

Manual de Ajuda para o Jovem



Direcção-Geral da Saúde

COMISSÃO DE COORDENAÇÃO DO PROGRAMA DA ASMA

2001

EDIÇÃO

Direção-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

1 30 000 exemplares

DEPÓSITO LEGAL

175527/02

Olá! Eu sou o Pedro.
Tenho asma e sei viver com ela da
melhor maneira. Não acreditam?
Então leiam este folheto e vão ver
se sei ou não sei.



O dia em que a descobri

Tinha cinco ou seis anos e estava num jantar de família em casa da minha tia mais velha, toda a gente a comer coisas óptimas incluindo eu... quando de repente, no meio da conversa e gargalhadas, me tornei o centro das atenções não por bons mas por maus motivos: falta de ar. A família ficou aflitíssima, a festa acabou logo ali, levaram-me ao hospital.

Já não me lembro bem do que aconteceu no hospital mas guardei imagens e sons. Pessoas vestidas de branco a andar de um lado para o outro e alguém a dizer **asma**. Tratamentos, se calhar até foram injeções, eu a melhorar e alguém a dizer **asma**. Enfim, voltei para casa bem mais aliviado e com uma dúvida, o que seria aquilo da **asma**?

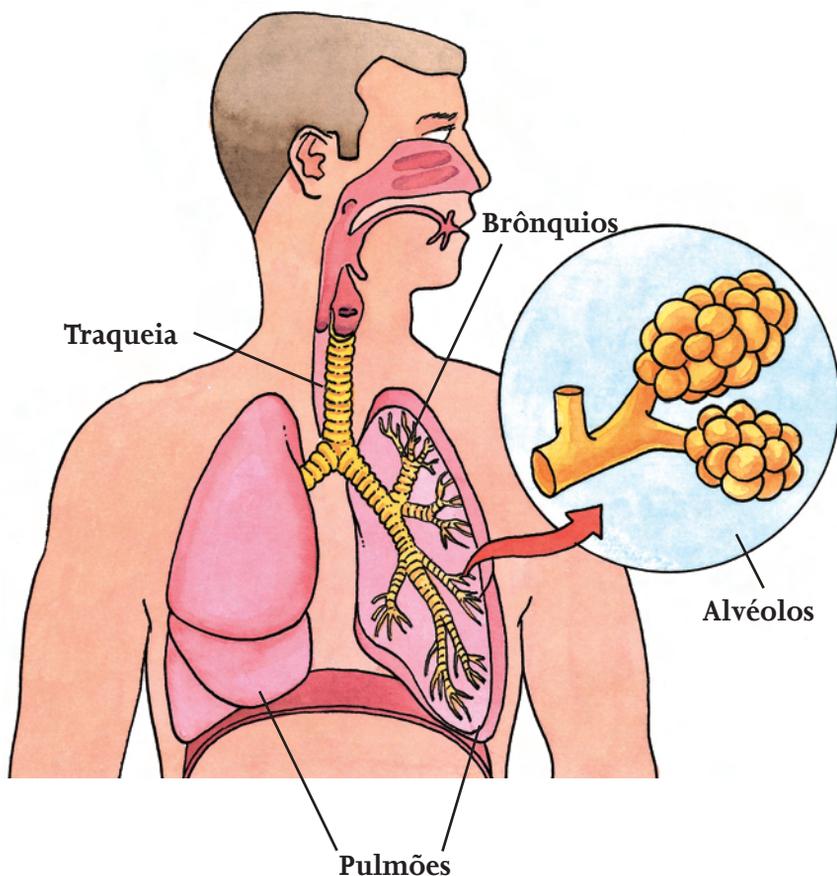
Não me explicaram logo tudo ou se explicaram eu não percebi. E também não podia perceber, era muito pequeno!



Eu aos cinco ou seis anos

Quando a compreendi melhor

Eu já tinha umas luzes mas depois de estudar o corpo humano tornou-se tudo mais claro. A professora de Ciências até pasmava quando eu começava a debitar o **aparelho respiratório** a grande velocidade sem me esquecer de nenhum pormenor.



A minha mãe, o meu pai, o meu irmão mais velho, as minhas tias, os médicos, toda a gente me tinha dito em diversas ocasiões que as pessoas com asma têm inflamações nos **brônquios**. Que na altura das crises os brônquios se contraem e não deixam o ar entrar e sair dos **alvéolos** à vontade. Daí a falta de ar! Mas realmente só sabendo o que são e onde estão os brônquios e os alvéolos se entendem estas explicações.



O problema era então um caso de **contração**? Muito bem. Que fazer para descontrair ?

Toda a família exultou com a clareza da minha pergunta mas só o médico me soube responder com igual clareza.

Reconhecê-la quando ataca

Os sintomas

Os sintomas de asma não variam muito de pessoa para pessoa

- ▶ Tosse
- ▶ Pieira ou chiadeira (gatinhos no peito)
- ▶ Sensação de aperto no peito
- ▶ Dificuldade em respirar



“Ela” ataca sobretudo à noite ou de manhãzinha cedo.

Eu não estou sozinho com ela

Há nada mais, nada menos do que 150 milhões de pessoas com asma no mundo inteiro! Isto que se saiba...

E só em Portugal somos pelo menos 600 mil... Um em cada quinze portugueses sofre de asma. Também não admira, pois a asma é comum nos países industrializados. Inconvenientes do progresso. Mas o progresso tem sempre várias facetas e quem for inteligente aproveita-se das facetas positivas. Ora eu estúpido, estúpido, não sou. Por isso fiz questão de me tornar especialista em detectar causas, para controlar as crises. Porque se eu não as controlar a elas, controlam-me elas a mim... e isso é que eu não estou para aturar.

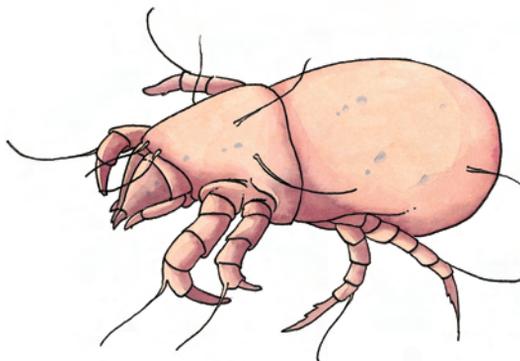
Sabem o que pode provocar a asma?

E o que fazer para evitar o perigo?



Os ácaros

Os ácaros são bichos infectos e microscópicos que vivem no pó. Infelizmente para nós, pobres humanos, os ácaros preferem o pó das casas e têm o péssimo gosto de se instalarem muito bem refastelados nos colchões das nossas camas, nos lençóis, nos cobertores e nas alcatifas!

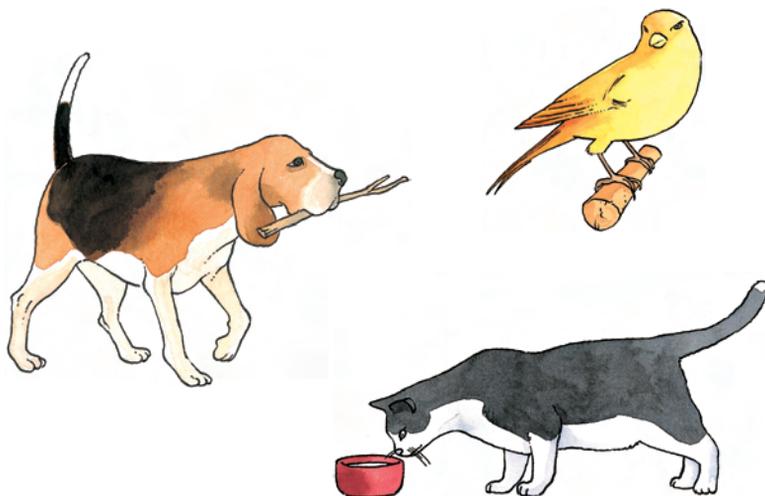


Que fazer contra os ácaros?

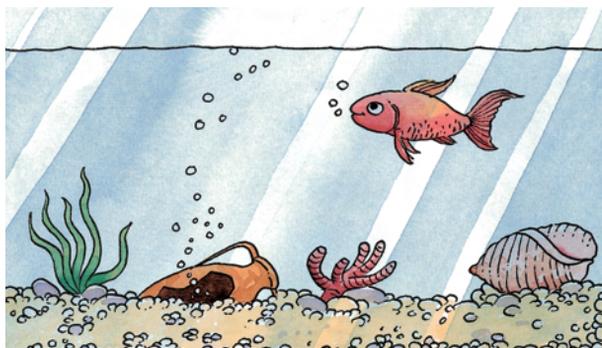
- ▶ Limpar, lavar, aspirar o pó. Uma seca? Concordo, mas não há outra solução. Mais medidas: convencer a família a arrancar as alcatifas e deixar o chãozinho à mostra. Aspirar o colchão uma vez por mês, mudar os lençóis todas as semanas e limpar os cobertores uma vez por mês. Outra seca? Sem dúvida, mas compensa!
- ▶ Convém saber que nas lojas de equipamento médico há coberturas especiais antiácaros para pôr nos colchões.

Os animais domésticos

Não se deve nunca, mas nunca, fazer nada **contra** os animais domésticos. Só que o pêlo dos cães e dos gatos e as penas dos pássaros podem provocar asma.



Nesse caso convém escolher outros animais de estimação. Por que não um peixe dourado? Ou encarnado? Não se manifestam mas fazem boa companhia e cá por mim estou convencido que adoram os donos.



Baratas

As baratas, coitadas, são repelentes. Ninguém gosta de baratas. E ainda vão ficar a gostar menos quando souberem que as baratas podem despoletar crises de asma. Que fazer? Eliminá-las!

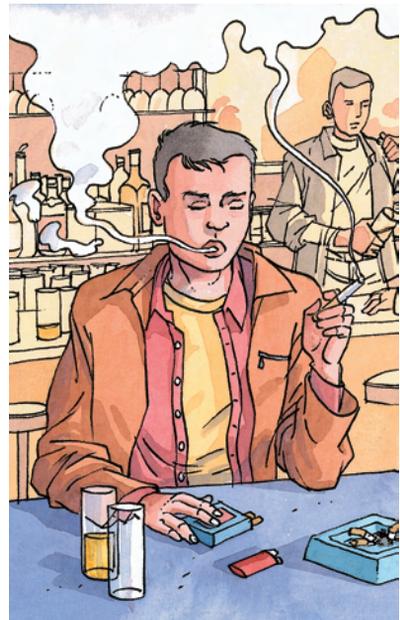


Fumo de tabaco

As medidas mais radicais para evitar crises de asma provocadas pelo fumo do tabaco são: não fumar e evitar ambientes onde se fume.



Eu vou a discotecas,
mas se o fumo me
incomodar, saio.



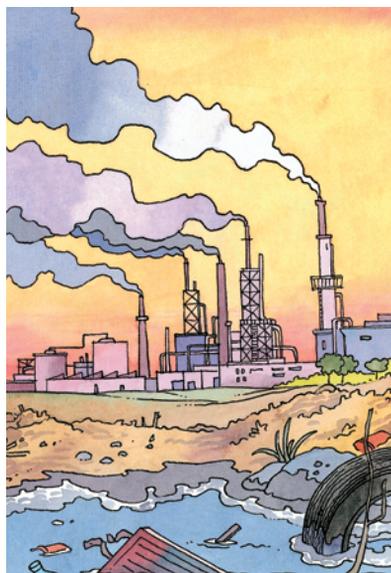
Pólen na Primavera

Na Primavera algumas plantas tornam-se verdadeiras ratoeiras para quem tem asma. A norma é: não cheirar, não inspirar, não se aproximar. Viajando de carro ou de comboio, fechar a janela. Jogos ao ar livre ou campismo adiar para outras Estações do Ano.



Humidade, bolor e poluição

A humidade, o bolor e a poluição são elementos péssimos para várias doenças. Quem tem asma deve fugir a sete pés!



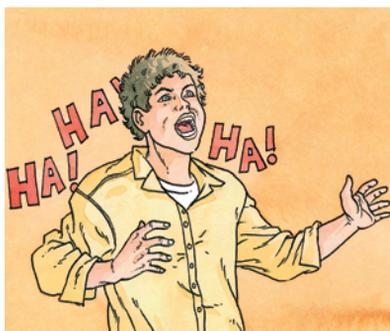
Mudanças de temperatura e constipações

As mudanças bruscas de temperatura e as vulgaríssimas constipações às vezes transformam-se em grandes complicações para quem tem asma. O melhor é evitá-las.



Riso descontrolado/choro convulsivo

Rir à louca ou chorar perdidamente pode provocar uma crise de asma. O melhor é controlar riso e choro, até porque com esse tipo de excessos geralmente faz-se figura de parvo.



Certos alimentos



Certos medicamentos



Certas tintas e vernizes



Afinal quase tudo pode provocar ou não provocar asma. Cada um deve conhecer-se a si próprio para só pôr de lado o que lhe faz mal.

Eu acho que já
identifiquei tudo ou quase tudo o
que me provoca asma. Por isso é raro
ter crises e os meus pais deixaram de
andar sempre atrás de mim.



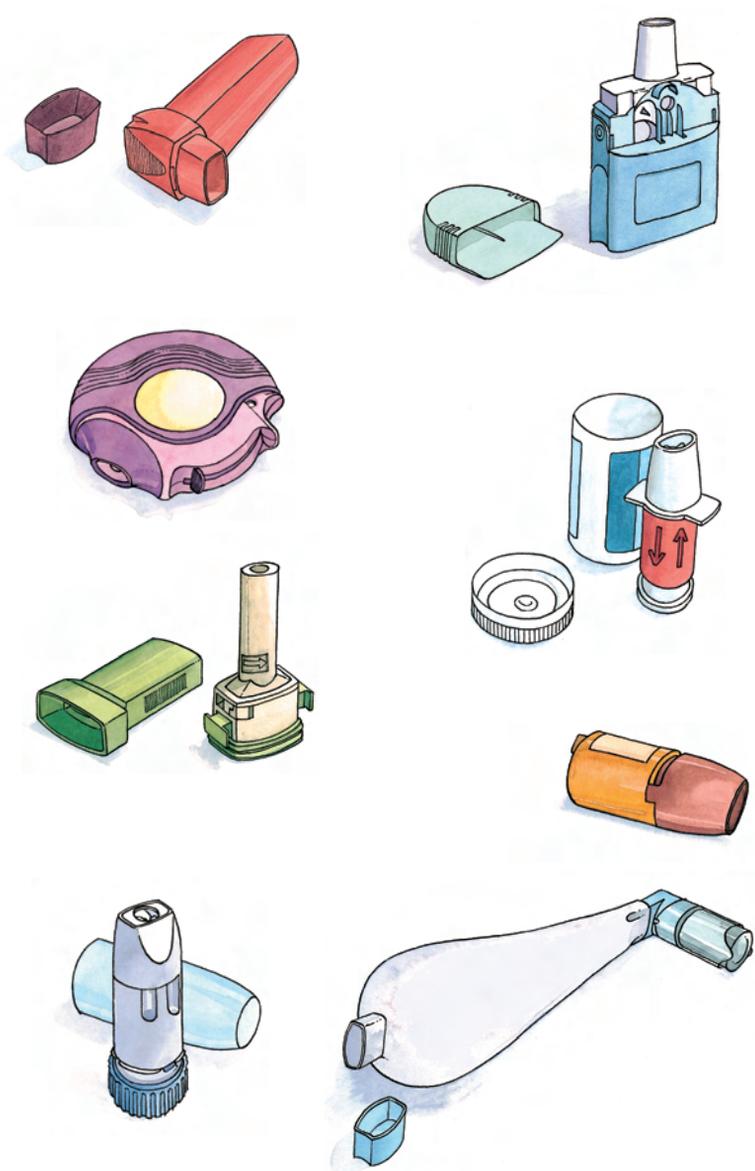
Os tratamentos da asma

A magnífica bomba

Quem tem asma sabe que nem todas as bombas são destruidoras. A bomba ou inalador que permite uma dilatação super-rápida dos brônquios e dá um alívio quase instantâneo pode ser considerada como “remédio santo”.

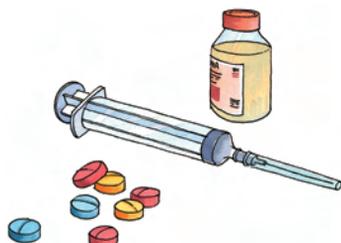


Vários tipos de inaladores



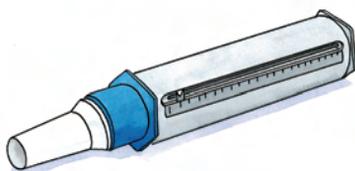
Os anti-inflamatórios e as vacinas

Há comprimidos e comprimidos, mas isso francamente o médico é que sabe e eu tomo o que ele manda, pela minha saúde. Tenho-me dado bem. Também fiz alguns testes de alergia e algumas vacinas e também me dei bem.



O debitómetro

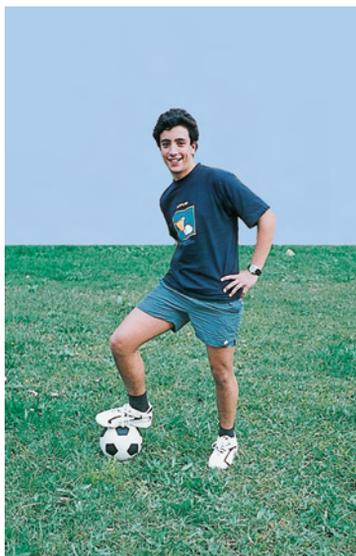
Imaginem lá que há um aparelho chamado debitómetro! Para que serve? Serve para saber qual o grau de estreitamento dos brônquios. Mas tem que se soprar no debitómetro uma ou duas vezes por dia, quando o médico recomenda, ou quando se tem dúvidas sobre o nosso estado e tomar nota do resultado. Ora conforme o resultado, assim o tratamento. Tenho-me dado tão bem que já não posso passar sem o meu debitómetro privativo. E parece que não sou só eu. Nos países mais avançados muitas pessoas usam os debitómetros e controlam a asma na perfeição.

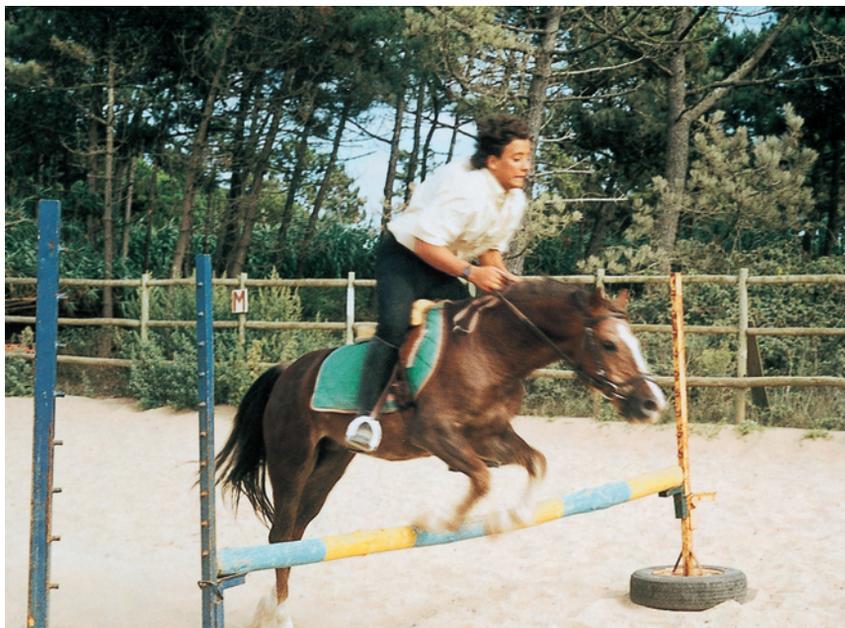


Desporto é cá comigo

Eu adoro desporto. Pratico desporto desde pequeno e não me contento só com uma modalidade.

Nunca tive problemas porque nunca facilitei.





Os sete conselhos do bom desportista

- ▶ Se és sensível ao pólen e à poluição, pratica desporto em recintos fechados.
- ▶ Se és sensível ao pó e aos ácaros, pratica desporto em recintos abertos.
- ▶ Faz sempre exercícios de aquecimento antes de começar.
- ▶ Faz pausas nos treinos.
- ▶ Se sentires que uma crise se aproxima, pára e usa o inalador.
- ▶ Avisa o professor, o treinador e os companheiros que tens asma.
- ▶ Dá preferência a uma das seguintes modalidades: natação, basquetebol, futebol, andebol, vólei, marcha, ciclismo, patinagem, canoagem, pesca, ski.



Há imensos campeões olímpicos que sofrem ou sofreram de asma. Subiram ao *podium* porque souberam viver com ela.

Eu provavelmente nunca serei campeão olímpico, mas sei viver com a minha asma. Já fiz muita coisa gira na vida e espero fazer muito mais.



Quando eu fiz o papel de Eduardo na série *Uma Aventura*. Fiquei muito amigo do actor que fez o papel de Chico.



Quando eu subir o Rio Amazonas integrado na mais fantástica das expedições do século XXI. Tenciono ficar amigo do chefe da expedição e dos índios que vier a conhecer.

