

ASMA

SAÚDEFLIX®

Conteúdos extraídos de saudeflix.pt

ÍNDICE

O que é a asma?

Pag.2

Quais os sintomas da asma?

Pag.3

A asma é uma doença comum?

Pag.4

Como se diagnostica a asma?

Pag.5

O que provoca a asma?

Pag.6

Há vários tipos de asma?

Pag.7

Como se trata a asma?

Pag.8

A asma tem cura?

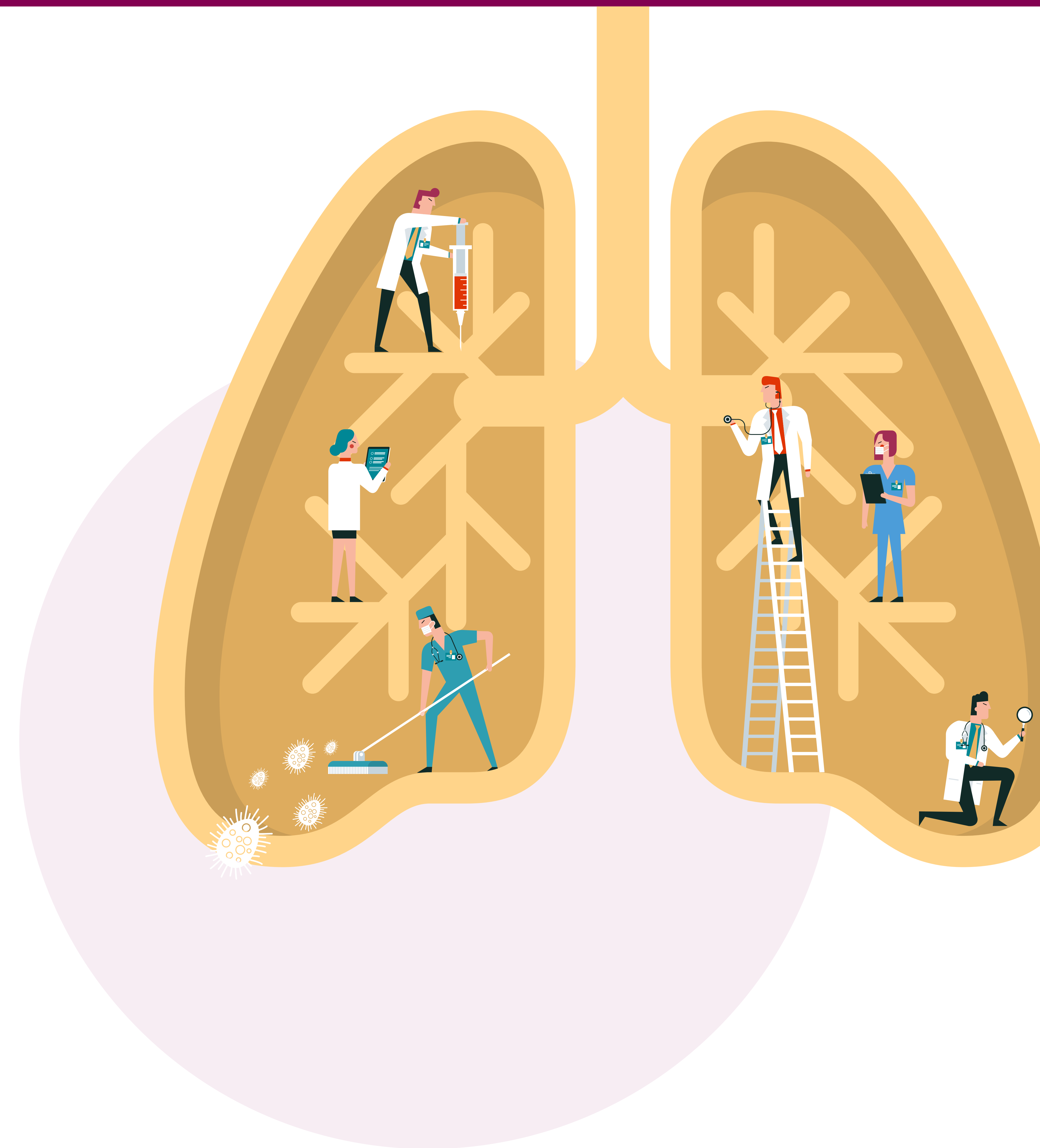
Pag.9

As pessoas que têm asma podem praticar atividade física?

Pag.10

Que cuidados devo ter em casa para evitar a exposição a alergénios?

Pag.11



Scan aqui



Consulte a página de doença no portal **SaúdeFlix.pt**

O QUE É A ASMA?

Asma é uma doença heterogénea normalmente caracterizada pela inflamação crónica das vias aéreas. É definida pela história de sintomas respiratórios, tais como: pieira, falta de ar, aperto torácico e tosse, que variam no tempo e em intensidade, junto com uma limitação variável do fluxo de ar expiratório.¹

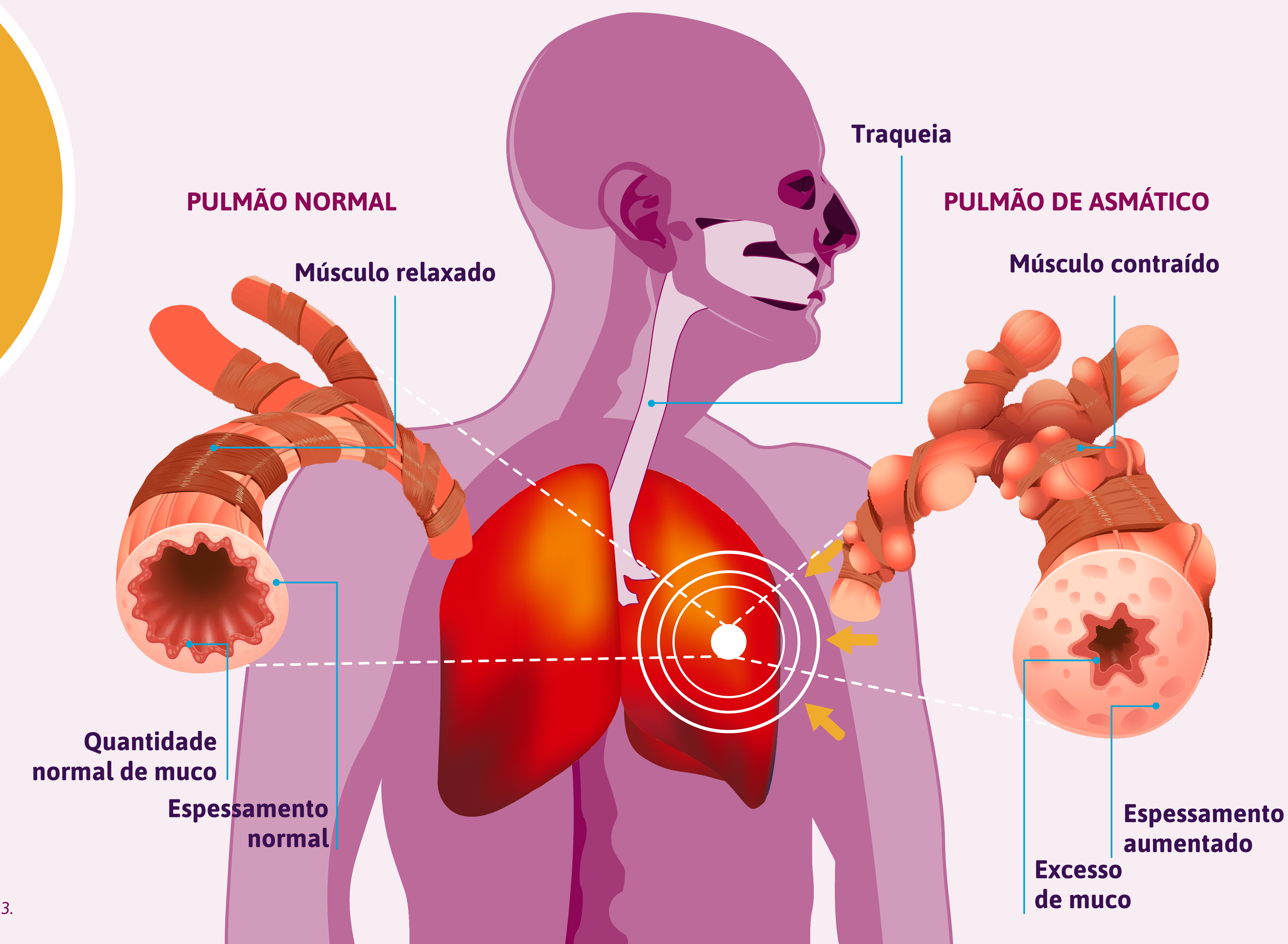
Numa pessoa com asma a exposição a fatores desencadeadores como, por exemplo, gases tóxicos, os brônquios inflamam e contraem-se, sendo a contração/espasmo brônquico uma reação do próprio organismo para se proteger. Assim, perante múltiplos estímulos há uma resposta brônquica exagerada, também designada de hiperreactividade brônquica.²

Os fatores desencadeantes mais comuns são: os alergénios; o exercício físico; exposição a substâncias irritantes; variações meteorológicas e infeções respiratórias virais.^{1,2}

Em termos de gravidade, a asma pode variar de doença ligeira, com períodos em que os sintomas são poucos ou inexistentes, a níveis de gravidade onde os sintomas aparecem com mais frequência e com maior severidade.¹



O que acontece às nossas vias respiratórias quando temos asma?



Referências

1. GINA Guidelines – Global Initiative for asthma (2020). Global strategy for asthma management and prevention. Acedido em março de 2021 em: <http://www.ginasthma.org>
2. Fundação Portuguesa do Pulmão. Asma (Por Mário Morais de Almeida). Consultado em: <https://www.fundacaoportuguesadopulmao.org/apoio-ao-doente/asma#130>. Consulta a 10/03/2021.
3. Asthma and Allergy Foundation of America. What Happens in Your Airways When You Have Asthma? Consultado em: <https://community.aafa.org/blog/what-happens-in-your-airways-when-you-have-asthma>. Consulta a 10/03/2021.

Veeva ID: PT-13736 Aprovado a 08/2022

QUAIS OS SINTOMAS DA ASMA?

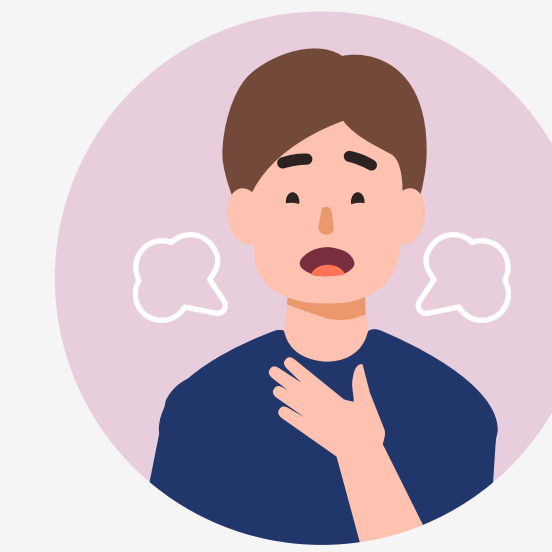
Os sintomas de asma e a limitação do fluxo aéreo podem ser resolvidos espontaneamente ou com a medicação, e às vezes podem estar ausentes por semanas ou meses. Por outro lado, os doentes asmáticos podem ter episódios de agudizações, também chamados de ataques de asma, que podem ser fatais e que representam um custo significativo para os doentes e para a sociedade.¹ As queixas podem também variar ao longo do ano, sendo mais comuns com as mudanças de estação.^{1,3}



Esteja atento/a aos sintomas típicos da asma:



Dispneia (sensação de falta de ar)



Tosse



Sibilos (som característico, semelhante a um assobio, produzido pela passagem do ar pelas vias aéreas obstruídas)



Opressão torácica (sensação de aperto no peito)



Cansaço



Tosse durante a noite

Adaptado de 1-3

Referências

1. GINA Guidelines – Global Initiative for asthma (2020). Global strategy for asthma management and prevention. Acedido em março de 2021 em: <http://www.ginasthma.org>
2. Fundação Portuguesa do Pulmão. Asma (Por Mário Morais de Almeida). Consultado em: <https://www.fundacaoportuguesadopulmao.org/apoio-ao-doente/asma#130>. Consulta a 10/03/2021.
3. American college of allergy, asthma & immunology. Consultado em <https://acaai.org/asthma/asthma-symptoms>. Consulta a 10/03/2021.

Veeva ID: PT-13736 Aprovado a 08/2022

A ASMA É UMA DOENÇA COMUM?

A asma é um **problema de saúde pública**, com elevada prevalência, que afeta pessoas de todas as idades, em todo o mundo. Quando não é controlada, **esta doença pode ser incapacitante ou mesmo fatal**. **Globalmente, estima-se que mais de 339 milhões de pessoas sofram de asma**¹. Em **Portugal**, de acordo com o Inquérito Nacional de Prevalência de Asma, realizado em 2012, esta doença crónica afeta **700 000 pessoas**, sendo que cerca de 300 000 portugueses não têm a asma controlada.^{2,3}

A asma geralmente surge na infância, sendo **a doença crónica mais frequente em idade pediátrica**.^{3,4}

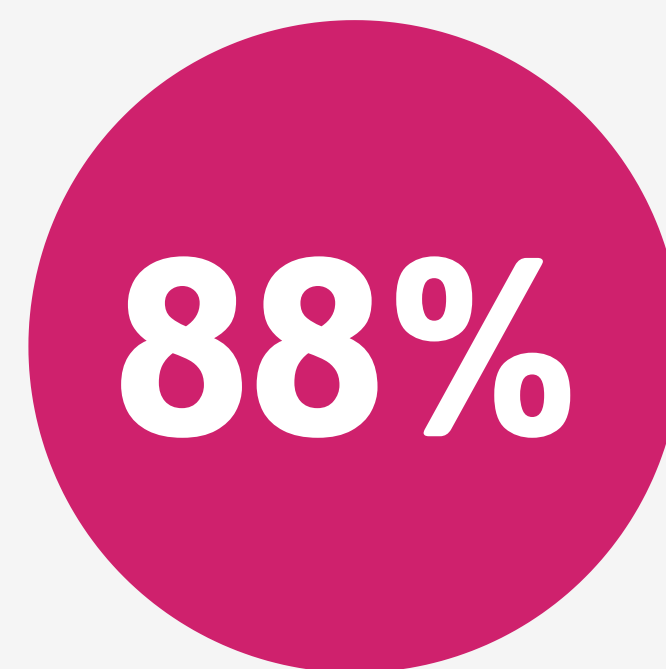
Mais de 339 milhões de pessoas, em todo o mundo, sofrem de asma (Organização Mundial da Saúde)¹



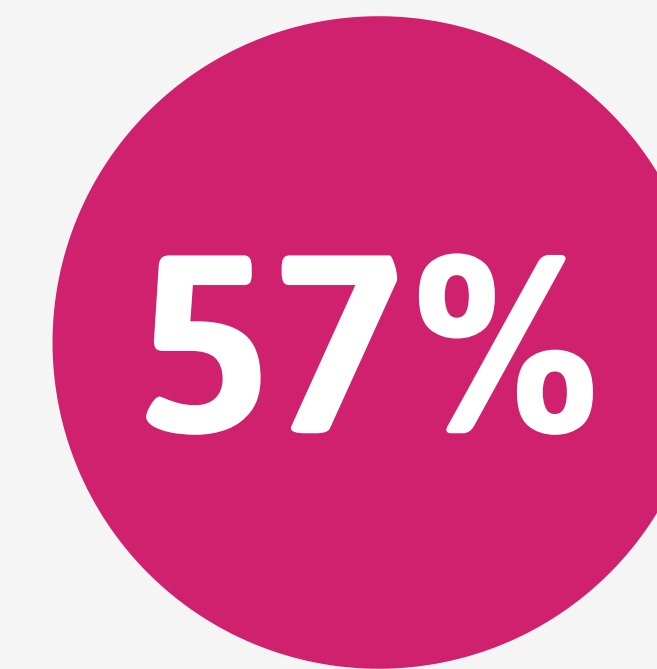
A asma afeta cerca de 700 000 pessoas em Portugal^{2,3}



88% dos asmáticos não controlados consideram erradamente a sua doença controlada. (Inquérito Nacional de Prevalência da Asma)³



Estima-se que apenas 57% dos asmáticos tenham a sua doença controlada (Inquérito Nacional de Prevalência da Asma)³



A asma é a doença crónica mais frequente em crianças. (Fundação Portuguesa do Pulmão)⁴



Adaptado de 1-4

Referências

1. Organização Mundial da Saúde (OMS). Asthma. Key facts. Consultado em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/asthma>. Consulta a 10/03/2021.
2. SA-Sousa A et al. Clinical and Translation Allergy 2012;
3. Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional para as Doenças Respiratórias. Asma. Consultado em: <https://www.dgs.pt/em-destaque/dia-mundial-da-asma-3-de-maio-pdf>. Consulta a 10/03/2021.
4. Fundação Portuguesa do Pulmão. Asma (Por Mário Morais de Almeida). Consultado em: <https://www.fundacaoportuguesadopulmao.org/apoio-ao-doente/asma#130>. Consulta a 10/03/2021.

Veeva ID: PT-13736 Aprovado a 08/2022



COMO SE DIAGNOSTICA A ASMA?

O diagnóstico de asma baseia-se na identificação de um padrão característico de sintomas respiratórios, como: pieira, falta de ar, aperto torácico, bem como limitação variável do fluxo expiratório. O padrão dos sintomas é importante, já que os sintomas respiratórios podem ser causados por condições agudas ou crónicas que não sejam asma.¹

Por isso, na consulta o médico pode fazer perguntas sobre episódios recorrentes de **falta de ar e pieira; episódios de tosse persistente**, principalmente à noite ou ao início da manhã; **sintomas após exposição a fatores desencadeantes (como: bolor, pó, pelo de animais, etc)**; assim como a existência de algum familiar com asma, alergias ou outros problemas respiratórios.¹

Para o diagnóstico da asma podem ainda ser necessários realizar alguns **exames complementares, como a espirometria e a prova de broncodilatação ou reversibilidade**. A espirometria permite confirmar se existe ou não obstrução da passagem do ar nas vias aéreas e, se esta obstrução é reversível. Já a prova de broncodilatação realiza-se com a substância metacolina, que numa pessoa saudável não produz qualquer efeito, mas numa pessoa com asma atua como estímulo que dá origem à obstrução dos brônquios ^{1,2}



Referências

1. GINA Guidelines – Global Initiative for asthma (2020). Global strategy for asthma management and prevention. Acedido em março de 2021 em: <http://www.ginasthma.org>
2. Sociedade Portuguesa de Pneumologia (2017). Tudo o que deve saber sobre asma. Raio X. Consultado em: https://www.sppneumologia.pt/uploads/subcanais_conteudos_ficheiros/guia-asma_2017.pdf. Consulta a 10/03/2021

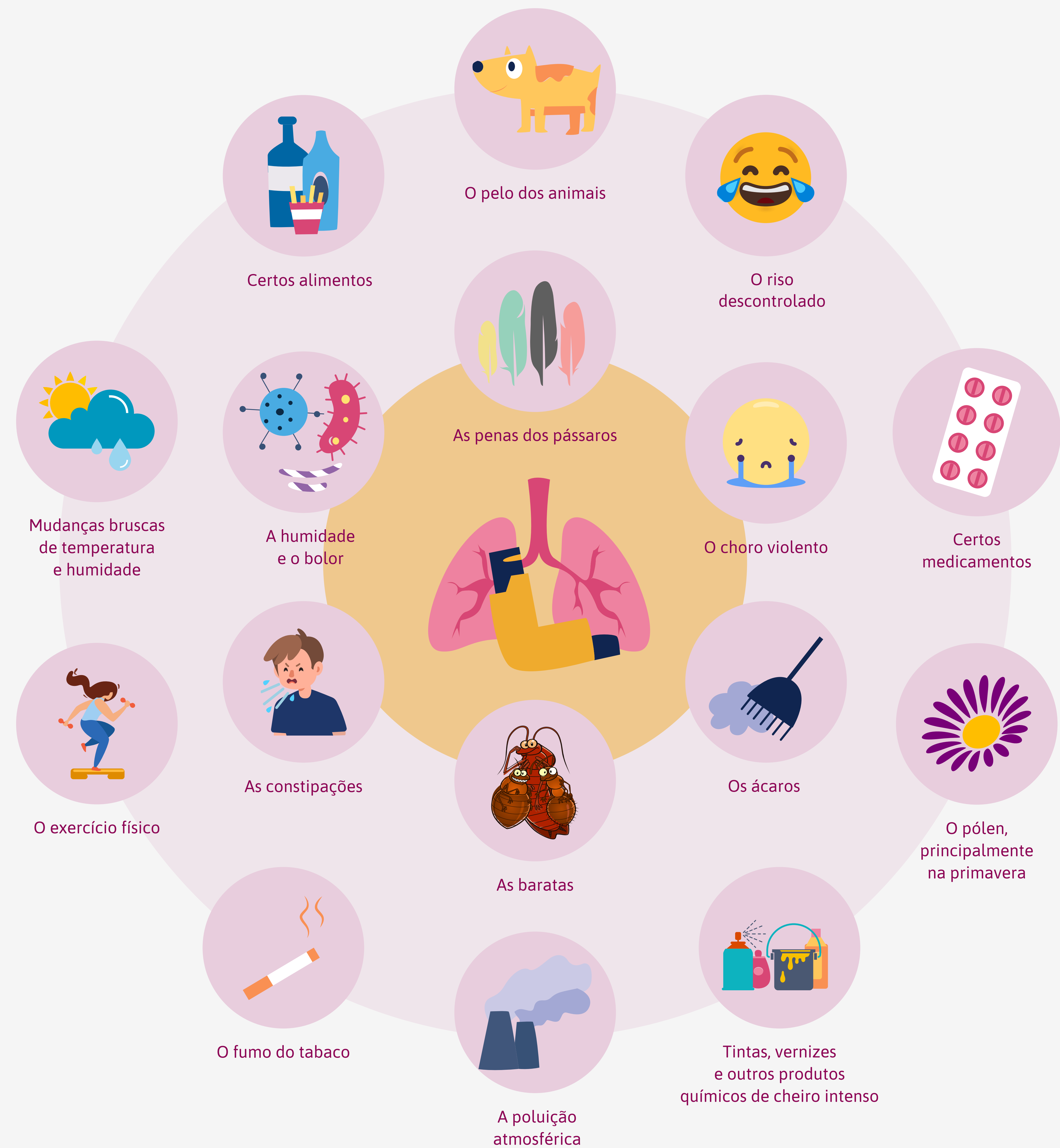
Veeva ID: PT-13736 Aprovado a 08/2022



O QUE PROVOCA A ASMA?

Há vários fatores que podem desencadear ataques de asma, nomeadamente, a exposição a alergénios (substâncias capazes de provocar alergia), a prática de exercício físico, emoções fortes, mudanças bruscas de temperatura, certos alimentos e/ou aditivos, determinados medicamentos, entre outros.¹

Fatores desencadeadores de ataques de asma



Adaptado de 1,2

Referências

- GINA Guidelines – Global Initiative for asthma (2020). Global strategy for asthma management and prevention. Acedido em março de 2021 em: <http://www.ginasthma.org>
- Magalhães, A. M., Alçada, I. (2001). Manual de Ajuda para o Adulto com Asma. Lisboa: Direção-Geral da Saúde – Comissão de Coordenação do Programa da Asma.

Veeva ID: PT-13736 Aprovado a 08/2022



HÁ VÁRIOS TIPOS DE ASMA?

A asma pode ser classificada em **diversos graus, conforme a sua gravidade**. A maior parte das pessoas com asma apresenta doença **ligeira a moderada**, podendo controlar facilmente a patologia, com terapêutica adequada e vigilância médica. No entanto, estima-se que entre **3% a 10% das pessoas com asma apresentem formas graves da doença**.¹

Independentemente do nível de gravidade da asma, é muito importante que o doente seja acompanhado e vigiado por um médico, para prevenir a ocorrência de ataques de asma.¹

Tipos de asma, conforme a sua gravidade

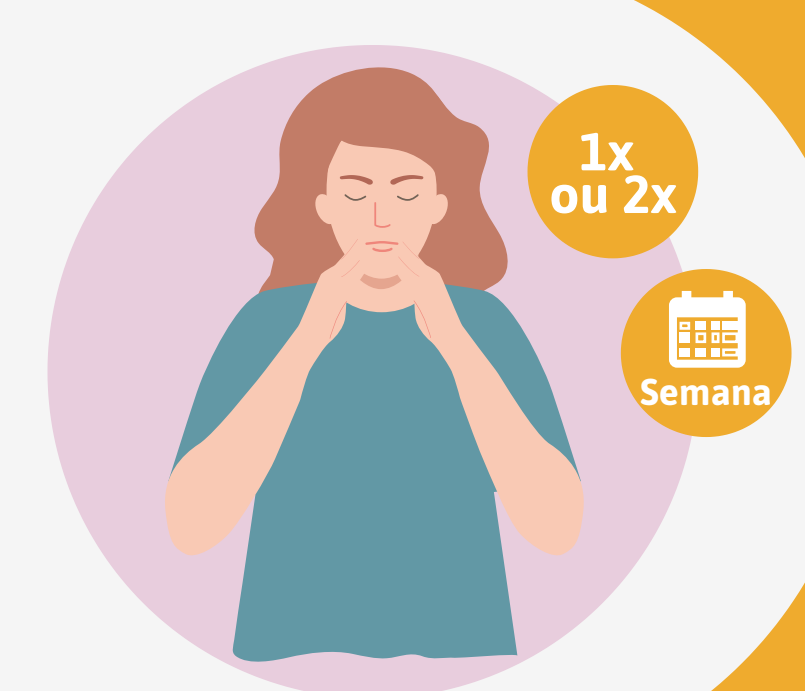
Asma ligeira

Os sintomas surgem apenas uma ou duas vezes por mês



Asma moderada

Os sintomas surgem mais que 2 vezes por mês, mas não diariamente.



Asma grave

Despertares noturnos devido à asma uma vez por semana ou mais.
Os sintomas aparecem todos os dias.

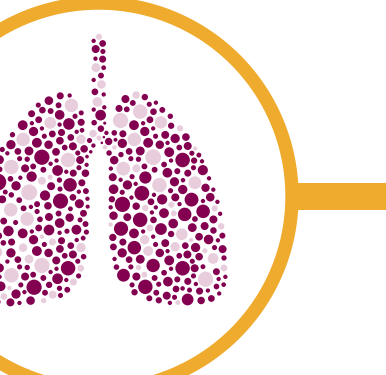


Asma muito grave

Os sintomas aparecem todos os dias.
Despertares noturnos devido à asma uma vez por semana ou mais.
Diminuição da função pulmonar.



Adaptado de 1



Referências

1. GINA Guidelines – Global Initiative for asthma (2020). Global strategy for asthma management and prevention. Acedido em março de 2021 em: <http://www.ginasthma.org>

Veeva ID: PT-13736 Aprovado a 08/2022

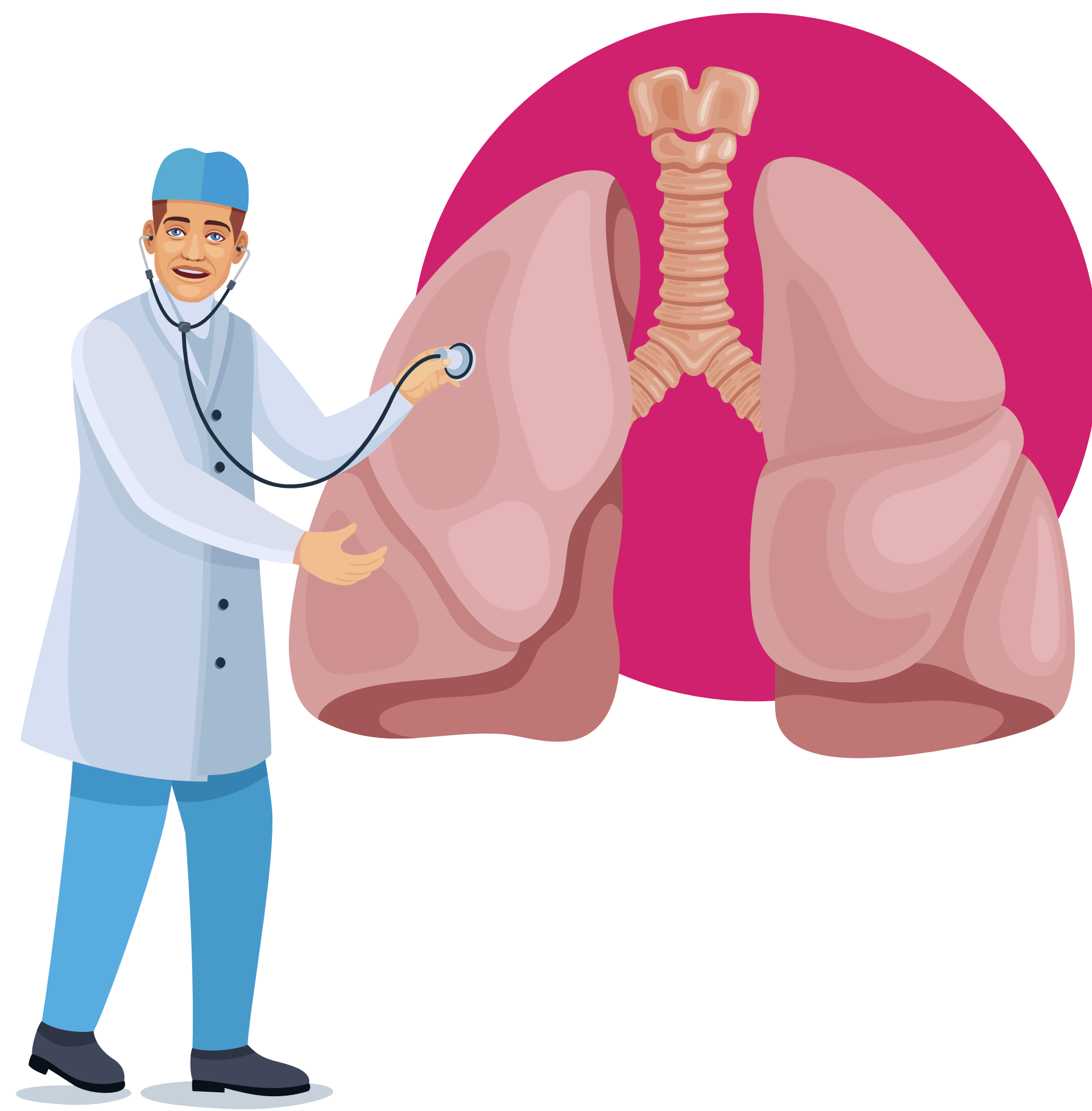
COMO SE TRATA A ASMA?

Os objetivos a longo prazo da gestão da asma são minimizar:

- o risco da mortalidade relacionada com a asma,
- as agudizações,
- a limitação persistente do fluxo aéreo,
- os efeitos secundários do tratamento,
- assegurar o controlo dos sintomas e manter as atividades normais do dia a dia.¹

Os doentes têm os seus próprios objetivos quanto à sua asma e a gestão do tratamento deve ser personalizada.¹

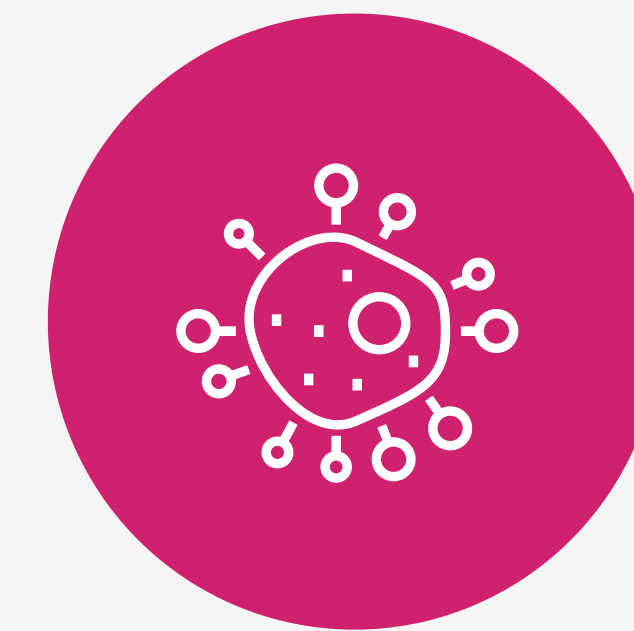
Para uma gestão eficiente da asma é imprescindível uma comunicação constante e eficaz entre o doente e o profissional de saúde.¹



Assim, o tratamento da asma baseia-se nos seguintes pilares:



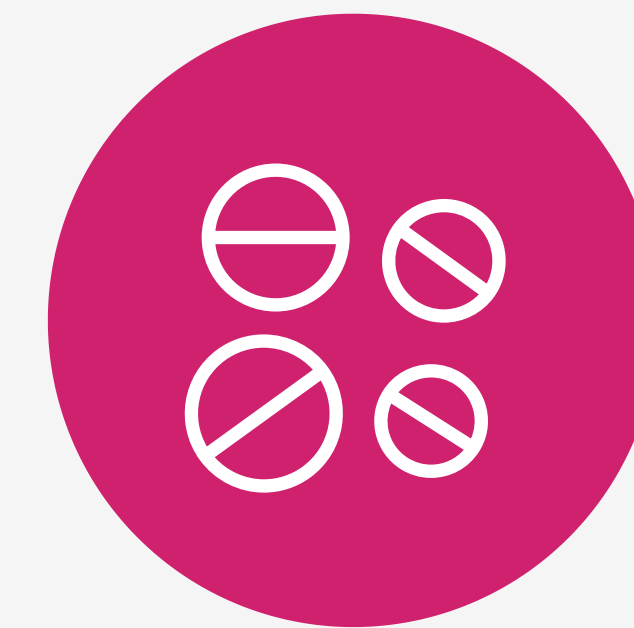
A educação do doente e da sua família para uma boa gestão da doença;



A redução da exposição aos alérgenos ou a poluentes (entre os quais o fumo do tabaco);



O tratamento dos episódios agudos/ataques de asma, com medicamentos que aliviem a obstrução dos brônquios (broncodilatadores);



O tratamento de controlo e de prevenção, com medicamentos anti-inflamatórios, para estabilizar a inflamação e os sintomas;



A maioria das pessoas com asma podem ter uma vida normal, desde que garantam alguns cuidados essenciais, bem como, consultar regularmente o seu médico.

Adaptado de 1

Referências

1. GINA Guidelines – Global Initiative for asthma (2020). Global strategy for asthma management and prevention. Acedido em março de 2021 em: <http://www.ginasthma.org>

Veeva ID: PT-13736 Aprovado a 08/2022

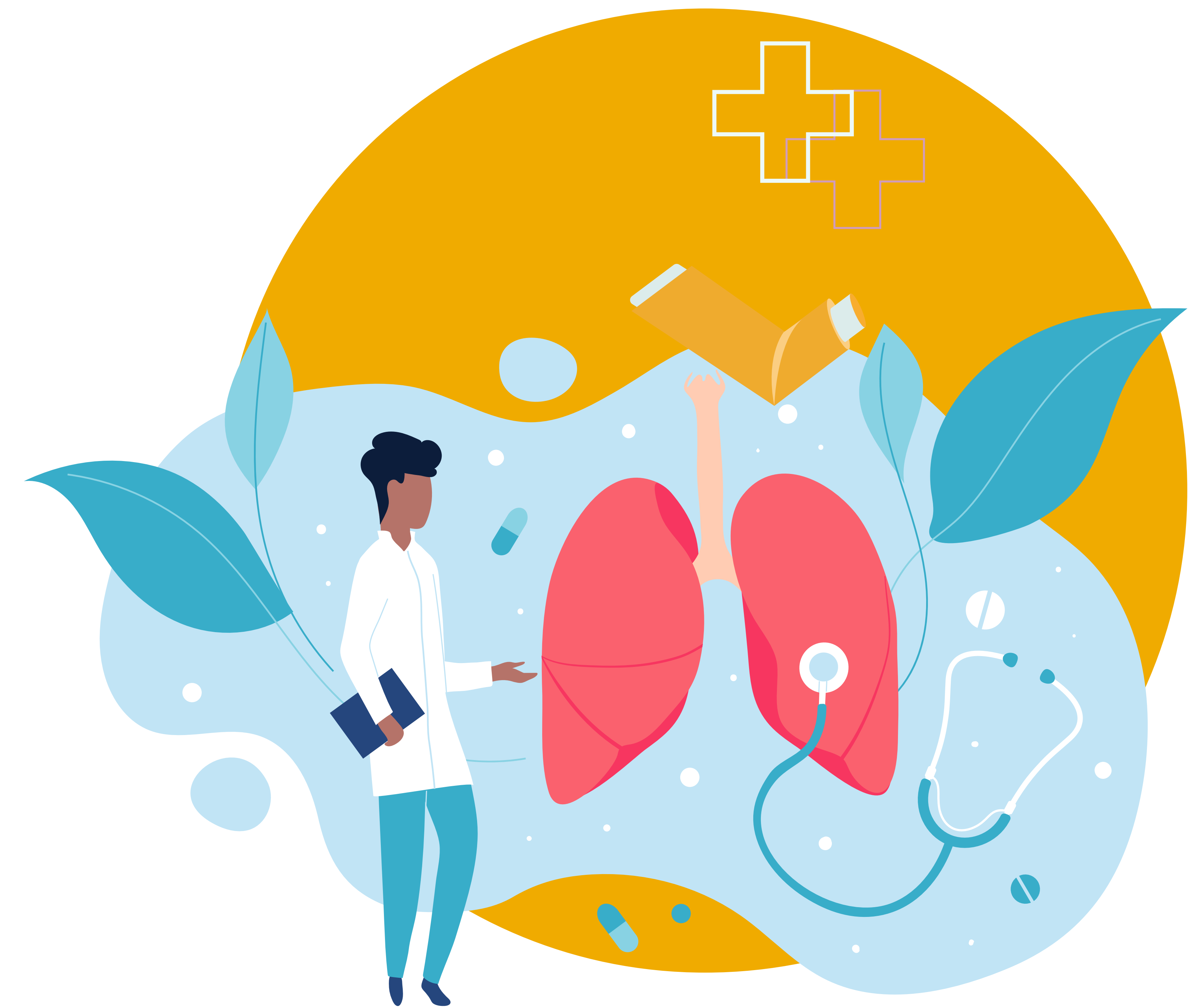
A ASMA TEM CURA?

A asma é uma doença inflamatória crónica, pelo que é importante ensinar aos doentes as boas práticas para gerir eficazmente esta doença. Assim, uma comunicação eficaz e personalizada com o profissional de saúde vai permitir estabelecer um equilíbrio na forma como lidar com a doença.¹

Os pontos essenciais para uma boa gestão da asma são:¹

- Treino na utilização dos dispositivos de inalação e correta técnica inalatória;
- Encorajar a adesão à terapêutica prescrita;
- Marcação de consultas de seguimento, dentro de um plano estratégico de abordagem da doença;
- Estar informado relativamente à asma;
- Um plano de tratamento da asma definido de forma a reconhecer e responder a possíveis agravamentos da doença;
- Treino para uma gestão autossuficiente da doença, incluindo a automonitorização dos sintomas.

Todos estes pontos irão contribuir para o doente ter uma boa qualidade de vida.¹



Referências

1. GINA Guidelines – Global Initiative for asthma (2020). Global strategy for asthma management and prevention. Acedido em março de 2021 em: <http://www.ginasthma.org>

Veeva ID: PT-13736 Aprovado a 08/2022

AS PESSOAS QUE TÊM ASMA PODEM PRATICAR ATIVIDADE FÍSICA?

As pessoas com asma podem e devem praticar atividade física. No entanto, o exercício físico pode ser um fator desencadeante dos sintomas de asma. Para uma prática segura de atividade física, um doente asmático deve ter os seguintes cuidados:¹



Cuidados a ter



Se for particularmente sensível ao pólen ou à poluição atmosférica, deve praticar desporto em recintos fechados;



Faça exercícios de aquecimento e pequenas pausas durante e depois dos treinos;



Se for muito sensível aos ácaros, deve praticar desporto em espaços abertos;



Se sentir que se aproxima uma crise, pare imediatamente;

Adaptado de 1,2

Referências

1. GINA Guidelines – Global Initiative for asthma (2020). Global strategy for asthma management and prevention. Acedido em março de 2021 em: <http://www.ginasthma.org>
2. Magalhães, A. M., Alçada, I. (2001). Manual de Ajuda para o Adulto com Asma. Lisboa: Direção-Geral da Saúde – Comissão de Coordenação do Programa da Asma.

Veeva ID: PT-13736 Aprovado a 08/2022



QUE CUIDADOS DEVO TER EM CASA PARA EVITAR A EXPOSIÇÃO A ALERGÊNIOS?

As pessoas que sofrem de asma devem ter alguns cuidados redobrados para **reduzir a exposição a alergénios em ambientes interiores**, nomeadamente em casa, e assim prevenir o surgimento de sintomas de asma.¹

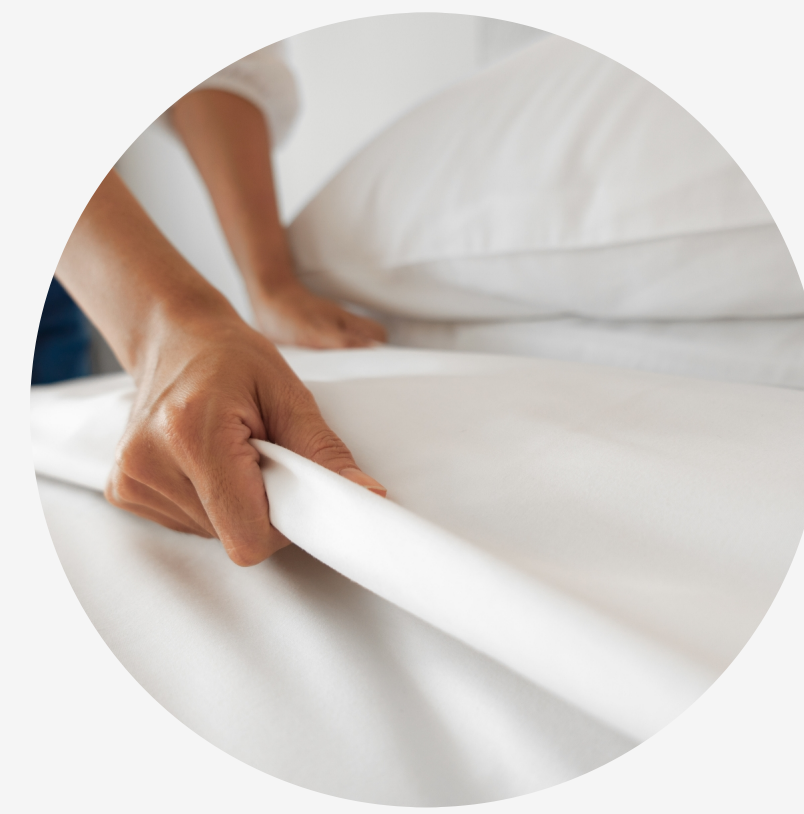
Cuide do ambiente da sua casa



Mantenha a casa bem arejada e ventilada



Aspire a casa regularmente (incluindo cortinas e colchões), idealmente com um aspirador com filtro de alta eficiência (HEPA)



Mude os lençóis e as fronhas todas as semanas



Use coberturas anti-ácaros para colchões e almofadas



Prefira lençóis de algodão, almofadas e edredões sintéticos



Sacuda, aspire ou lave os cobertores uma vez por mês



Evite alcatifas e tapetes



Remova do quarto os peluches ou outros objetos que acumulem pó



Controle a humidade relativa, para um valor inferior a 50%, com recurso a um desumidificador

HEPA: High Efficiency Particulate Arresting

No que toca aos efeitos do pólen da primavera, a pessoa com asma deve também adotar uma atitude preventiva, para evitar agudizações da doença.

Quatro cuidados para se proteger dos efeitos do pólen da primavera



Durma com as janelas fechadas



Se possível, evite áreas de elevada polinização



Minimize a atividade no exterior, sobretudo durante a manhã



Use óculos escuros fora de casa

Adaptado de 2

Adaptado de 1,3

Referências

- GINA Guidelines – Global Initiative for asthma (2020). Global strategy for asthma management and prevention. Acedido em março de 2021 em: <http://www.ginasthma.org>
- Fundação Portuguesa do Pulmão. Asma (Por Mário Morais de Almeida). Consultado em: <https://www.fundacaoportuguesadopolmao.org/apoio-ao-doente/asma#130>. Consulta a 10/03/2021.
- Magalhães, A. M., Alçada, I. (2001). Manual de Ajuda para o Adulto com Asma. Lisboa: Direção-Geral da Saúde – Comissão de Coordenação do Programa da Asma.

Veeva ID: PT-13736 Aprobado a 08/2022

SAÚDEFLIX®

AstraZeneca 



Aceda a mais informações em: www.saudeflix.pt

Propriedade intelectual AstraZeneca, com todos os direitos reservados