

DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÓNICA

SAÚDEFLIX[®]

Conteúdos extraídos de saudeflix.pt

ÍNDICE

O que é a doença pulmonar obstrutiva crónica?

Pag. 2/3

Quais os sintomas de DPOC?

Pag. 4/5

Como se diagnostica a DPOC

Pag. 6/7

O que provoca a DPOC?

Pag. 8

Como se trata a doença DPOC?

Pag. 9

As pessoas com DPOC podem praticar atividade física?

Pag. 10

Que cuidados devo ter para prevenir a DPOC?

Pag. 11

Como podem os cuidadores ajudar uma pessoa com DPOC?

Pag. 12

Scan aqui



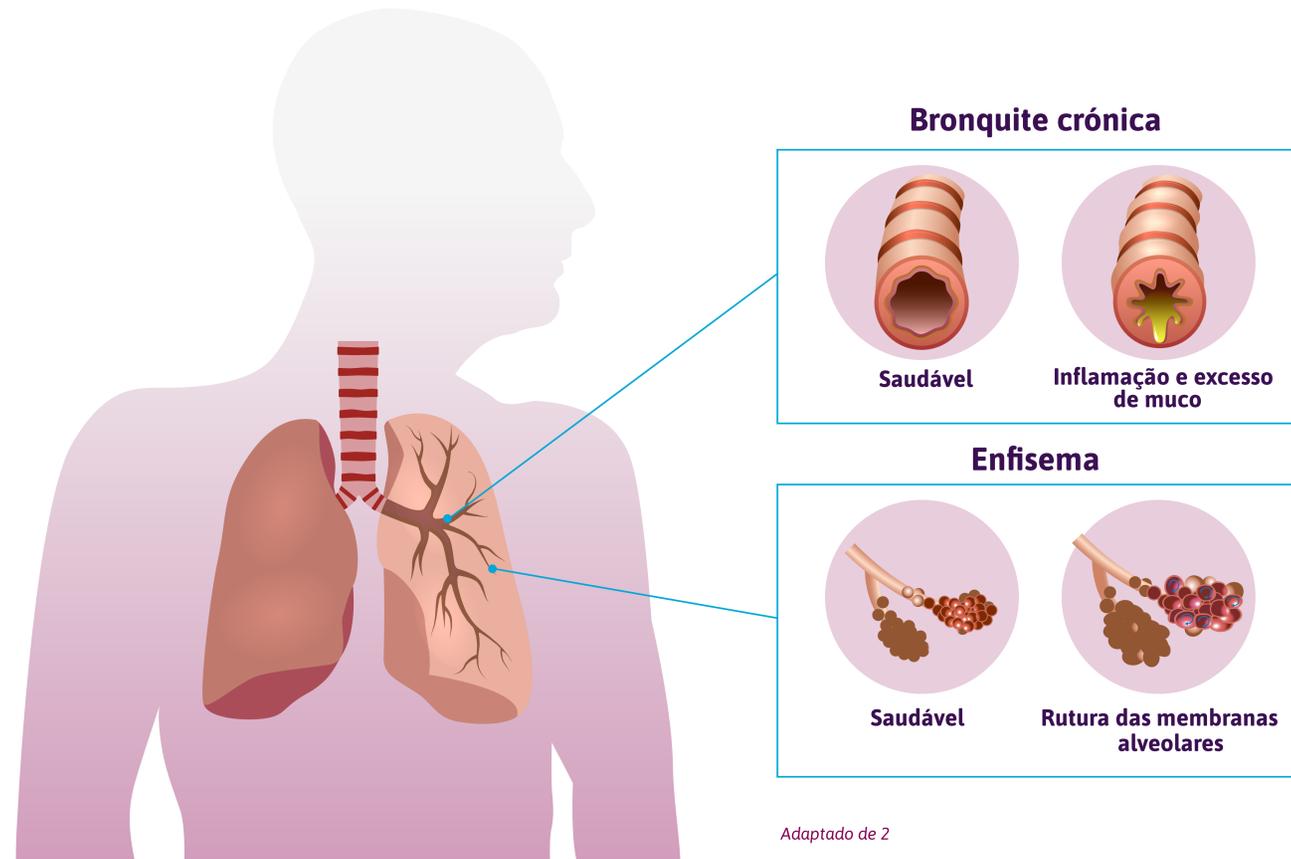
Consulte a página de
doença no portal **SaúdeFlix.pt**



O QUE É A DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÓNICA?

A doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC) é uma doença broncopulmonar que limita gradualmente o fluxo de ar das vias aéreas. É uma doença crónica, que inclui as doenças bronquite crónica e enfisema pulmonar, ambas do foro respiratório.¹

Doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC)



A bronquite crónica é um tipo de doença caracterizada pela inflamação crónica dos brônquios e pela presença de tosse e expetoração persistentes, durante pelo menos três meses a dois anos consecutivos. Esta doença é normalmente provocada pelo tabagismo ou pelo contacto frequente com substâncias irritativas.¹

O enfisema pulmonar consiste na destruição gradual dos alvéolos pulmonares. Esta doença ocorre devido ao tabagismo e à exposição regular à poluição, o que leva à perda de elasticidade dos pulmões e à danificação dos alvéolos, responsáveis pela circulação de ar nos pulmões.¹



A doença pulmonar obstrutiva crónica desenvolve-se de forma lenta e gradual, pelo que é necessário estar atento aos sinais de dificuldades respiratórias¹



Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS) a doença pulmonar obstrutiva crónica afeta mais de 200 milhões de pessoas no mundo. A maioria dos estudos mostra que 72% a 93%, do universo dos doentes que apresentam critérios espirométricos de DPCO são sub-diagnosticados.³

Referências

1. Sociedade Portuguesa de Pneumologia. O que é a doença pulmonar obstrutiva crónica?. Consultado em: www.sppneumologia.pt/doentes/dpoc/quais-as-causas-da-dpoc, Consulta a: 04.11.2020.
2. Explainer: what is chronic obstructive pulmonary disease? Consultado em: <https://theconversation.com/explainer-what-is-chronic-obstructive-pulmonary-disease-25539>, Consulta a: 04.11.2020.
3. World Health Organization. O Impacto Global da Doença Respiratória. Consultado em: https://www.who.int/gard/publications/The_Global_Impact_of_Respiratory_Disease_POR.pdf, Consulta a: 04.11.2020.
4. Programa Nacional para as Doenças Respiratórias – Direção-Geral da Saúde. Consultado em: <https://bit.ly/35F0BQG>, Consulta a 2020.11.18.
5. Sociedade Portuguesa de Pneumologia. "DPO...QUÊ?" – PORTUGUESES DESCONHECEM DOENÇA QUE É UMA DAS PRINCIPAIS CAUSAS DE MORTE NO NOSSO PAÍS". Consultado em: <https://bit.ly/3nz6xkh>, Consulta a: 18.11.2020.

O QUE É A DOENÇA PULMONAR OBSTRUTIVA CRÓNICA?

Em Portugal, de acordo com o direção-Geral da Saúde (DGS), estima-se que a DPOC afete cerca de 14% das pessoas com idade igual ou superior a 49 anos.⁴

Segundo a Sociedade Portuguesa de Pneumologia, apesar de ser uma das principais causas de morte em Portugal, a DPOC é uma doença ainda pouco conhecida, já que os sintomas que a caracterizam são frequentemente atribuídos ao tabagismo, sendo vistos como normais.⁵



Em Portugal, estima-se que a DPOC afete cerca de

800
mil pessoas

(Sociedade Portuguesa de Pneumologia)



Cerca de

14%

da população em Portugal com mais de 40 anos sofre de DPOC

Adaptado de 5

Referências

1. Sociedade Portuguesa de Pneumologia. O que é a doença pulmonar obstrutiva crónica?. Consultado em: www.sppneumologia.pt/doentes/dpoc/quais-as-causas-da-dpoc, Consulta a: 04.11.2020.
2. Explainer: what is chronic obstructive pulmonary disease? Consultado em: <https://theconversation.com/explainer-what-is-chronic-obstructive-pulmonary-disease-25539>, Consulta a: 04.11.2020.
3. World Health Organization. O Impacto Global da Doença Respiratória. Consultado em: https://www.who.int/gard/publications/The_Global_Impact_of_Respiratory_Disease_POR.pdf, Consulta a: 04.11.2020.
4. Programa Nacional para as Doenças Respiratórias – Direção-Geral da Saúde. Consultado em: <https://bit.ly/35F0BQG>, Consulta a 2020.11.18.
5. Sociedade Portuguesa de Pneumologia. "DPO...QUÊ?" – PORTUGUESES DESCONHECEM DOENÇA QUE É UMA DAS PRINCIPAIS CAUSAS DE MORTE NO NOSSO PAÍS". Consultado em: <https://bit.ly/3nz6xkh>, Consulta a: 18.11.2020.

Veeva ID: PT-8209 Aprovado a 01/2021



QUAIS OS SINTOMAS DE DPOC?

Os sintomas de doença pulmonar obstrutiva crónica mais frequentes são:



Tosse persistente



Produção excessiva de expetoração



Pieira



Ruídos brônquicos (sibilos)



Infeções respiratórias persistentes



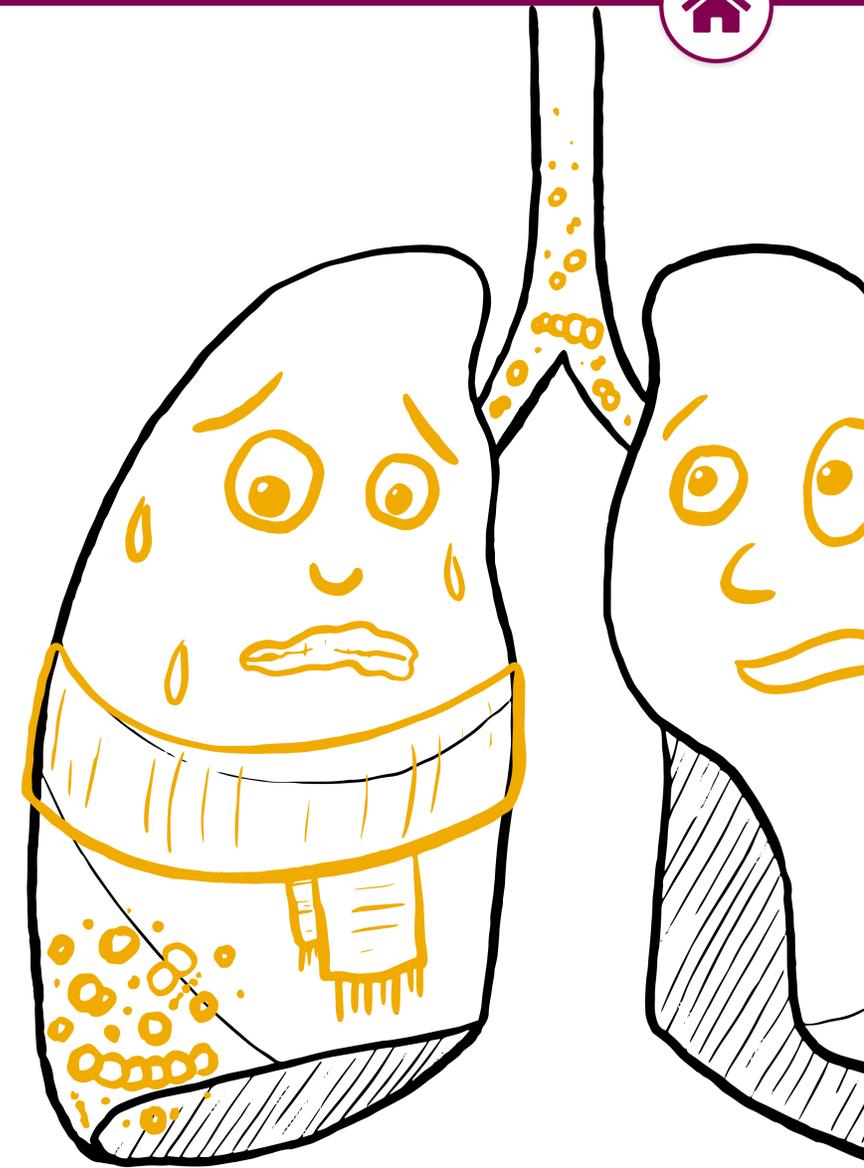
Falta de ar associada a esforços físicos

Adaptado de 1 e 2

Estes sintomas devem ser considerados quando persistem durante três meses a dois anos consecutivos.³

Como se trata de uma doença silenciosa, que vai lentamente causando obstrução da passagem de ar pelos pulmões, a DPOC tende a ser desvalorizada, podendo não ser diagnosticada num estágio inicial de desenvolvimento da doença.¹

No entanto, com o passar do tempo, os sintomas tendem a piorar e a dificultar a realização das atividades básicas do dia a dia dos doentes. Podem ainda ocorrer períodos de agravamento súbito dos sintomas da doença, em particular durante o Inverno.¹



Referências

1. NHS. Chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Consultado em: www.nhs.uk/conditions/chronic-obstructive-pulmonary-disease-copd/symptoms/. Consultado a: 09.11.2020.
2. Medical News Today. Chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Consultado em: www.medicalnewstoday.com/articles/141287. Consulta a: 09.11.2020.
3. Sociedade Portuguesa de Pneumologia. O que é a doença pulmonar obstrutiva crónica?. Consultado em: <https://www.sppneumologia.pt/doentes/dpoc/como-saber-se-tenho-dpoc>. Consulta a: 04.11.2020.

Veeva ID: PT-8209 Aprovado a 01/2021



QUAIS OS SINTOMAS DE DPOC?

Nos estádios mais avançados da DPOC, os doentes podem apresentar os seguintes sintomas:



Falta de ar enquanto fala



Falta de atenção



Batimento cardíaco acelerado



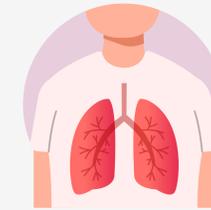
Coloração azulada nos lábios

Adaptado de 2

Se não for tratada atempadamente, a doença pulmonar obstrutiva crónica pode ainda provocar as seguintes complicações:



Infeções respiratórias, como pneumonia



Cancro do pulmão



Doença cardíaca



Pressão arterial elevada nas artérias pulmonares



Depressão, motivada pela redução da qualidade de vida



Perda de peso

Adaptado de 2

Na presença de fatores de risco, para que a doença pulmonar obstrutiva crónica possa ser diagnosticada de forma atempada, é importante a realização de exames periódicos de rastreio.²

Referências

1. NHS. Chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Consultado em: www.nhs.uk/conditions/chronic-obstructive-pulmonary-disease-copd/symptoms/. Consultado a: 09.11.2020.
2. Medical News Today. Chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Consultado em: www.medicalnewstoday.com/articles/141287. Consulta a: 09.11.2020.
3. Sociedade Portuguesa de Pneumologia. O que é a doença pulmonar obstrutiva crónica?. Consultado em: <https://www.sppneumologia.pt/doentes/dpoc/como-saber-se-tenho-dpoc>. Consulta a: 04.11.2020.

Veeva ID: PT-8209 Aprovado a 01/2021



COMO SE DIAGNOSTICA A DPOC?

O diagnóstico de doença pulmonar obstrutiva crónica é realizado com base nos sintomas respiratórios crónicos apresentados pelo doente.¹

Sintomas como tosse, expetoração, apneia, assim como a exposição a fatores de risco, nomeadamente o tabagismo ou ambientes poluídos (químicos, fumos) devem motivar a realização de rastreio da DPOC.¹

O diagnóstico da DPOC é realizado mediante a combinação da avaliação clínica dos sintomas associados e da realização do exame de Espirometria, para avaliação da persistência de obstrução do fluxo de ar nos pulmões.¹

Além do exame de espirometria, o diagnóstico da doença pulmonar obstrutiva crónica pode ser realizado com base em:

mMRC

Escala mMRC – avaliação da intensidade da falta de ar (dispneia);

CAT

Questionário COPD Assessment Test (CAT) – medição do impacto da DPOC na qualidade de vida do doente;

SGRQ

St George Respiratory Questionnaire (SGRQ) – medição do impacto da DPOC na qualidade de vida do doente.

Adaptado de 1

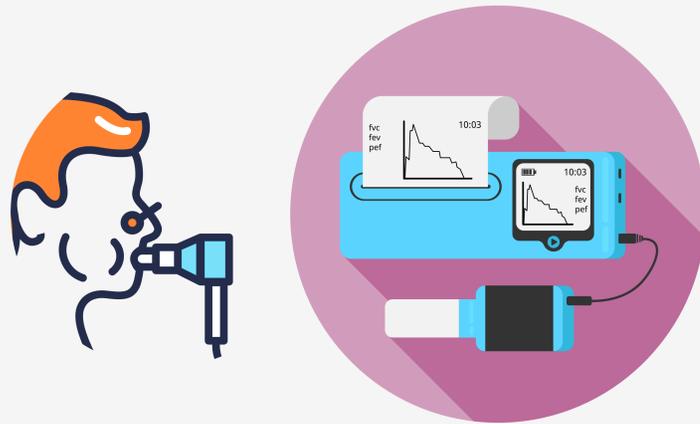
Referências

1. Administração Regional de Saúde do Norte. DPOC – Abordagem diagnóstica e terapêutica. Consultado em: www.arsnorte.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/3/2019/02/DPOC_2018.pdf, Consulta a: 10.11.2020.
2. Rural Health Information Hub. Diagnosing the Rural COPD Patient: Ask About Symptoms, Use Spirometry. Consultado em: <https://www.ruralhealthinfo.org/rural-monitor/diagnosing-copd/>, Consulta a: 10.11.2020.
3. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas. Doença pulmonar obstrutiva crónica. Consultado em: <https://bit.ly/2GKPdZV>, Consulta a: 10.11.2020.

Veeva ID: PT-8209 Aprovado a 01/2021

COMO SE DIAGNOSTICA A DPOC?

Diagnóstico da DPOC: Espirometria



A espirometria é um exame simples, indolor e não invasivo, eficaz a detetar doenças do foro respiratório e pulmonar. Mede o fluxo respiratório e o volume de ar que transita nos pulmões.

Adaptado de 2

Pode ser necessária a realização de outros exames complementares como:



Radiografia ao torác



Hemograma
(para avaliar existência de anemia)



Oximetria em repouso
(oxigenação)

Adaptado de 3

Os sintomas associados ao diagnóstico da doença pulmonar obstrutiva crónica podem ser atenuados pela eliminação do tabagismo – o principal fator de risco desta doença entre outras medidas.

Referências

1. Administração Regional de Saúde do Norte. DPOC – Abordagem diagnóstica e terapêutica. Consultado em: www.arsnorte.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/3/2019/02/DPOC_2018.pdf, Consulta a: 10.11.2020.
2. Rural Health Information Hub. Diagnosing the Rural COPD Patient: Ask About Symptoms, Use Spirometry. Consultado em: <https://www.ruralhealthinfo.org/rural-monitor/diagnosing-copd/>, Consulta a: 10.11.2020.
3. Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas. Doença pulmonar obstrutiva crónica. Consultado em: <https://bit.ly/2GKPDZV>, Consulta a: 10.11.2020.

Veeva ID: PT-8209 Aprovado a 01/2021



O QUE PROVOCA A DPOC?

A doença pulmonar obstrutiva crónica é provocada por uma exposição prolongada a substâncias nocivas, situação que provoca inflamação nas vias aéreas.³



Tabagismo

O tabagismo é considerado a principal causa de DPOC. Os químicos presentes no cigarro podem danificar os pulmões e as vias respiratórias. Por outro lado, a exposição ao fumo do tabaco, ainda que de forma passiva, pode representar um risco para o desenvolvimento da doença pulmonar obstrutiva crónica.



Exposição ocupacional

A inalação de alguns tipos de químicos, poeiras ou fumos no local de trabalho tendem a provocar o desenvolvimento da DPOC.



Poluição atmosférica

A exposição prolongada a ambientes poluídos pode contribuir para o desenvolvimento de DPOC, no entanto, tal facto não se encontra comprovado cientificamente.



Genética

A genética pode determinar a suscetibilidade para o desenvolvimento de um quadro de DPOC, em particular se existir um défice grave no sangue da substância Alfa1-antitripsina, substância que serve para proteger os pulmões.



Idade

A maior parte dos casos de DPOC surge a partir dos 40 anos de idade.



Comorbilidades

A doença pulmonar obstrutiva crónica, quando associada a outras doenças respiratórias, como por exemplo a asma, pode contribuir para agravar a condição de saúde. É recomendável que os fumadores façam a avaliação de um quadro de DPOC anualmente e sempre que se manifestem sintomas.

Adaptado de 1 e 2

Referências

1. British Lung Foundation. Alpha-1-antitrypsin deficiency. Consultado em: <https://www.blf.org.uk/support-for-you/alpha-1-antitrypsin-deficiency>. Consultado a: 10.11.2020.
2. Direção-Geral da Saúde. Norma Diagnóstico e Tratamento da Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica – Norma n.º 028/2011 de 30/09/2011 atualizada a 10/09/2013. Consultado em: http://gard-cplp.lhmt.unl.pt/Documentos/DPOC/diagnostico_e_tratamento_da_DPOC.pdf. Consultado a: 10.11.2020.
3. NHS. Chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Consultado em: www.nhs.uk/conditions/chronic-obstructive-pulmonary-disease-copd/symptoms/. Consultado a: 10.11.2020.

Veeva ID: PT-8209 Aprovado a 01/2021

COMO SE TRATA A DPOC?

A doença pulmonar obstrutiva crónica não tem cura, no entanto, a sua progressão pode ser retardada através da adoção de algumas medidas.¹ Segundo um estudo da Fundação Portuguesa do Pulmão sobre a prevalência de tratamento da DPOC em Portugal, existe um subdiagnóstico da DPOC e uma potencial baixa adesão dos doentes ao tratamento.²



Tabagismo

Uma vez que o tabagismo é a principal causa de desenvolvimento de DPOC, a cessação tabágica é fundamental para melhorar a sintomatologia e simultaneamente ajudar a desacelerar a evolução ou o aparecimento da doença. O mesmo acontece com a cessação da inalação recorrente de químicos, fumos ou poeiras.

Tratamento clínico

O tratamento clínico, com a adoção de medidas farmacológicas, depende do grau de obstrução das vias aéreas, da gravidade dos sintomas e do número de exacerbações ocorridas no último ano.



Reabilitação respiratória

A reabilitação respiratória pode ainda ser necessária. Consiste na realização de um conjunto de exercícios adaptados à idade do doente e estadió da doença.

Adaptado de 1



Adicionalmente, a DGS recomenda que os doentes com DPOC tomem a vacina da gripe e a vacina antipneumócica como prevenção da doença e das comorbilidades associadas.³

Referências

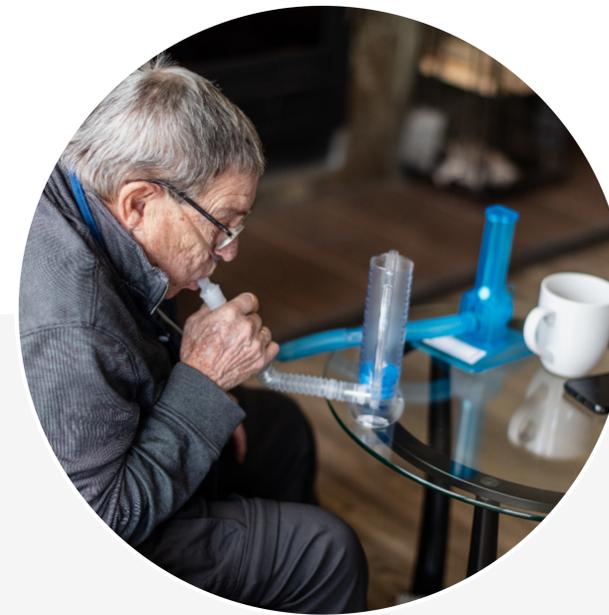
1. British Lung Foundation. Alpha-1-antitrypsin deficiency. Consultado em: <https://www.blf.org.uk/support-for-you/alpha-1-antitrypsin-deficiency>. Consultado a: 10.11.2020.
2. Direção-Geral da Saúde. Norma Diagnóstico e Tratamento da Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica – Norma n.º 028/2011 de 30/09/2011 atualizada a 10/09/2013. Consultado em: http://gard-cplp.ihmt.unl.pt/Documentos/DPOC/diagnostico_e_tratamento_da_DPOC.pdf. Consultado a: 10.11.2020.
3. NHS. Chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Consultado em: www.nhs.uk/conditions/chronic-obstructive-pulmonary-disease-copd/symptoms/. Consultado a: 10.11.2020.

Veeva ID: PT-8209 Aprovado a 01/2021

AS PESSOAS COM DPOC PODEM PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA?

A prática de exercício físico regular é recomendada em todos os grupos de doentes com doença pulmonar obstrutiva crónica.¹

Mesmo que o doente se encontre em reabilitação respiratória, o exercício físico é recomendado devido aos inúmeros benefícios que acrescenta à sua qualidade de vida de acordo com a indicação do médico assistente.¹



Através da execução de um plano de exercício adaptado ao estadio de desenvolvimento da doença pulmonar obstrutiva crónica, o doente pode melhorar o desempenho das suas funções respiratórias, reduzir a sintomatologia associada, aumentar a autoconfiança, assim como desfrutar de um maior bem-estar emocional.^{1,2}

Referências

1. Direção-Geral da Saúde. Norma Diagnóstico e Tratamento da Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica – Norma n.º 028/2011 de 30/09/2011 atualizada a 10/09/2013. Consultado em: http://gard-cplp.ihtm.unl.pt/Documentos/DPOC/diagnostico_e_tratamento_da_DPOC.pdf, Consultado a: 11.11.2020.
2. NHS. Chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Consultado em: www.nhs.uk/conditions/chronic-obstructive-pulmonary-disease-copd/symptoms/, Consultado a: 11.11.2020.

Veeva ID: PT-8209 Aprovado a 01/2021

QUE CUIDADOS DEVO TER PARA PREVENIR A DPOC?

A prevenção da doença pulmonar obstrutiva crônica encontra-se ao alcance de todas as pessoas.¹

Existem algumas medidas que podem ser tomadas de forma a evitar o desenvolvimento da DPO, nomeadamente:



Não fumar, ou parar de fumar



Investigar a presença de casos da DPOC no histórico familiar



Perceber se existe deficiência da substância Alfa1-antitripsina, através de análises ao sangue



Evitar a inalação de fumo de outros fumadores, uma vez que aumenta o risco de contrair a doença



Evitar a exposição ocupacional, nomeadamente a inalação de pó, químicos, fumos, gases tóxicos ou outros.



Evitar a poluição ambiental

Adaptado de 1

A adoção de um estilo de vida saudável, como a prática regular de exercício físico e uma alimentação saudável, são fundamentais para reduzir o risco de DPOC.¹ Tomar a vacina da gripe e a vacina antipneumocócica são fundamentais para prevenir as complicações da DPOC.²

Referências

1. NHS. Chronic obstructive pulmonary disease (COPD). Consultado em: www.nhs.uk/conditions/chronic-obstructive-pulmonary-disease-copd/symptoms/, Consulta a: 01.12.2020.

2. Everyday Health. 15 Ways to Stay Healthy During Cold and Flu Season if You Have COPD. Consultado em: www.everydayhealth.com/copd/stay-healthy-during-cold-flu-season/, Consultado a: 11.11.2020.

COMO PODEM OS CUIDADORES AJUDAR UMA PESSOA COM DPOC?

As limitações associadas à doença pulmonar obstrutiva crónica são passíveis de afetar o dia a dia da pessoa com a doença, desde a realização de tarefas diárias à convivência social.¹

Para quem cuida de uma pessoa com DPOC, é importante:



Conhecer bem a doença e os seus sintomas, para que em caso de emergência possa encaminhar devidamente o doente para o hospital ou consulta



Apoiar a cessação tabágica, caso a pessoa seja fumadora.



Motivar hábitos saudáveis, como a prática regular de exercício físico.



Promover uma alimentação saudável.

Adaptado de 1, 2 e 3

A disposição da mobília da casa também deve ser adaptada de forma a facilitar o dia a dia da pessoa com doença pulmonar obstrutiva crónica. Os objetos devem estar acessíveis, para causar o mínimo de esforço na movimentação do doente na habitação. Adicionalmente, é recomendável que haja uma boa ventilação do ar no interior da residência e que se utilizem produtos de limpeza não tóxicos, nem com odores demasiado fortes, de forma a não provocar irritação respiratória.¹

Referências

1. Very Well Health. Caregiving for Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). Consultado em: www.verywellhealth.com/caregiving-for-someone-with-copd-914813. Consultado a: 11.11.2020.
2. Rawal G, Sankalp Y. J Transl Int Med. 2015;3(4):151-154
3. Healthline. COPD Nutrition Guide: 5 Diet Tips for People with Chronic Obstructive Pulmonary Disease. Consultado em: www.healthline.com/health/copd/diet-nutrition#a-higher-fat-diet-may-be-best. Consultado a: 11.11.2020.

Veeva ID: PT-8209 Aprovado a 01/2021

SAÚDEFLIX®

AstraZeneca 



AstraZeneca Produtos Farmacêuticos, Lda
Rua Humberto Madeira, 7 | Queluz de Baixo | 2730-097 Barcarena | Contribuinte N° 502 942 240 |
Capital social de 1.500.000€, | Mat. Cons. Reg. Com. Cascais | Telefone: +351 214 346 100 | www.astrazeneca.pt

Propriedade intelectual AstraZeneca, com todos os direitos reservados

Aceda a mais informações em:
www.saudeflix.pt