

# O que é a asma?

A asma é uma doença que afeta seus pulmões. É uma das doenças prolongadas mais frequentes em crianças, mas os adultos também podem ter asma. A asma causa pieira, falta de ar, aperto no peito e tosse de noite ou de manhã cedo. Se sofre de asma, você tem asma o tempo todo, mas apenas tem crises de asma quando algo incomoda os seus pulmões.

Na maioria dos casos, não se sabe o que causa a asma e não se sabe como curá-la. Sabemos que se alguém da sua família sofrer de asma, é mais provável que você sofra também.



## Como pode saber se você sofre de asma?

Pode ser difícil perceber se uma pessoa sofre de asma, principalmente em crianças com menos de cinco anos. Pedir a um médico que faça um exame ao funcionamento dos seus pulmões e verificar se tem alergias pode ajudá-lo a descobrir se sofre de asma.

Durante um exame geral, o médico irá lhe perguntar se tosse muito, especialmente à noite, e se seus problemas respiratórios pioram após o exercício físico ou em certas alturas do ano. O médico também irá lhe perguntar se sente um aperto no peito, pieira e constipações que duram mais de dez dias. Irá lhe perguntar se alguém da sua família tem ou teve asma, alergias ou outros problemas respiratórios, e irá fazer-lhe perguntas sobre a sua casa. O médico também irá lhe perguntar se tem faltado à escola ou ao trabalho e sobre qualquer dificuldade que possa sentir em fazer certas coisas.

O médico também irá lhe fazer um teste respiratório, chamado espirometria, para saber até que ponto os seus pulmões funcionam bem. O médico irá usar um computador com um bocal para testar quanto ar consegue expirar após uma inspiração muito profunda. O espirômetro consegue medir o fluxo de ar antes e depois de usar o medicamento para a asma.



## O que é uma crise de asma?

Uma crise de asma pode incluir tosse, aperto no peito, pieira e dificuldade em respirar. A crise ocorre nas suas vias respiratórias, que são as vias que transportam o ar até aos seus pulmões. À medida que o ar se desloca pelos pulmões, as vias respiratórias passam a ser mais pequenas, tal como os ramos de uma árvore são menores que o tronco. Durante uma crise de asma, os lados das vias respiratórias de seus pulmões incham e as vias respiratórias ficam mais apertadas. Passa menos ar para dentro e para fora dos seus pulmões e o muco que seu corpo produz entope ainda mais as vias respiratórias.

*Pode controlar a sua asma* ao conhecer os sinais de aviso de uma crise de asma, se afastando das coisas que lhe causam uma crise e seguindo os conselhos do seu médico. Quando controlar a sua asma:

- não terá sintomas como pieira ou tosse,
- dormirá melhor,
- não faltará ao trabalho nem à escola,
- poderá participar em todas as atividades físicas, e
- não terá de ir para o hospital.

## O que causa uma crise de asma?

Uma crise de asma pode ocorrer quando é exposto a “fatores desencadeantes de asma”. Seus fatores desencadeantes podem ser muito diferentes dos de outra pessoa com asma. Conheça os fatores que lhe desencadeiam uma crise de asma e saiba como evitá-los. Esteja atento a uma crise de asma quando não puder evitar os fatores desencadeantes. Alguns dos fatores desencadeantes mais frequentes são:

### Fumo de tabaco

O fumo de tabaco é pouco saudável para toda a gente, especialmente para as pessoas com asma. Se tem asma e fuma, pare de fumar.

O “fumo passivo” é o fumo criado por um fumador e inalado por uma segunda pessoa. O fumo passivo pode desencadear uma crise de asma. Se tem asma, as pessoas nunca deveriam fumar perto de você, na sua casa, no seu carro, ou em qualquer outro lugar em que passe muito tempo.



### Ácaros do pó

Os ácaros do pó são insetos minúsculos que existem em quase todas as casas. Se tiver asma, os ácaros do pó podem desencadear uma crise de asma. Para prevenir crises, use coberturas de colchão e fronhas para criar uma barreira entre si e os ácaros do pó. Não use almofadas, cobertas ou edredões de penas. Retire bonecos de peluche e outros objetos acumulados do seu quarto. Lave a roupa de cama no programa de água mais quente da máquina.

### Poluição do ar

A poluição do ar pode desencadear uma crise de asma. Esta poluição pode vir de fábricas, automóveis e outras fontes. Preste atenção a previsões da qualidade do ar no rádio, televisão e na Internet e verifique o seu jornal para planejar suas atividades para quando os níveis de poluição do ar forem baixos.



### Alergénios da barata

As baratas e suas fezes podem desencadear uma crise de asma. Livre-se das baratas na sua casa eliminando ao máximo as fontes de água e de alimentos. Muitas vezes as baratas se encontram nos locais onde se consomem alimentos e onde são deixadas migalhas. Pelo menos a cada 2 ou 3 dias, aspire ou varra as zonas que possam atrair as baratas. Use armadilhas ou géis contra baratas para diminuir o número de baratas na sua casa.



### Animais de estimação

Os animais de estimação com pelo podem desencadear uma crise de asma. Se sente que um animal de estimação com pelo pode estar a causar-lhe crises, poderá querer encontrar outra casa para o animal. Se não conseguir ou não quiser encontrar uma nova casa para o animal, afaste-o do quarto da pessoa com asma.



Dê banho uma vez por semana aos animais de estimação e os mantenha o mais possível fora de casa. As pessoas com asma não são alérgicas ao pelo de seus animais, por isso cortar o pelo do seu animal não irá ajudar a sua asma. Se tiver um animal de estimação com pelo, aspire com frequência. Se o chão de sua casa tiver uma superfície dura, como madeira ou tijoleira, lave com pano de chão ou mopa todas as semanas.

## Bolor

Inalar bolor pode desencadear uma crise de asma. Livre-se do bolor em sua casa para ajudar a controlar as suas crises. A umidade, a quantidade de água no ar, pode fazer crescer o bolor. Um aparelho de ar condicionado ou desumidificador irá ajudá-lo a manter um nível de umidade baixo. Obtenha um pequeno instrumento chamado higrómetro para verificar os níveis de umidade e mantenha-os tão baixos quanto possível — não superiores a 50%. Os níveis de umidade mudam ao longo de um dia, por isso verifique os níveis de umidade mais do que uma vez por dia. Conserte as fugas de água, que fazem crescer bolor atrás das paredes e sob o pavimento.



## Fumo de madeira ou erva a arder

O fumo de madeira ou outras plantas ardendo é composto por uma mistura de gases nocivos e pequenas partículas. Inalar demasiado deste fumo pode lhe causar uma crise de asma. Se puder, evite queimar madeira na sua casa. Se um incêndio florestal estiver causando uma má qualidade do ar na sua área de residência, preste atenção às previsões da qualidade do ar no rádio, televisão e na Internet e verifique seu jornal para planejar suas atividades para um dia em que os níveis de poluição do ar sejam baixos.



## Outros desencadeantes

As infecções associadas aos vírus da gripe (influenza), constipações e o vírus sincicial respiratório (respiratory syncytial virus, RSV) podem desencadear uma crise de asma. As sinusites, as alergias, inalar alguns produtos químicos e o refluxo gástrico também podem desencadear crises.

Queimar incenso ou velas de qualquer tipo pode ser uma fonte de matéria em partículas, que pode desencadear uma crise de asma em alguns indivíduos.

O exercício físico; alguns medicamentos; o mau tempo, como as trovoadas ou a umidade elevada; respirar o ar seco e frio; e alguns alimentos, aditivos alimentares e fragrâncias também podem desencadear uma crise de asma.

As emoções fortes podem originar uma respiração muito rápida, chamada hiperventilação, que também pode causar uma crise de asma.

## Como é tratada a asma?

Controle sua asma e evite uma crise tomando o seu medicamento exatamente conforme foi recomendado pelo seu médico e se mantendo afastado de coisas que possam desencadear uma crise.

Nem todas as pessoas com asma tomam o mesmo medicamento.

Alguns medicamentos podem ser inalados, e alguns podem ser tomados em forma de comprimido. Existem dois tipos de medicamentos para a asma — alívio rápido e controlo a longo prazo. Os medicamentos de alívio rápido controlam os sintomas de uma crise de asma. Se precisar usar cada vez mais seus medicamentos de alívio rápido, consulte o seu médico para saber se necessita de um medicamento diferente. Os medicamentos de controlo a longo prazo o ajudam a ter cada vez menos crises e cada vez mais ligeiras, mas não o ajudam enquanto está a ter uma crise de asma.

Os medicamentos para a asma podem ter efeitos secundários, mas a maioria dos efeitos secundários são ligeiros e desaparecem rapidamente. Consulte o seu médico sobre os efeitos secundários dos seus medicamentos.

Lembre-se – *é possível controlar a sua asma*. Com a ajuda do seu profissional de saúde, elabore seu próprio plano de ação contra a asma. Decida quem deve ter uma cópia de seu plano e onde deve guardá-la. Tome seu medicamento de controlo de longo prazo mesmo que não tenha sintomas.

