

Cartilha sobre ASMA



Asma: o que é, causas, sintomas,
tratamento, diagnóstico e prevenção

O que é asma?

A asma é uma das doenças respiratórias crônicas mais comuns, juntamente com a rinite alérgica e a doença pulmonar obstrutiva crônica. As principais características dessa doença pulmonar são dificuldade de respirar, chiado e aperto no peito, respiração curta e rápida. Os sintomas pioram à noite e nas primeiras horas da manhã ou em resposta à prática de exercícios físicos, à exposição a alérgenos, à poluição ambiental e a mudanças climáticas.

Vários fatores ambientais e genéticos podem gerar ou agravar a asma. Entre os aspectos ambientais estão a exposição à poeira, aos ácaros e fungos, às variações climáticas e infecções virais (especialmente o vírus sincicial respiratório e rinovírus, principais agentes causadores de pneumonia e resfriado, respectivamente). Para os fatores genéticos-característicos da própria pessoa-, destacam-se o histórico familiar de asma ou rinite e obesidade, tendo em vista que pessoas com sobrepeso têm mais facilidade de desencadear processos inflamatórios, como a asma.



A asma tem cura?

A asma não tem cura, mas com o tratamento adequado os sintomas podem melhorar e até mesmo desaparecer ao longo do tempo. Por isso é fundamental fazer acompanhamento médico correto e constante, a maioria das pessoas com asma pode levar uma vida absolutamente normal.

A asma pode matar?

Sim, a asma pode matar em casos extremos e raríssimos. Quando a crise está muito intensa e não é feito o tratamento correto, a asma pode levar à morte. Se a pessoa tiver alguma outra complicação clínica (problema de saúde), o corpo pode ficar ainda mais debilitado. No surgimento dos primeiros sintomas, procure um médico imediatamente.

Quais são os sintomas da asma?

A asma tem sintomas bem característicos, mas alguns deles podem ser confundidos com os de outras doenças. Para um diagnóstico adequado ou seguro, o ideal é procurar um profissional de saúde assim que sentir qualquer desconforto.

Os principais sintomas são:

Tosse seca.

Chiado no peito.

Dificuldade para respirar.

Respiração rápida e curta.

Desconforto torácico.

Ansiedade.



A asma pode desencadear uma série de processos que podem resultar em complicações, algumas graves.

As principais complicações da asma são:

- Capacidade reduzida de se exercitar ou fazer outras atividades.
- Insônia.
- Alterações permanentes no funcionamento dos pulmões.
- Tosse persistente.
- Dificuldade para respirar, a tal ponto que precise de ajuda (ventilação).
- Hospitalização e internação por ataques severos de asma.
- Efeitos colaterais de medicações usadas para controlar a asma
- Morte.



Como é feito o diagnóstico da asma?

O diagnóstico da asma é principalmente clínico, obtido após consulta e avaliação pelo médico, mas também é confirmado pelo exame físico e pelos exames de função pulmonar (espirometria). Sempre que possível, o médico solicitará a prova de função pulmonar para confirmar o diagnóstico e classificar a gravidade de cada caso. Em crianças de até os cinco anos, o diagnóstico é somente clínico, tendo em vista a dificuldade de realizar outros exames funcionais e complementares.

Na consulta, o médico vai perguntar, entre outras coisas, se a pessoa tem ou teve episódios recorrentes de falta de ar e chiado no peito; se já usou broncodilatador oral ou inalatório para aliviar os sintomas; se há episódios de tosse persistente, principalmente à noite e no início da manhã; se acorda com frequência à noite por causa de falta de ar ou acessos de tosse; se nota algum dos sintomas após exposição a mofo, poeira, animais, fumaça de cigarro, perfumes ou após resfriados, riso e choro; e se alguém da família tem ou teve asma, alergias ou outros problemas respiratórios.

IMPORTANTE:
O pulmão de uma pessoa asmática é mais sensível, o que faz com que fatores externos, como a poeira, causem falta de ar, o que normalmente não aconteceria em alguém que não tem a doença.

Classificação da gravidade da asma

A asma tem diferentes graus de gravidade, que podem evoluir ou regredir. O grau mais brando tem sintomas leves e com pausa. Manifesta-se em até dois dias por semana e até duas noites por mês. Ela pode evoluir até a um grau 4, onde ocorrem sintomas graves persistentes ao longo do dia, frequentemente durante a noite e várias vezes por semana.

Como é feito o tratamento da asma?

O objetivo do tratamento da asma é melhorar a qualidade de vida da pessoa, por meio do controle dos sintomas e pela melhora da função pulmonar. O tratamento medicamentoso é realizado junto com medidas educativas e de controle dos fatores que podem provocar a crise asmática.

A definição do tratamento é feita a partir dos sintomas, do histórico clínico e da avaliação funcional conforme cada caso. São utilizados medicamentos para alívio rápido dos sintomas e para manutenção do controle da crise. A base do tratamento da asma persistente é o uso continuado de medicamentos com ação anti-inflamatória, também chamados controladores, sendo os corticosteroides inalatórios (bombinha) os principais. Pode-se associar também medicamentos de alívio, com efeito broncodilatador.

Em todos os casos, é preciso reduzir a exposição aos fatores desencadeantes/agravantes da asma. A cada consulta, o paciente deve receber orientações para o autocuidado- identificação precoce dos sintomas, como proceder em caso de crise, controle e monitoramento da asma-, e ser agendado para reconsulta conforme a gravidade apresentada.

O Sistema Único de Saúde (SUS) fornece tratamento gratuito desde 2011 aos asmáticos por meio do Programa Farmácia Popular. Medicamentos como brometo de ipratrópio, dirpoprionato de beclometasona e sulfato de salbutamol podem ser obtidos, gratuitamente, com a apresentação do CPF e da receita médica.



Como prevenir a asma

A asma é uma inflamação dos brônquios sem uma causa aparente, mas é possível controlar as crises e até prevenir que elas aconteçam com algumas medidas simples.

- Tome a vacina da gripe.
- Não fume.
- Se agasalhe, principalmente na época de frio.
- Pratique atividades físicas regularmente.
- Tenha alimentação saudável.
- Beba bastante líquido (água).
- Mantenha o peso ideal.
- Mantenha o ambiente limpo.
- Evite acúmulo de sujeira ou poeira.
- Tome sol. A vitamina D está elacionada a uma série de doenças do aparelho imunológico, como a asma.
- Evite cheiros fortes.

Fatores de risco

Os fatores de risco podem ser divididos em ambientais e próprios do paciente, como é o caso dos aspectos genéticos, obesidade e sexo masculino (durante a infância).

Os fatores ambientais são representados pela exposição à poeira, infecções virais, alérgenos como ácaros, pólen, pelo de animais, fumaça de cigarro, irritantes químicos e poluição ambiental, mudanças climáticas, exercícios físicos vigorosos, estresse emocional e até mesmo alguns tipos de medicamentos.



Manter um estilo de vida saudável garante uma melhor prevenção as doenças!

Quando não houver como evitar a exposição, o paciente pode seguir alguns cuidados, como:

- evitar atividades físicas ao ar livre, especialmente em dias frios;
- evitar baixa umidade ou exposição em dias com muita poluição;
- não fumar e evitar ambientes fechados com pessoas fumando.

Alguns estudos apontam que a redução de peso em pacientes obesos com asma demonstra melhora na função pulmonar, nos sintomas, morbidade e na condição de vida.



Fique bem informado sobre a asma!

prevencao@cabergs.org.br
0800.051.2142

