



**ASBAI RJ**  
Associação Brasileira de  
Alergia e Imunologia

**EXERCÍCIO**  
2019-2020

**DIRETORIA**

Dr. Nelson Cordeiro  
*Presidente*

José Luiz Rios  
*Diretor Secretário*

Sérgio DORTAS  
*Diretor Tesoureiro*

Solange Valle  
*Diretora Científica*

Rosy Bastos  
*Diretor de Ética e  
Defesa Profissional*

**COMISSÃO DE ALERGIA RESPIRATÓRIA**

Dr. Eduardo Costa de Freitas  
*(Coordenador)*

Dra. Anna Carolina Nogueira Arraes

Dra. Daniella Campelo Batalha Cox Moore

Dr. Fernando Samuel Sion  
*"in memoriam"*

Dr. José Elabras Filho

Dr. José Laerte Boechat



Acesse nosso **site**  
digitando [www.asbairj.org.br](http://www.asbairj.org.br)  
ou lendo o **QR Code**  
e conheça nossas **mídias sociais**  
[www.instagram.com/asbairj/](https://www.instagram.com/asbairj/)  
[www.facebook.com/ASBAIRJ/](https://www.facebook.com/ASBAIRJ/)

DOBRE AQUI



# ASMA

Será que  
**eu tenho?**



SE TENHO, COMO EU TRATO?

# O que é

**ASMA** é uma inflamação crônica nos brônquios dos pulmões. Por isso é conhecida como bronquite alérgica ou asmática, mas o nome correto é asma brônquica. Sua causa tem origem genética, sendo a forma alérgica a mais comum, levando a uma obstrução geralmente reversível dos brônquios. Essa obstrução e inflamação dos brônquios são responsáveis pela crise de asma que se apresenta de forma isolada ou mais persistente.

## A asma é comum?

A asma acomete cerca de 10 a 20 % da população mundial, e é muito frequente no Brasil. Pode se manifestar em qualquer idade. Na infância acomete mais o sexo masculino, já na adolescência e idade adulta o sexo feminino é o mais afetado.

## O que causa seus sintomas?

Os desencadeantes mais frequentes são as infecções virais, como os resfriados e gripes, além da inalação de substâncias chamadas alérgenos como ácaros da poeira, mofo, pelos e saliva de animais. O ar frio e seco e os irritantes como cheiros ativos e fumaça, e em alguns casos, medicamentos, aditivos e conservantes, também podem precipitar os sintomas da asma.

## Como saber se eu tenho asma?

Caso você apresente sintomas recorrentes de tosse, falta de ar e/ou chiado no peito, você pode ser portador de asma. É fundamental procurar um médico alergista ou pneumologista para avaliação e investigação. Além da história e do exame físico, podem ser necessários exames complementares para confirmar seu diagnóstico através de testes alérgicos e provas de função pulmonar.

## A natação é o único esporte indicado para quem tem asma?

Quem tem asma pode fazer qualquer esporte aeróbico. Para isso, é necessário condicionamento físico e acompanhamento médico com especialista em asma. Existe uma forma de asma desencadeada por exercício físico ou esforço excessivo, encontrada em parcela da população, inclusive em medalhistas olímpicos. Entretanto, com a medicação adequada e melhor condicionado, o asmático não será impedido da prática de esportes.

## Quais os tratamentos para a asma?

De uma forma geral, são necessárias medidas de higiene ambiental em casa, na escola e/ou no trabalho, para reduzir a exposição aos fatores precipitantes ou agravantes.

Nas crises de asma deverão ser usados broncodilatadores e corticosteroides inalatórios, ou seja, em casos de sintomas de chiado, cansaço ou falta de ar. Asmáticos com sintomas persistentes deverão utilizar medicações controladoras de forma contínua, evitando assim exacerbações ou crises de asma.

Em pacientes com asma alérgica associada a rinite, está indicada a utilização da imunoterapia (vacinas de alergia) baseada na sensibilidade dos testes alérgicos. Em casos de asma grave de difícil controle, foram recentemente incorporados ao arsenal terapêutico os imunobiológicos. Somente médicos especialistas, com experiência em asma, estão aptos a avaliar e indicar essas terapias.

## Bombinha faz mal ao coração?

“Bombinha” é um nome usado de forma genérica para todos os remédios inalados em dispositivo spray para o tratamento da asma. Existem também os inaladores a base de pó seco. Diferentes medicamentos podem ser usados nesses dispositivos, tanto para alívio das crises quanto para o controle dos sintomas da doença. Não esquecer que o uso da bombinha não provoca ataque cardíaco nem vicia. Se usada corretamente terá efeitos colaterais mínimos e toleráveis. O que é realmente perigoso é a asma não tratada, pois aumenta o risco de uma exacerbação grave. Desta forma é importante manter e usar corretamente a medicação prescrita pelo seu médico especialista.

## Asma tem cura?

Por enquanto não existe uma cura definitiva, mas é possível obter seu controle adequado. Com o tratamento correto, o asmático apresenta grande melhora, evita as exacerbações e normaliza sua qualidade de vida. Assim, poderá manter suas atividades habituais sem problemas. A adesão do paciente às recomendações terapêuticas são fundamentais para isso.