

**Autor:** Ricardo Lima, Carla Morna

**Última atualização:** 2016/06/07

**Palavras-chave:** Asma, Ácaros, Pólenes, Tratamento, Corticoterapia inalatória

## Resumo

A asma é uma doença crónica com grande impacto na qualidade de vida, a maior parte das vezes relacionada com alergias.

Não tem cura mas é possível controlar 95% das crises com tratamento farmacológico e não farmacológico adequado, evitando o contacto com os alergénios e irritantes e fazendo a medicação corretamente e de forma regular.

## Como trato a minha asma

A asma é uma doença comum, a maior parte das vezes, devida a uma alergia a um agente inalado mas também a infeções respiratórias, sobretudo víricas, e diversos irritantes do aparelho respiratório.

Não tem cura mas um tratamento bem orientado pode melhorar significativamente a qualidade de vida dos doentes, mantendo um bom controlo dos sintomas, com níveis de funcionalidade dentro do normal, reduzindo os episódios de pieira e melhorando o prognóstico futuro.

É muito importante fazer o tratamento corretamente tanto ao nível dos medicamentos como das outras medidas no dia-a-dia.

## Tratamento não farmacológico

O tratamento não farmacológico tem um papel fundamental, sendo por vezes o suficiente para eliminar as manifestações da doença:

- Evicção dos alergénios:
  - ◆ Ácaros do pó doméstico: remover cortinados, aspirar eficazmente o pavimento, acolchoados, livros, peluches, brinquedos?
  - ◆ Pólenes: A Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica publica no seu site um Boletim Polínico semanal com discriminação dos tipos e concentrações de pólenes previstos na atmosfera, dispondo também de aconselhamentos práticos.
- Evicção de ambientes com fumos (tabaco ou lareira);
- Evicção de ambientes poluídos ou com agentes irritantes para a mucosa das vias respiratórias.

O ambiente de trabalho pode também ter um papel desencadeador fundamental, tendo sido já identificados mais de 200 agentes capazes de despoletar asma ocupacional. Também o ar frio, o stress ou fazer exercício físico sem fazer a "bomba" (nos casos asma associada ao exercício) podem fazer aparecer uma crise.

## Tratamento farmacológico

---

Numa crise aguda, o asmático precisa de rapidamente reverter os sintomas. É importante que previamente discuta com o médico as melhores estratégias para o conseguir. Pode passar pela utilização de inaladores em SOS ou por otimizar as doses da medicação habitual.

O tratamento de manutenção é essencial no controlo da doença e tem como objetivo a diminuição dos sintomas e da frequência de crises.

***Saber utilizar o seu inalador e utilizá-lo segundo o esquema que lhe foi receitado são medidas fundamentais para o sucesso.***

O tratamento farmacológico consiste regra geral na utilização de dispositivos inalatórios (vulgarmente conhecidos por "bombas") que permitem a deposição de partículas com medicamento nos brônquios. Existe também medicação para ser tomada por via oral (comprimidos ou líquidos) que poderá estar indicada em alguns casos. Os medicamentos inalatórios podem ser de várias classes e muitas vezes a sua conjugação é benéfica no controlo da doença.

Casos ligeiros com agudizações raras podem fazer tratamento apenas nas crises. Nos outros casos o tratamento será contínuo com os inaladores para que a capacidade funcional se mantenha e se consiga evitar as crises.

## A utilização dos inaladores

---

A maior parte dos medicamentos para a asma poderão ser feitos por via inalatória ("bombas"), o que melhora a eficácia do tratamento e com menos efeitos secundários.

Uma boa técnica inalatória e uma boa adesão ao tratamento são fundamentais para o sucesso e o seu incumprimento é uma das principais causas do mau controlo da doença.

A maior parte dos dispositivos é de fácil utilização mas todos obrigam a algum treino. O médico assistente, o seu enfermeiro e o farmacêutico poderão ajudar a obter os melhores resultados com o inalador.

## Corticoterapia inalada - Mitos e factos

---

Os medicamentos contendo cortisona (corticosteroides) são imprescindíveis no tratamento da asma. Sendo a asma uma doença inflamatória, os corticosteróides são os anti-inflamatórios mais eficazes no seu tratamento desde as suas fases iniciais, ajudando a controlar a doença e a evitar exacerbações.

Mitos	Factos
Atrasam o crescimento	Não existem estudos que o demonstrem para doses de 100 µg a 200 µg de corticóide inalado por dia
Diminuem a densidade óssea e aumentam o número de fraturas	Tal associação não foi provada
Induzem cataratas	Estudos em crianças não identificaram associação
Induzem Candidíase	

	<p>Pode ocorrer. Risco pode ser aumentado pelo uso concomitante de antibióticos, pela dose e pela frequência das doses. O uso de câmara expansora e bochechar com água após cada inalação diminuem o risco</p>
Induzem Rouquidão	<p>Pode ocorrer por atingimento dos músculos da laringe. Não melhora com câmara expansora</p>

## Quando recorrer ao médico?

---

Doentes asmáticos devem ser avaliados pelo seu médico quando não consigam controlar uma crise com os medicamentos habituais, ou se tiverem crises frequentes.

## Conclusão

---

A asma é facilmente controlável na maioria dos doentes com evicção dos agentes capazes de a despoletar e com a toma regular e correta dos medicamentos necessários.

A maior parte dos medicamentos poderão ser feitos por via inalatória (?bomba?), o que melhora a eficácia com menos efeitos secundários.

## Artigos relacionados

---

- [O que é a asma](#)
- [Rinite alérgica](#)

## Referências bibliográficas

---

- [Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica](#)
- [Sociedade Portuguesa de Pneumologia](#)
- [Grupo de Estudos de Doenças Respiratórias](#)
- [DGS - Abordagem e controlo da asma, 2012](#)
- [Global Initiative For Asthma. Pocket guide for asthma management and prevention, 2016](#)

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\***

Ricardo Lima • Carla Morna