

Desenvolvido pelo principal especialista em medicina comportamental, Professor Rob Horne, University College London (UCL). O IPCRG e a AstraZeneca deram o seu contributo para o desenvolvimento do Questionário sobre Confiança nos Inaladores de Alívio, mas não têm qualquer controlo editorial, que é da responsabilidade do Professor Rob Horne. A produção e distribuição desta ferramenta foi totalmente financiada pela AstraZeneca.

Questionário sobre Confiança nos Inaladores de Alívio

Este questionário foi concebido para o ajudar a si e ao seu médico, enfermeiro ou farmacêutico a compreender o que você pensa sobre o seu Inalador de Alívio tradicional para a asma e se poderá correr o risco de confiar demasiado nele. **Isto não são recomendações médicas. NÃO pare nem altere a sua medicação sem consultar o seu profissional de saúde.**

PARTE 1 A sua opinião sobre o seu Inalador de Alívio

- 1 Faça um círculo à volta da pontuação que melhor representa a sua opinião atual
- 2 Escreva o número de cada afirmação na caixa de pontuação ao lado
- 3 Some os números para obter o total da sua pontuação
- 4 Partilhe a sua pontuação com o seu médico/enfermeiro ou farmacêutico

Não há respostas certas ou erradas. Estamos interessados no seu ponto de vista.

Estas são declarações que outras pessoas fizeram sobre o seu Inalador de Alívio.

1 Usar o meu Inalador de Alívio é a melhor forma para manter a minha Asma sob controlo.

1 Discordo fortemente	2 Discordo	3 Indeciso	4 Concordo	5 Concordo fortemente	PONTOS PARTE 1
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

2 Não me preocupo com a Asma quando tenho o meu Inalador de Alívio por perto.

1 Discordo fortemente	2 Discordo	3 Indeciso	4 Concordo	5 Concordo fortemente	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

3 O meu Inalador de Alívio é o único tratamento da Asma em que eu realmente posso confiar.

1 Discordo fortemente	2 Discordo	3 Indeciso	4 Concordo	5 Concordo fortemente	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

4 Os benefícios da utilização do meu Inalador de Alívio superam facilmente quaisquer riscos.

1 Discordo fortemente	2 Discordo	3 Indeciso	4 Concordo	5 Concordo fortemente	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

5 Prefiro confiar no meu Inalador de Alívio do que no meu Inalador de Corticosteroides.

1 Discordo fortemente	2 Discordo	3 Indeciso	4 Concordo	5 Concordo fortemente	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

PARTE 1: Veja o verso da folha para interpretar a sua pontuação

TOTAL DA PARTE 1

PARTE 2 Ao usar o seu Inalador de Alívio (azul)

- 1 Faça um círculo à volta da pontuação e escreva na caixa de pontuação ao lado
- 2 Partilhe a sua pontuação com o seu médico, enfermeiro ou farmacêutico

Nas últimas 4 semanas, em média, com que frequência usou o seu Inalador de Alívio (azul)?

1 Nunca	2 2 vezes vez por semana	3 3 vezes por semana	4 4 a 5 vezes por semana	5 Mais do que 5 vezes por semana	PONTOS PARTE 2
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	

* Contém medicamento designado SABA (β-agonista de curta duração de ação), prescrito para providenciar alívio rápido dos sintomas da asma caso ocorram

Isto não são recomendações médicas. NÃO pare nem altere a sua medicação sem consultar o seu profissional de saúde. É importante continuar a utilizar o seu inalador de Alívio (azul) conforme as instruções do seu profissional de saúde, inclusive durante qualquer agravamento da sua asma ou antes do exercício.

Como é que este autoteste me pode ajudar?

Muitas pessoas com asma confiam demasiado no seu Inalador de Alívio.^{1,2} É fácil perceber porquê, pois usualmente ele fá-lo sentir melhor assim que o usa. Algumas pessoas consideram-no como a parte mais importante do tratamento da sua asma, MAS, pode haver efeitos “bons” e “Coisas menos boas” acerca do Inalador de Alívio.

“**Efeitos Bons**” são aqueles que o fazem sentir que os sintomas da asma estão a melhorar rapidamente.

“**As Coisas menos boas**” são aquelas que, apesar de o seu Inalador de Alívio ajudar a lidar com os sintomas de asma, não o ajuda a gerir a causa subjacente das suas crises de asma.

Qual o significado da minha pontuação da PARTE 1?

18–25:

Risco alto de excesso de confiança no seu Inalador de Alívio. Tal como muitas pessoas, parece que está a confiar demasiado no seu Inalador de Alívio. Se o estiver a usar 3 ou mais vezes por semana poderá ser sinal de que a sua asma não está tão bem controlada quanto poderia. É aconselhável discutir os seus resultados com o seu médico, enfermeiro ou farmacêutico.

11–17:

Risco médio de excesso de confiança no seu Inalador de Alívio. Tal como muitas pessoas, o seu Inalador de Alívio é importante para si, mas poderá estar a confiar demasiado nele. Se o está a usar 3 ou mais vezes por semana, poderá ser um sinal de que a sua asma não está tão bem controlada quanto poderia. É aconselhável discutir os seus resultados com o seu médico, enfermeiro ou farmacêutico.

10 ou menos:

Risco baixo de excesso de confiança no seu Inalador de Alívio. Aparentemente, não parece estar a confiar demasiado no seu Inalador de Alívio. Isto são boas notícias. Por favor, continue a ler para verificar se não tem nenhum dos outros possíveis sinais de mau controlo da asma.

Qual o significado da minha pontuação da PARTE 2?

Se tiver **3 ou mais** pontos, poderá estar a usar demasiado o seu Inalador de Alívio.^{1,2}

Isto poderá ser um sinal de que a sua asma não está tão bem controlada quanto poderia. Fale com o seu médico/enfermeiro/farmacêutico, pois pode haver melhores formas de gerir a sua asma.

Quais são os outros sinais de mau controlo da asma?²

Tal como usar um inalador de alívio 3 ou mais vezes por semana, existem outros 3 sinais de mau controlo da asma. Se, nas últimas 4 semanas, alguma das seguintes situações for verdadeira para si, vale a pena discutir a gestão da sua asma com o seu médico, enfermeiro ou farmacêutico:

1. Sintomas diurnos 3 ou mais vezes por semana. 2. A asma fê-lo acordar de noite. 3. Usou o seu inalador de alívio 3 ou mais vezes por semana. 4. A asma limitou a sua atividade.

Com o tratamento certo, a maioria das pessoas pode obter um bom controlo da sua asma.

NOTA: As orientações clínicas aplicam um limiar pragmático para definir asma não controlada (NICE 2017)³ ou parcialmente controlada/ não controlada (GINA 2021)⁴ como o uso do inalador de alívio (azul) para alívio sintomático três ou mais dias por semana. **Este questionário de 5 itens é adaptado do Questionário de Crenças sobre Medicação⁵, validado e usado globalmente, criado e projetado pelo Professor Rob Horne, UCL, perito em Medicina Comportamental.**

1. Price D, Fletcher M, van der Molen T. NPJ Prim Care Respir Med. 2014; 24:14009. 2. Partridge MR, van der Molen T, Myrseth SE, et al. BMC Pulm Med. 2006; 6:13. 3. NICE Guideline [NG80]. Asthma: diagnosis, monitoring and chronic asthma management. November 2017. 4. Global Initiative for Asthma (GINA). Disponível em: <https://ginasthma.org/wp-content/uploads/2021/05/GINA-Pocket-Guide-2021-V2-WMS.pdf>. Acesso em: Outubro 2021. 5. Horne R, Weinman J, Hinkins M. Psychology & Health. 1999; 14(1):1-24.

Isto não são recomendações médicas. Não pare nem altere a sua medicação sem consultar o seu profissional de saúde. É importante continuar a utilizar o seu inalador de Alívio (azul) conforme as instruções do seu profissional de saúde, inclusive durante qualquer agravamento da sua asma ou antes do exercício.