

Manual de Ajuda para o Adulto



Direcção-Geral da Saúde

COMISSÃO DE COORDENAÇÃO DO PROGRAMA DA ASMA

2001

EDIÇÃO

Direcção-Geral da Saúde
Al. D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa
Tel. 21 843 05 00 • Fax 21 843 05 30
dgsaude@dgsaude.min-saude.pt
<http://www.dgsaude.pt>

TEXTO

Ana Maria Magalhães
Isabel Alçada

ILUSTRAÇÕES

Carlos Marques

DESIGN GRÁFICO

TVM Designers

IMPRESSÃO

EUROPRESS, Lda.

TIRAGEM

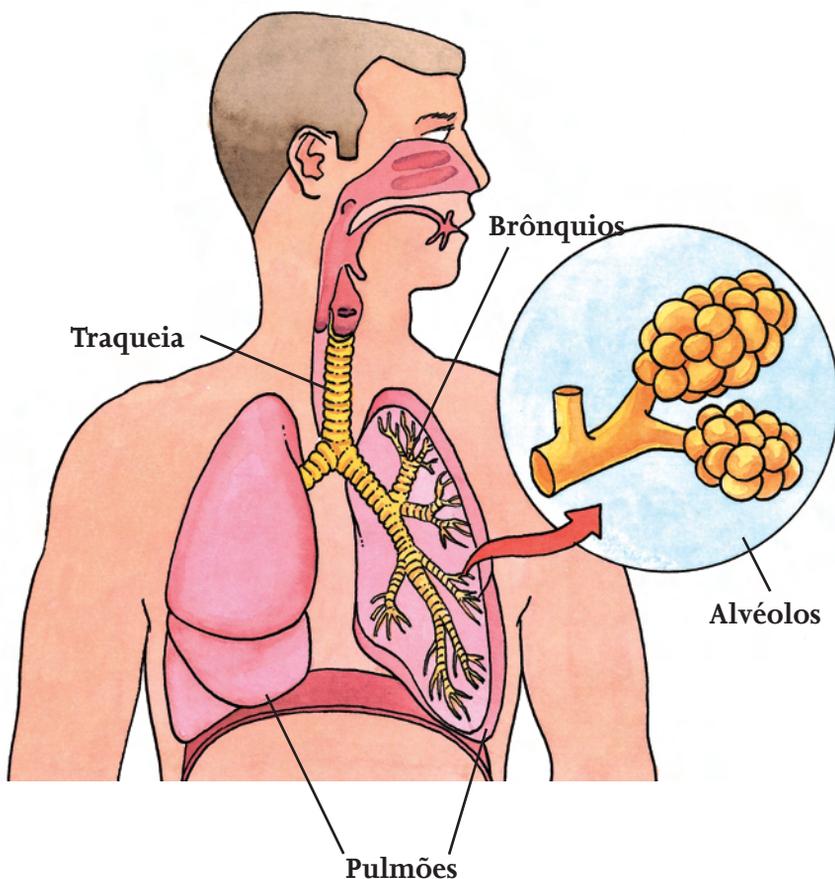
220 000 exemplares

DEPÓSITO LEGAL

175529/02

Que é a asma?

Toda a gente sabe que a asma é uma doença que provoca dificuldades respiratórias. Mas para compreender porquê é preciso conhecer o aparelho respiratório.



Quando a pessoa respira normalmente o ar entra pelo nariz e pela boca, desce pela faringe e pela laringe, entra na traqueia que é o tubo mais largo do aparelho respiratório. Segue para os pulmões onde circula dentro dos brônquios que são tubos que se ramificam e terminam em saquinhos de ar, os alvéolos. Chegado aos alvéolos, o ar transmite oxigénio ao sangue, recebe em troca o dióxido de carbono e volta a sair pelo mesmo caminho.

Acontece que os brônquios geralmente se encontram descontraídos, bem abertos, deixando o ar circular à vontade. Mas se por acaso a pessoa entra num sítio onde há gases tóxicos, inflamam-se e contraem-se para impedir a passagem desses gases tóxicos. A contracção ou espasmo é afinal uma reacção do próprio corpo, um alerta para que a pessoa fuja dali.

Nas pessoas que têm asma os brônquios inflamam-se e contraem-se com mais intensidade e em várias outras situações.

Sintomas da asma



Tosse



Pieira ou chiadeira
(gatinhos no peito)



Sensação de aperto no peito



Dificuldade em respirar

Os sintomas aparecem mais frequentemente à noite ou no início da manhã e tanto podem começar por tosse como por falta de ar, não há ordem fixa.

Quantas pessoas sofrem de asma?

A asma é muito frequente sobretudo nos países industrializados. Estudos feitos a nível internacional indicam que no mundo inteiro mais de 150 milhões de pessoas sofrem de asma.

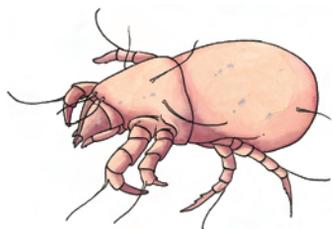
Em Portugal os cálculos apontam para mais de 600 000 pessoas ou seja 1 em cada 15 portugueses sofre de asma.

A asma afecta mais as crianças e os adolescentes o que significa que em muitos casos desaparece com a idade.

Quem conhece o mecanismo da asma e toma todas as medidas para evitar crises consegue melhoras e até pode contribuir para que desapareça.

O que provoca a asma?

Há muitos factores que **podem** provocar asma.



Os ácaros

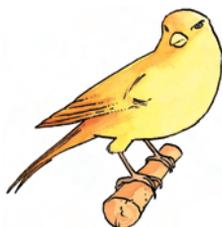
Os ácaros são bichinhos microscópicos que existem no pó das casas e se alojam sobretudo nas alcatifas, nos colchões, lençóis e cobertores.



O fumo do tabaco



O pêlo dos animais



As penas dos pássaros



As baratas



O pólen, sobretudo na Primavera



A humidade e o bolor



As constipações



As mudanças bruscas de temperatura e humidade



Choro violento



Riso descontrolado



A poluição atmosférica



Exercício físico para quem tem asma de esforço



Certos alimentos, em certos casos



Certos medicamentos



Tintas, vernizes e outros produtos químicos de cheiro intenso

Nem toda a gente reage aos mesmos factores. Há pessoas que não podem, por exemplo, aproximar-se de pássaros ou de cães e gatos mas nada sofrem com o pólen da Primavera. Os alimentos e os medicamentos também não têm o mesmo efeito em todas as pessoas.

É muito importante que cada um conheça bem o seu caso ou o caso do seu filho, para poder evitar situações de risco e não se afligir com situações que não envolvem risco nenhum. Além de seguir os conselhos do médico ou de um enfermeiro, é importante estar alerta e, sempre que surja uma crise, procurar saber que factor ou factores podem tê-la provocado e tirar conclusões.

Graus de asma

Os especialistas consideram que há quatro graus de asma.

▶ **Grau 1 – Asma intermitente**

Os sintomas surgem apenas uma ou duas vezes por mês. A maior parte do tempo a pessoa nem se lembra da asma.

▶ **Grau 2 – Asma persistente ligeira**

Os sintomas surgem uma ou mais vezes por semana.

▶ **Grau 3 – Asma persistente moderada**

Os sintomas são praticamente todos os dias.

▶ **Grau 4 – Asma persistente grave**

Os sintomas são permanentes.

Seja qual for o grau de asma, as pessoas devem consultar o médico e seguir as prescrições que o médico indicar, para evitar crises graves que podem surgir nas quatro situações.

Controlo da asma

Para controlar a asma é indispensável conhecer os factores a que se é sensível e evitá-los.

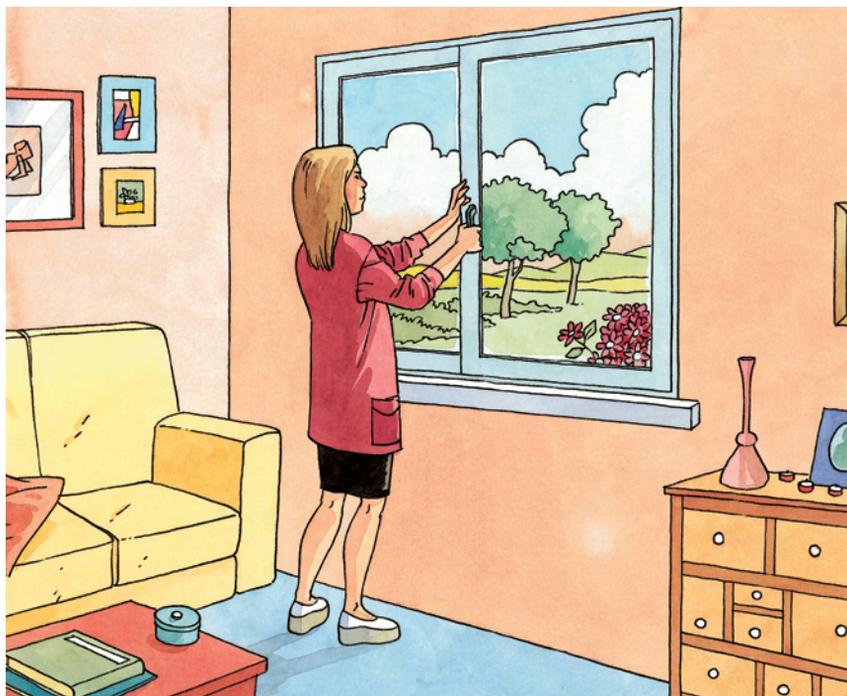
Contra os ácaros

- ▶ arejar a casa e aspirá-la regularmente
- ▶ mudar os lençóis da cama uma vez por semana
- ▶ limpar os cobertores uma vez por mês
- ▶ aspirar o colchão da cama e eventualmente usar uma cobertura especial à venda nas lojas de equipamento médico
- ▶ se possível substituir os cobertores por edredões sintéticos



Contra o pólen da Primavera

- ▶ dormir com as janelas fechadas
- ▶ evitar relvados e zonas com muita vegetação
- ▶ evitar fazer campismo
- ▶ viajar de carro ou de comboio com as janelas fechadas



De uma maneira geral, devem-se evitar ambientes poluídos, fumo de tabaco, cheiros muito activos, contacto com peles e penas de animais, ambientes empoeirados ou húmidos, constipações, crises fortes de choro ou riso. No entanto, se a pessoa souber que não é sensível a um determinado factor, escusa de se preocupar com ele.

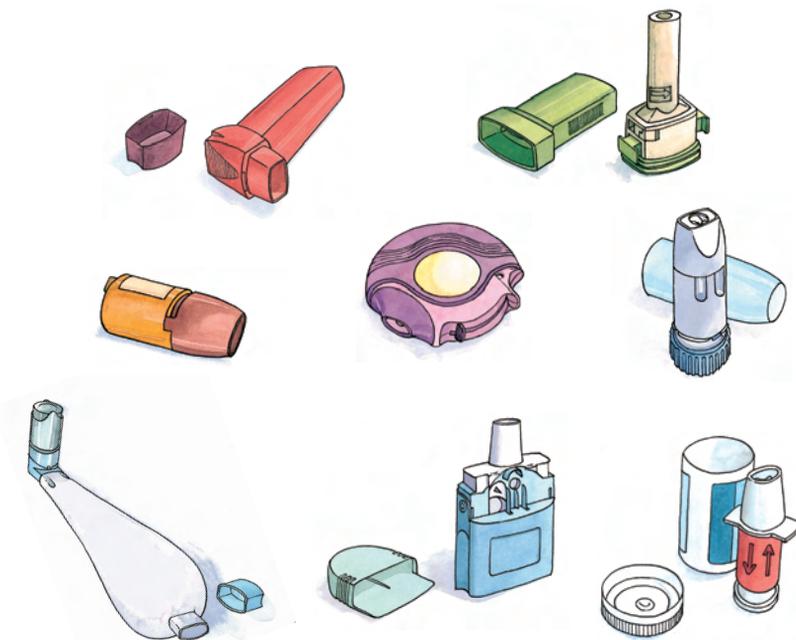
Tratamento da asma

Os medicamentos para a asma só podem ser receitados pelo médico.

Há vários tipos de medicamentos:

- ▶ Inaladores ou “bombas” de dois tipos. Uns que provocam um alívio imediato porque dilatam os brônquios e fazem desaparecer os sintomas em poucos minutos. Outros de efeito mais lento, que combatem a inflamação dos brônquios e reduzem os sintomas.
- ▶ Comprimidos ou xaropes que previnem ou reduzem os sintomas

Tipos de inaladores



Os especialistas consideram que os inaladores têm muitas vantagens no combate à asma. O medicamento inalado actua directamente sobre os brônquios, permite usar doses mais pequenas e tem menos efeitos secundários. Os inaladores usados de acordo com as indicações do médico não fazem mal nenhum ao coração. Só podem ser prejudiciais se forem usados em doses excessivas. Para as crianças com menos de quatro anos os inaladores devem ser usados com câmaras expansoras ou então, em vez de inaladores, utilizam-se aerossóis.



Só os médicos sabem que comprimidos, xaropes, inaladores ou aerossóis são adequados a cada caso, em que doses devem ser tomados e aplicados e qual a duração do tratamento.

Vacinas: Sendo possível detectar qual o elemento que provoca alergia, as vacinas são uma possibilidade de tratamento eficaz.

As crises de asma

Ter uma grave crise de asma significa sobretudo sentir dificuldade em respirar. As crises muito graves podem pôr a vida em risco por isso mesmo devem-se tomar todas as medidas necessárias para as evitar e estar prevenido para as atacar o mais depressa possível.

Como a maior parte das crises se instala lenta e progressivamente, se a pessoa estiver atenta, tem tempo para usar o inalador ou os inaladores e assim afastar o perigo. Mas para poder fazê-lo é indispensável ter sempre à mão os inaladores que o médico recomendou para estas ocasiões.

Em caso de surgirem os sinais de crise devem usar-se imediatamente os inaladores, mas respeitando os limites que foram indicados pelo médico ou o fisioterapeuta. Convém também não entrar em pânico e aplicar as técnicas de relaxamento que o médico ou fisioterapeuta ensinaram.

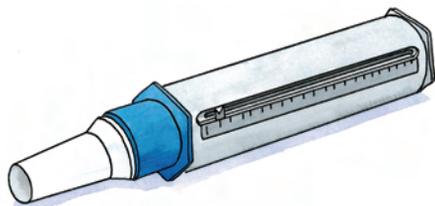
Quando a crise persiste a solução é procurar o serviço de urgência onde há todos os recursos necessários para controlar crises de asma.

Nas famílias em que há crianças asmáticas a atenção e os cuidados devem ser redobrados.

O controlo individual da asma

Os médicos recomendam planos individuais para que as pessoas possam avaliar a situação em que se encontram e controlar melhor a asma.

O **Debitómetro** é um instrumento simples e de grande utilidade para medir a capacidade respiratória.



O debitómetro pode ser usado pela própria pessoa a partir dos 6 anos e serve para medir a capacidade de soprar.

A medição diária permite registar os resultados para apresentar ao médico que assim ficará a saber qual o grau de estreitamento dos brônquios, quais as flutuações que sofrem e qual a medicação mais apropriada.

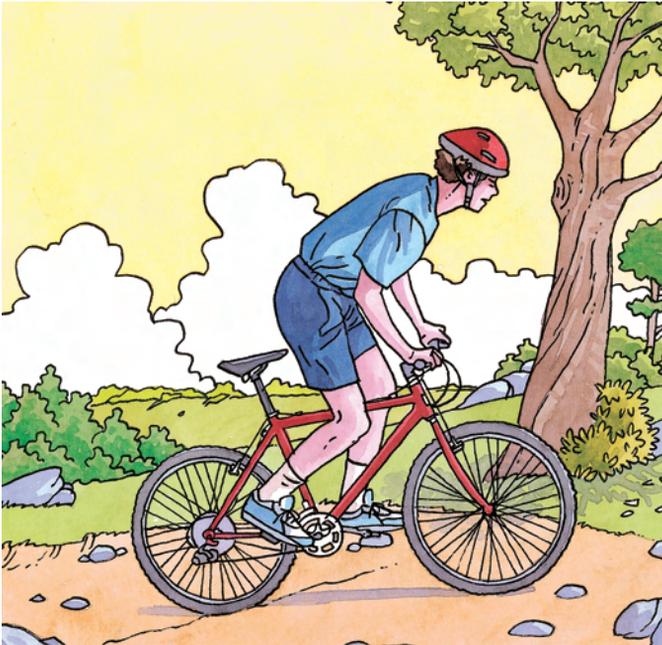
Nos países em que as pessoas colaboram e se dispõem a utilizar o debitómetro conseguiram-se resultados excelentes no controlo da asma.

A asma e o desporto

As pessoas que têm asma podem e devem praticar desporto, pois o exercício físico aumenta a capacidade torácica. No entanto há precauções a tomar :

- ▶ Crianças, jovens ou adultos particularmente sensíveis ao pólen ou à poluição atmosférica devem praticar desporto em recintos fechados.
- ▶ Pelo contrário, quem for muito sensível aos ácaros deve praticar desporto em espaços abertos.
- ▶ Os exercícios de aquecimento são indispensáveis bem como pequenas pausas durante e depois dos treinos. Se a pessoa sente que se aproxima uma crise deve parar imediatamente e usar o inalador.
- ▶ Natação, basquetebol, futebol, andebol, marcha, ciclismo, patinagem, remo, canoagem, pesca são exemplos de desportos muito recomendáveis para quem sofre de asma. No entanto a pessoa deve conhecer-se para saber o que melhor lhe convém.







Rosa Mota é um magnífico exemplo de autocontrolo. A asma não a impediu de ser campeã olímpica. Há muitos outros campeões e grandes desportistas que também são ou foram asmáticos.

