



Asma: entenda mais sobre a doença e seus tratamentos

A asma afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Embora não tenha cura, ela pode ser controlada com os cuidados certos, permitindo uma vida ativa e saudável.

Se você ou alguém próximo tem asma, entender a doença e saber como agir em diferentes situações pode fazer toda a diferença para melhorar a qualidade de vida.

Confira agora mesmo os principais pontos sobre a asma, seus sintomas, tratamentos e cuidados necessários para manter a saúde respiratória em dia!



MDS

DE BEM  COM A VIDA



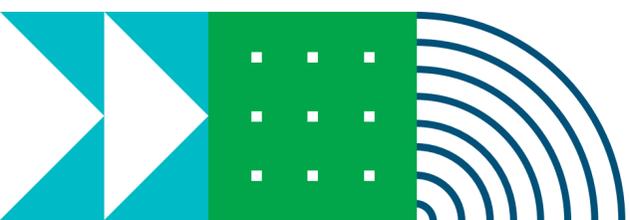
O que é asma?

A asma é uma condição respiratória crônica que dificulta a passagem do ar para os pulmões, tornando a respiração mais difícil. Isso acontece porque os brônquios – pequenos canais que levam o ar até os pulmões – podem ficar inflamados e mais sensíveis.

Nesses casos, os brônquios se contraem, reduzindo a passagem do ar, além de produzirem mais muco do que o normal. Esse acúmulo de secreção, somado ao estreitamento dos brônquios, torna a respiração ofegante e pode causar crises asmáticas.

Cada pessoa pode reagir de forma diferente à asma. Algumas sentem sintomas leves e ocasionais, enquanto outras podem ter crises mais intensas e frequentes.

No entanto, independentemente da gravidade, o diagnóstico e o acompanhamento médico são fundamentais para evitar complicações e até mesmo crises que coloquem a vida do asmático em risco.



Tipos de asma

A asma pode ser classificada de duas formas: pelo que causa a inflamação nos pulmões e pela gravidade dos sintomas. Entender essa diferença ajuda a escolher o tratamento mais adequado e a controlar melhor a doença no dia a dia. Confira:

Asma do tipo T2 (a mais comum)

Ligada ao sistema imunológico, ocorre quando o corpo reage de forma exagerada a certos estímulos. Os principais desencadeantes são alergias a poeira, mofo, pólen, pelos de animais e ácaros. Dentro desse grupo, também existe a asma eosinofílica, que acontece quando há um aumento de células chamadas eosinófilos, tornando os brônquios ainda mais sensíveis e dificultando o controle da doença.

Asma do tipo NÃO T2

Não está associada a alergias e pode ser mais difícil de tratar. Ela pode estar relacionada a fatores como obesidade ou ao aumento de outro tipo de célula de defesa, os neutrófilos, que também contribuem para a inflamação nos pulmões.

Quando falamos sobre a gravidade da asma, ela pode ser classificada em três níveis: leve, moderada e grave. Essa divisão é feita com base na frequência dos sintomas e na forma como o organismo responde ao tratamento. Quanto mais persistentes e difíceis de controlar forem os sintomas, maior a gravidade da doença.



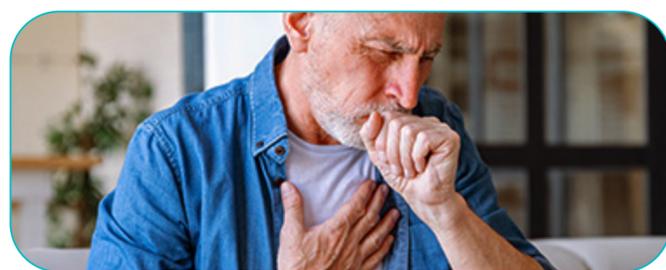
Sintomas da asma

A asma pode se manifestar de maneiras diferentes formas e com intensidades variadas em cada pessoa. Porém, alguns sintomas são mais comuns e podem servir de alerta para a necessidade de acompanhamento médico e controle da doença. Veja:



Falta de ar (dispneia)

Sensação de cansaço ou dificuldade para respirar, que pode surgir durante atividades físicas, ao falar por longos períodos ou mesmo em repouso, dependendo da gravidade do quadro.



Tosse persistente

Pode ser seca ou produtiva (com catarro) e tende a se agravar à noite ou nas primeiras horas da manhã. Em algumas pessoas, a tosse pode ser o único sintoma da asma, especialmente em crianças.



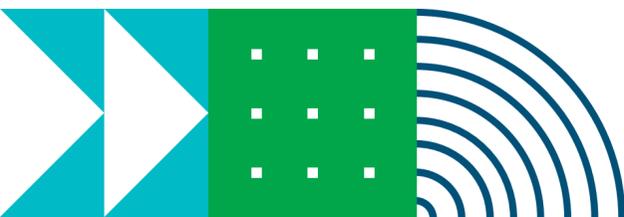
Chiado no peito

Um som semelhante a um apito ou assobio durante a respiração, causado pela passagem do ar por vias aéreas estreitadas.



Sensação de aperto no peito

Muitas vezes descrita como um peso ou pressão sobre o tórax, podendo ser mais intensa ao acordar, especialmente em casos de asma noturna. sintoma da asma, especialmente em crianças.



Tratamentos para asma

Como a asma pode variar de pessoa para pessoa, o tratamento precisa ser individualizado e ajustado conforme a necessidade, sempre com a orientação de um médico. Entre os principais tipos de tratamento, podemos citar:

Medicações controladoras (manutenção)

São usadas todos os dias, mesmo em a presença de sintomas. Elas ajudam a reduzir a inflamação dos brônquios, prevenindo crises e protegendo a capacidade pulmonar a longo prazo. Os corticoides inalatórios são os mais comuns nesse grupo. mais sensíveis e dificultando o controle da doença.

Medicações de alívio (resgate)

Este tipo é usado apenas quando há sintomas de piora na respiração. Os broncodilatadores de curta ação, muitas vezes chamados de “bombinha”, ajudam a abrir os brônquios rapidamente, aliviando a falta de ar e o chiado no peito.

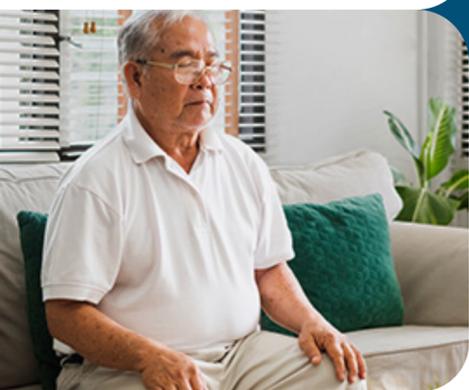


O segredo para o sucesso do tratamento é o uso regular dos medicamentos controladores, pois eles evitam a piora da asma e reduzem a necessidade das medicações de alívio.



O que fazer durante as crises?

Uma crise de asma pode ser assustadora, mas manter a calma e agir corretamente pode fazer toda a diferença. Veja como ajudar:



Encontre uma posição confortável

Sente-se e incline-se levemente para frente, apoiando os cotovelos sobre uma mesa ou cadeira. Isso ajuda a facilitar a respiração. Evite esforços físicos, pois eles podem piorar a falta de ar.

Use sua bombinha de asma (se disponível)

Se você tem a bombinha por perto, use-a conforme a recomendação médica. Aguarde alguns minutos e observe se há melhora.

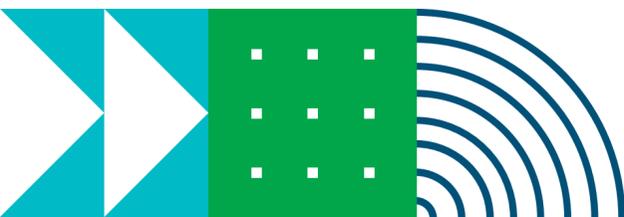


Busque ajuda se os sintomas não melhorarem

Ligue para o 192 (SAMU) se a crise for intensa, se você não conseguir falar ou se os sintomas persistirem mesmo após o uso da bombinha. Se sentir que está piorando, peça ajuda a alguém próximo.

Se a bombinha não estiver acessível

Fique o mais calmo possível e concentre-se em respirar devagar: inspire pelo nariz e solte o ar pela boca. Afrouxe roupas apertadas para facilitar a respiração e evite fazer movimentos bruscos até que a ajuda chegue.





Saber como agir durante uma crise é fundamental para sua segurança.

Sempre mantenha sua bombinha por perto e siga seu tratamento corretamente para reduzir o risco de crises. Se necessário, converse com seu médico sobre estratégias para manter sua asma sob controle e evitar emergências.





Autocuidados para asma

Cuidar da sua asma vai além do tratamento médico e pequenas mudanças no dia a dia podem ajudar a reduzir os sintomas e evitar crises. Veja algumas ações simples que fazem a diferença para sua saúde respiratória:

1

Evite os gatilhos que desencadeiam crises

Cada pessoa reage de forma diferente a certos fatores, como poeira, mofo, fumaça, pelos de animais ou cheiros fortes. Identificar e evitar esses gatilhos ajuda a manter a respiração tranquila.

2

Mantenha-se hidratado

Beber bastante água ajuda a manter o muco mais fluido, facilitando a respiração e evitando aquela sensação de vias aéreas congestionadas.

3

Escolha bem os alimentos

Uma alimentação equilibrada faz bem para a saúde como um todo, incluindo os pulmões. Evitar frituras e excesso de açúcar pode ajudar a reduzir a produção de muco.

4

Cuide da qualidade do ar onde você vive

Ambientes limpos e bem ventilados fazem toda a diferença para quem tem asma. Troque ou limpe os filtros do ar-condicionado e evite acúmulo de poeira em cortinas,




5

Mantenha a casa livre de poeira

A poeira pode ser um grande gatilho para crises asmáticas. Criar o hábito de limpar regularmente superfícies e objetos que acumulam poeira pode ajudar muito. Se possível, prefira um aspirador de pó ao invés de vassouras, que espalham partículas pelo ar.

6

Evite fragrâncias fortes

Perfumes, desodorantes aerossóis e produtos de limpeza muito perfumados podem irritar os pulmões. Se puder, prefira versões neutras para evitar desconforto respiratório.

7

Exercite-se de forma segura

A prática de atividades físicas fortalece os pulmões e traz muitos benefícios, mas se sua asma for desencadeada por esforço, converse com seu médico para escolher a melhor atividade para você. Faça um bom aquecimento e, se necessário, use sua medicação preventiva antes dos treinos.

8

Proteja-se da fumaça do cigarro

A fumaça do cigarro pode piorar muito os sintomas da asma. Evite fumar e procure se afastar de ambientes onde há exposição à fumaça para proteger sua respiração.





No dia 6 de maio, acontece o **Dia Mundial de Combate à Asma**, um momento importante para reforçar a conscientização sobre o impacto dessa condição e a importância do diagnóstico, tratamento e controle adequado.

Essa data nos lembra que respirar bem é essencial e que, com os cuidados certos, é possível viver com mais liberdade, segurança e qualidade de vida.

Além de manter seu acompanhamento médico e seguir o tratamento indicado, aproveite esse dia para compartilhar informações e ajudar mais pessoas a entenderem a asma, desmistificando a doença e incentivando a prevenção de crises.

Quanto mais pessoas souberem sobre a importância do controle da doença, mais vidas poderão ser protegidas. Respire fundo, cuide-se e espalhe esse conhecimento!

Conteúdo produzido pela equipe
de Gestão de Saúde da MDS Brasil

Responsável Técnico:
Claudio Albuquerque, Diretor Médico
da MDS Brasil – CRM 188683