



**Nome:** Nina Batrakoulis  
**Idade:** 34 anos  
**Ciclo de vida:** Adulto em idade laboral  
**Necessidade:** Condição crónica e consumo de tabaco  
**Conetividade:** Banda larga, *smartphone*  
**País:** Eslovénia  
**Sexo:** Feminino  
**Emprego:** Militar

**Competências em TIC**  
 Utilização da Internet - bom  
 Habilidades de uso (*smartphone*) - média  
 Apetência para novas tecnologias - média  
 Literacia em saúde digital - média

Nina é uma militar de 34 anos que vive com o marido e duas filhas. A mais velha, Tara, tem 9 anos e a mais nova, Zarja, tem 5 anos. Vivem numa zona urbana em Maribor, Eslovénia. Nina foi com diagnosticada com asma quando tinha 12 anos. Rapidamente aprendeu a gerir a doença. Apesar de conhecer as consequências do consumo de tabaco, é fumadora regular há 15 anos. Começou a fumar com os amigos, socialmente. Nina reconhece o fumo do tabaco como um desencadeante de exacerbações da asma, mas gosta de fumar porque a ajuda a relaxar. Atualmente, não está a conseguir cumprir com as exigências de trabalho devido ao agravamento recente da asma.

Nina costumava ser ativa, mas reduziu progressivamente a sua atividade física. Consome uma média de 15 cigarros por dia, tendo um consumo máximo após o jantar. Considera que os cigarros depois do jantar seriam os mais difíceis de deixar; no entanto, o primeiro cigarro da manhã é o que lhe traz mais satisfação. Em momentos de pausa, sente a necessidade de fumar e tem dificuldade em gerir a ansiedade. Tem o apoio do marido e das filhas, com quem tem uma boa relação. O marido é quem mais quer ajudá-la a deixar de fumar e a levar uma vida saudável.

### O que é importante para Nina

- O bem-estar e a saúde da sua família;
- Ser um exemplo para as suas filhas;
- Ser ativa e desfrutar do seu tempo livre;
- Continuar a fazer corridas de obstáculos, o seu passatempo favorito, que a faz sentir-se em controlo do seu corpo;
- É apaixonada por ler livros e gosta de estar na natureza; costumava ter uma pequena horta, onde cultivava algumas verduras que a família adorava.

### Vida diária

- Nina tem um trabalho não rotineiro, o que dificulta a adesão a um estilo de vida saudável;
- Fica stressada quando tem de trabalhar a partir de casa;
- Sente que o exercício a ajuda a gerir o stress e a ansiedade;
- Adora o seu trabalho, mas tem dificuldade em gerir situações stressantes.

### Situações e preocupações pessoais

- O recente agravamento da asma inclui exacerbações moderadas, desencadeadas pelo pólen e pelo fumo do tabaco;
- Nina perdeu a conta das tentativas de deixar de fumar e nunca o fez com ajuda médica ou medicação;
- O tempo máximo sem fumar foi de 2 meses. Ainda assim, Nina pretende parar de fumar e sente que pode fazê-lo.
- Por vezes, não consegue cumprir as exigências do trabalho devido ao agravamento dos sintomas respiratórios, relacionado com o consumo de tabaco.
- Está preocupada com as consequências da sua condição crónica (asma) e do consumo de tabaco (dor de cabeça, fadiga, falta de ar), apesar do prazer de fumar.

### Recursos próprios & suporte

- Os serviços militares proporcionam um acesso fácil a serviços médicos abrangentes;
- Nina vive com as duas filhas e o marido, que trabalha no departamento financeiro na indústria automóvel;
- Os custos do médico de família são cobertos pelo sistema de saúde militar;
- O seu empregador oferece acesso a instalações de fitness e cursos de formação no quartel-general do exército.

### Preocupações com a saúde

- Asma e diminuição dos níveis de atividade física.
- Aumento de peso devido à diminuição da atividade física.
- Consequências para a saúde do tabagismo.

### Exames complementares de diagnóstico

Nina tem um “check-up” anual de saúde, coberto pelo Sistema de Assistência Militar:

- Exame físico;
- Espirometria (para a função pulmonar);
- Exames laboratoriais de sangue;
- Raio-X tórax;
- Avaliação do tabagismo;
- Questionário de controlo da asma (ACQ).

### Tratamento: medicamentos e outras terapias

- Terapêutica inalatória antiasmática;
- Ocasionalmente, meio comprimido de alprazolam ao deitar para a insónia.

### Preocupações dos profissionais de cuidados

- O seu médico de família mencionou a possibilidade de recorrer a outros profissionais, para apoiar alterações ao estilo de vida, mas Nina não pode pagar um nutricionista, um fisiologista do exercício ou um “personal trainer”.

**Necessidades não atendidas** | Nina está consciente e disposta a mudar o seu comportamento tabágico, mas não parece capaz de o fazer sozinha e não pede ajuda. Ela gostaria de levar um estilo de vida saudável, desfrutar de uma vida longa na companhia da sua família e conseguir acompanhar os desafios do trabalho, dando um bom exemplo às suas filhas. Nina gostaria que parar de fumar fosse fácil. Precisa de apoio para atingir os seus objetivos, mas é demasiado orgulhosa para pedir ajuda (que pode ser visto como um sinal de fraqueza no ambiente militar) e não está ciente de que precisa desta ajuda.



Esta *persona* foi desenvolvida por Nuno Pimenta, Isa Félix, Diogo Monteiro, Beatriz Soler e Mara Guerreiro no âmbito do Projeto Train4Health, com base nas *personas* Blueprint, e revisto pela Dalia Bajis (International Pharmaceutical Federation). A tradução para português foi realizada por Mara Guerreiro, Isa Félix e Nuno Pimenta.

O projeto Train4Health recebeu financiamento do Programa Erasmus+ da União Europeia ao abrigo do acordo de subvenção n.º 2019-1-PT01-KA203-061389. O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval ao seu conteúdo, que reflete apenas as opiniões dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações aqui constantes.