



Ficha de factos

Utilizar uma ventoinha de mão

Elaborámos esta ficha informativa para o ajudar quando se sentir com falta de ar. **Procure aconselhamento junto do seu médico de família se a falta de ar for uma situação nova para si ou se a sua respiração estiver a piorar.**

Usar uma ventoinha ajuda-me quando sinto falta de ar?

O ar fresco de uma ventoinha de mão pode ajudá-lo a sentir-se menos ofegante. As ventoinhas elétricas com três ou mais pás rotativas parecem funcionar melhor. O caudal de ar deve ser médio ou forte.

Como devo utilizar a ventoinha?

- Sente-se numa posição confortável.
- Segure a ventoinha a cerca de 6 polegadas ou 15 centímetros à frente do seu rosto.
- Aponte o ventilador para o **meio** do seu rosto.
- Sinta o ar em movimento à volta dos **lados do nariz e acima do lábio superior**.
- Dentro de alguns minutos, deverá sentir menos falta de ar.



Quando é que devo utilizar a ventoinha?

Pode utilizar a ventoinha durante o tempo e a frequência que desejar. Uma ventoinha pode ajudar:

- - se sentir subitamente falta de ar
- - quando se descansa de uma atividade.

Não se esqueça de recarregar a ventoinha ou de levar pilhas de reserva quando estiver fora de casa.

É seguro utilizar uma ventoinha de mão?

Não há problemas conhecidos com a utilização de uma ventoinha quando se sente falta de ar.

Se uma ventoinha de mão não for adequada para si, experimente:

- - ventoinhas que se apoiam no chão ou numa mesa
- - abrir as janelas para deixar entrar o ar fresco
- - usar uma flanela fria no rosto.



www.kch.nhs.uk/breathlessness-support

Acknowledgement

Original resources were provided by the Breathlessness Intervention Service at Addenbrooke's Hospital. Adapted and trialled in the NIHR and Cicely Saunders International funded Breathlessness Support Service trial (2010) at King's College Hospital. Adaption of the resources for the "Breathlessness Support: addressing the ethnicity and health literacy imbalance" project (2024) was funded through Q Exchange.

February 2026

Review date February 2029

Comms: 4735