



Newsletter #4

Maio/2025

CaminhAsma | Dia Mundial da Asma

No dia 6 de Maio, celebrou-se o **Dia Mundial da Asma**. A Asma continua a ser uma doença prevalente em todo o mundo e Portugal não é exceção. Segundo os dados preliminares do Epi-Asthma, a **prevalência de Asma** é cerca de **7,1%** e estima-se que 7 em cada 10 pessoas **não têm a doença controlada**.

Sabemos que uma **Asma controlada** contribui para uma **vida livre de sintomas e sem limitações**. Porém, a falta de reconhecimento da doença não controlada e as crises sucessivas fazem com que as agudizações sejam frequentemente motivo de ida ao serviço de urgência.



É essencial promover a **literacia em saúde**, promover hábitos de vida saudáveis e a **adesão ao tratamento**.

7.1%

Prevalência de asma em Portugal

68% não tem doença controlada



CaminhAsma

Ganhar saúde a cada passo

O movimento **CAPA (Cuidados Adequados à Pessoa com Asma)** é a componente portuguesa do projeto internacional Asthma Right Care, iniciado em quatro países membros do IPCRG (International Primary Care Respiratory Group), nos quais se inclui Portugal, através do **GRESP - APMGF**.



A “**CaminhAsma - ganhar saúde a cada passo**” é uma iniciativa do CAPA que pretende sensibilizar a população para a necessidade de conhecer a Asma e as suas complicações, desmistificar mitos sobre a doença e procurar melhorar a adesão ao tratamento, aliado à realização de atividade física, na forma de uma caminhada, a levar a cabo durante o mês de maio, mês em que se comemora o **Dia Mundial da Asma (6 de Maio)**.

CaminhAsma 2025

2674

participantes inscritos

>40

localidades



Este ano, a “CaminhAsma” apresentou uma **elevada adesão em todo o país**, permitindo a partilha de conhecimentos e esclarecimento de dúvidas dos participantes de um modo mais dinâmico e personalizado. Foi ainda proposta a realização de um **peddy-paper** como complemento à caminhada (para as organizações interessadas), tendo sido fornecido um guião. **O nosso papel enquanto profissionais de saúde é fundamental para consciencializar os utentes para a importância de compreender a asma e cumprir a terapêutica.**

