

Asma – Dicas de Prevenção e Controle

A Asma

A asma é uma doença respiratória crônica que afeta 10% da população brasileira, sendo responsável por milhares de internações hospitalares a cada ano e incontáveis atendimentos ambulatoriais, principalmente nas emergências. É uma importante causa de faltas no trabalho e na escola.

A asma leva à compressão e inflamação das vias aéreas, causadas por uma resposta exagerada dos brônquios a uma variedade de estímulos, inalatórios, alimentares, climáticos ou medicamentosos, levando a liberação de mediadores inflamatórios.

Uma grande causa da alta morbidade e mortalidade da asma é a falta de informações sobre a doença e um grande índice de rejeição à medicação inalada, chamada pejorativamente de "bombinha", que evoluiu muito ao longo dos últimos anos e propicia à maioria dos pacientes um eficiente controle sobre a doença.

As crises de asma são geralmente recorrentes e caracterizadas por chiado no peito, falta de ar, tosse predominantemente seca e desconforto torácico ("aperto no peito"), podendo causar grande sofrimento. Elas predominam à noite e no início da manhã.

A asma, a rinite alérgica e a dermatite atópica, importante causa de eczemas na pele foram englobadas como manifestações de uma mesma doença, que podem se manifestar de forma isolada, ou associada em duplas, ou mesmo as três formas juntas, com intensidade variável de apresentação de cada uma delas.

Considera-se que 80% dos asmáticos manifestem também rinite e 50% dos pacientes com rinite tenham asma. Os pacientes que apresentam eczema normalmente apresentam a asma de forma mais intensa.

Fatores que podem facilitar a ocorrência da asma e que devem ser evitados no domicílio, na escola e no trabalho:

- Ácaros, pelos de cães e gatos, alérgenos (em especial a presença de fezes) de baratas e os fungos (mofo). Estes alérgenos se acumulam no travesseiro, na cama (uma cama pode conter cerca de dois milhões de ácaros), no cobertor, na cortina, no carpete, em bichinhos de pelúcia e em qualquer lugar que acumule poeira.
- Aquecedores e fogões a gás.
- Fumaça de cigarro.
- Queima de madeira para aquecimento de lareiras.
- Odores fortes (perfumes, produtos de limpeza, frituras, tinturas).

Veja as causas mais frequentes que podem desencadear a crise de asma:

- Alérgenos e irritantes.
- Infecções de vias aéreas.
- Exercício físico (asma desencadeada por exercício).
- Refluxo gastro-esofágico.
- Certas medicações e alimentos.
- Causas emocionais: os fatores emocionais isolados não provocam a asma, entretanto, a ansiedade e o estresse podem causar a fadiga, que pode também aumentar os sintomas da asma e agravar uma crise.

Os cuidados mais importantes para evitar a crise de asma:

- Encapar colchões e travesseiros.
- Lavar semanalmente as roupas de cama.
- Retirar cortinas, tapetes, carpetes.
- Evitar animais domésticos.
- Promover a ventilação do ambiente.

Quais os medicamentos usados no tratamento da asma?

O tratamento da asma é feito basicamente por medicamentos anti-inflamatórios (geralmente, esteróides inalatórios) para manutenção e por broncodilatadores (geralmente, beta-2-adrenérgicos inalatórios de efeito rápido) para as crises.

Outros medicamentos como os antileucotrienos são usados para o tratamento da asma crônica, buscando prevenir as crises.

A maior vantagem da utilização de medicamentos por via inalatória (nebulizadores, aerossóis dosimetrados ou sprays - popularmente conhecido como "bombinhas" e inaladores em pó) no tratamento de asma é a possibilidade de se obter maior efeito terapêutico associado a menores repercussões sistêmicas, pois o medicamento atua diretamente sobre a mucosa respiratória, permitindo o uso de doses relativamente pequenas, além do início de ação mais rápido.

Além dos medicamentos, os pacientes devem procurar descansar, manter-se bem nutridos e participar de atividades físicas regulares e apropriadas para o seu bem-estar. Todos estes fatores colaboram para o controle desta doença.

Qual o papel da imunoterapia no tratamento de manutenção da asma?

A imunoterapia consiste em administrar repetidamente (geralmente por via subcutânea) extratos de alérgenos específicos com o objetivo de induzir proteção no paciente contra os sintomas alérgicos desencadeados por tais alérgenos. O seu maior benefício tem sido demonstrado no tratamento da rinite alérgica.

Em relação à asma, revisão recente da literatura realizada pelo grupo Cochrane demonstrou benefício da imunoterapia no seu tratamento. No entanto, importantes questionamentos ainda permanecem, principalmente a respeito de qual paciente se beneficiaria de tal estratégia e qual seria a sua eficácia em longo prazo. Além disso, os seus benefícios são modestos quando comparados com o corticoide inalatório. Assim, a postura mais aceita atualmente é de considerar a imunoterapia para aqueles pacientes em que o controle ambiental e o uso de medicamentos (incluído o corticoide inalatório) falharam em controlar a doença.

Fonte:

IV Consenso Brasileiro para o Manejo da Asma