — com tratamento e mudança de hábitos você respira melhor e tem menos crises. O acompanhamento regular na UBS é fundamental.

O que Fazer no Dia a Dia

Parar de fumar é o mais importante: é o que mais muda a evolução da doença. Peça ajuda à equipe — há apoio disponível para largar o cigarro.

Use as bombinhas todos os dias, na técnica certa e com espaçador; enxágue a boca depois de usar o corticoide inalatório. A técnica correta faz toda a diferença.

Faça atividade física; a reabilitação pulmonar ajuda muito a melhorar a capacidade de respirar e a disposição no dia a dia.

Mantenha as vacinas em dia (gripe, pneumonia, COVID). Infecções respiratórias são a principal causa de crise na DPOC e as vacinas protegem você.

Quando Procurar Atendimento com Urgência

- Falta de ar intensa, dificuldade para falar
- Lábios ou unhas arroxeados
- Sonolência ou confusão mental
- Mais tosse ou catarro, ou catarro que muda de cor (pode ser crise)

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária

Sobre o Tratamento

A base são as bombinhas de longa duração (broncodilatadores), às vezes com corticoide inalatório. O tratamento é ajustado conforme os sintomas e as crises. Em alguns casos é preciso oxigênio em casa. **O mais importante é parar de fumar, usar as medicações corretamente e manter o acompanhamento.**

⚠️ **Quando voltar mesmo sem urgência:** Se as crises estiverem mais frequentes, se a falta de ar piorar no dia a dia ou se tiver dúvidas sobre as bombinhas.