

MITOS E VERDADES SOBRE ASMA

MITO

O asmático não pode praticar esportes

VERDADE

Os esportes de maneira geral, em especial os aeróbicos, estão liberados para os alérgicos. Se uma pessoa tem crises praticando exercícios físicos, deve procurar uma atividade física a qual se adapte ou ainda, no caso da asma, utilizar uma medicação antes do exercício, para que consiga realizar o esforço

MITO

Asma que começa na infância cura na adolescência

VERDADE

Embora uma parcela das crianças que apresenta "chiado" nos primeiros anos de vida melhore com desaparecimento dos sintomas, isto não é verdade para todos os pacientes. A maioria das crianças que desenvolve asma após os 4 anos de idade permanece com a doença na adolescência.

MITO

A asma é emocional (psicológica)

VERDADE

A predisposição para o desenvolvimento de asma é genética e influenciada pela exposição a fatores ambientais, tais como os alérgicos, os poluentes e a fumaça de tabaco. Os aspectos emocionais podem agravar o curso da doença

MITO

Criança com asma não pode ingerir alimentos com corantes artificiais

VERDADE

A alergia a corantes na infância está associada, principalmente, a

manifestações alérgicas na pele, tais como a urticária. Assim, salvo raras exceções, não há necessidade de sacrificar a criança asmática, proibindo-a de ingerir alimentos com corantes

MITO

A asma não é uma doença séria

VERDADE

Se assim fosse, a asma não seria uma doença às vezes mortal; se assim fosse não precisaríamos de oxigênio para respirar

MITO

Criar um tipo de ave chamada "Canção" ou "Tartaruga" cura a asma

VERDADE

Não existe nenhum embasamento científico em relação a esta afirmação.

MITO

A asma é curada com cápsulas de copaiba

VERDADE

A copaiba é um óleo vegetal que não é absorvido nos intestinos; o que se toma sai nas fezes

MITO

A natação é sempre o melhor esporte e o mais indicado para as pessoas que têm asma

VERDADE

A natação é, sem dúvida, um excelente esporte e, teoricamente, o mais indicado para quem tem asma. Contudo, deve ser evitado em crianças (pacientes) com deformidades torácicas ou no caso de maus hábitos respiratórios, como naquelas que respiram pela boca. Além disso, o melhor esporte a ser praticado pelo asmático é aquele que

Andre Corrêa 22.6.99



Aparelho de nebulização: como as tradicionais bombinhas, não vicia

ele gosta e que lhe dá prazer

MITO

A asma é mais grave que a bronquite asmática e diferente da bronquite alérgica

VERDADE

Embora a asma não deixe de ser uma inflamação brônquica, e portanto uma bronquite (bronqui=brônquios, ite=inflamação), a denominação correta para os episódios recorrentes de chiado que melhoram após a utilização de broncodilatador é asma

MITO

Quem tem asma não pode fazer exame com contraste iodado

VERDADE

Somente aqueles pacientes com sensibilidade a substâncias à base de iodo não deverão se submeter a este tipo de exame (se for absolutamente

necessário, fazer preparo prévio e acompanhar o paciente, durante o exame)

MITO

As crises de asma e ou rinite só são provocadas por alérgenos inalados (poeira, ácaros, mofo, pêlos, penas etc), irritantes (fumaça de tabaco, odores fortes etc)

VERDADE

Sem dúvida os alérgenos inalados, os ácaros da poeira e os irritantes são os fatores que mais desencadeiam crises de asma e rinite. No entanto, alguns pacientes podem ter suas crises desencadeadas e os agravadas por infecções (gripes, resfriados, sinusites); alimentos (por exemplo, leite, no lactente); aditivos alimentares (sulfitos); hormônios (pílulas anticoncepcionais); medicamentos (aspirina e outros anti-inflamatórios não hormonais);

refluxo gastro-esofágico; exercício e fatores emocionais.

MITO

Uma mulher grávida não pode usar remédios para tratar sua asma e ou rinite

VERDADE

O receio do uso de medicamentos pela gestante asmática e ou portadora de rinite não deve existir pois, em alguns casos, eles serão essenciais para permitir que a mãe respire melhor e forneça oxigênio adequadamente para o feto. A falta de ar materna pode ser mais prejudicial ao bebê do que o efeito dos medicamentos usados para evitar ou controlar uma crise de asma e ou de rinite

MITO

Uma mulher asmática deve evitar engravidar.

VERDADE

O fato de uma mulher ser asmática não é empecilho para que fique grávida. Sabe-se que algumas mulheres ao engravidarem não têm o curso da doença alterado pela gestação, mantendo o padrão que sempre tiveram antes do período de gestação. Outras pioram na gravidez, passando a ter mais crises do que antes de engravidarem. Não se pode prever, com exatidão, quem irá piorar, melhor ou manter-se inalterado, mas isso não pode ser motivo para se evitar uma gravidez. A asma, quando bem controlada, irá evoluir com tranquilidade, durante uma gestação

MITO

Chicletes, balas e bombons desencadeiam crises de asma

VERDADE

Os corantes destas substâncias

podem desencadear, principalmente, episódios de urticária

MITO

A criança asmática deve comer fígado de galinha a ser criada junto a um chihuahua

VERDADE

Nada há que comprove qualquer relação entre o fígado de galinha e a melhora da asma; o chihuahua nasce com tendência para ter problemas respiratórios, mas há grande distância entre estes e a asma da criança que porventura conviva com este cãozinho

MITO

As "bombinhas" para tratar a asma fazem mal ao coração, podem viciar e até mesmo matar

VERDADE

Não. A asma é uma doença das vias respiratórias e, portanto, o tratamento inalatório é o ideal atuando, diretamente, sobre as partes afetadas pela doença (pulmões). Além disso, seu efeito é mais rápido, as doses necessárias para o controle dos sintomas são menores e os efeitos colaterais são mais discretos, quando comparados aos dos medicamentos usados por via oral. Assim, a "bombinha" é a mais eficaz e segura de administração dos medicamentos para a asma. O fundamental é que sejam sempre utilizadas sob orientação médica, de forma correta, evitando os abusos

MITO

Asmático deve tomar banho frio

VERDADE

Não existem estudos científicos que comprovem isso. O asmático pode tomar banho morno, sem qualquer prejuízo à sua saúde

Mutirão para combater a asma

GDF monta programa para melhorar o atendimento aos pacientes asmáticos.

Doença cresceu 50% nos últimos 15 anos

Cibelle Colmanetti
Da equipe do Correio

O funcionário público Paulo Reis tem crise de asma uma vez por semana. Sempre no mesmo lugar, próximo a uma fábrica de beneficiamento de soja. O cheiro provoca imediatamente uma alergia no morador de Valparaíso — que tem 52 anos de idade e é asmático desde 1975. A doença também não o deixa jogar mais do que cinco minutos de futebol. Também não agüenta correr. Como Paulo, outras 140 mil pessoas no Distrito Federal sofrem com a asma, que não só restringe algumas atividades do dia-a-dia como também pode levar a constantes internações nos casos mais graves. Para evitar que se chegue a esse ponto, a Secretaria de Saúde do DF lançou ontem um projeto pioneiro. O Programa de Atendimento ao Paciente Asmático do Distrito Federal vai assistir crianças e adultos e, além da redução de metade das internações, pretende diminuir os custos com remédios e melhorar a qualidade de vida das pessoas afetadas pelo problema.

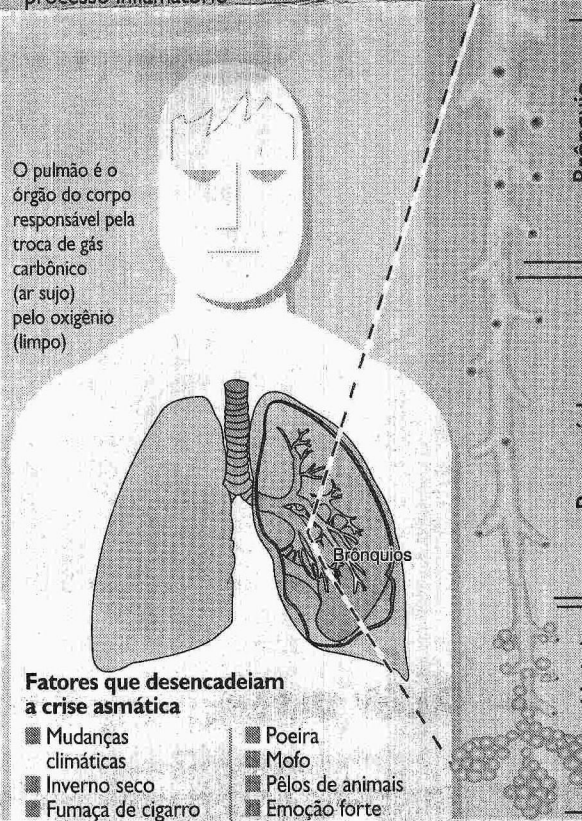
Ao custo de R\$ 896 mil no primeiro ano, o programa começa com o treinamento de todas as equipes das regionais de saúde do DF. Médicos, enfermeiros e auxiliares de enfermagem começam a ser capacitados para diagnosticar mais rapidamente o mal, classificar melhor a gravidade de uma crise asmática e evitar que novas crises ocorram.

O Gama será a primeira cidade a aperfeiçoar os servidores da saúde no próximo dia 21. Em seguida, vêm Taguatinga e as regionais Norte e Sul. "Em dois anos, todas as regionais de saúde estarão capacitadas", afirma a médica Ana Cristina Madeira, chefe do Núcleo Normativo de Saúde da Comunidade, responsável pelo programa.

Depois de treinadas, as equipes formarão uma espécie de rede em torno do doente. Ele não será atendido somente durante a crise, mas receberá acompanhamento para tratar o problema, que, de acordo com números do Ministério da Saúde, é a quinta causa de internação no Brasil e a quarta em custos hospitalares. Paulo Reis, por exemplo, passou a década de 80 somente tomando remédios para acabar com a crise. "Nunca me falaram de um tratamento específico", conta. Ele, que não se separa de sua bombinha, tentou recentemente tomar vacinas para deter a alergia, mas abandonou as injeções.

Além de orientar os doentes a não largar tratamentos no meio, os profissionais também os conscientizarão sobre cuidados simples que devem ter por toda a vida. "O controle do ambiente é fundamental para melhorar a qualidade de vida", afirma Ana Cristina. Cobrir colchões e travesseiros com capas impermeáveis (napa ou curvino), limpar a casa com panos úmidos e varrer do quarto obje-

Também conhecida como bronquite, a asma é uma doença inflamatória das vias aéreas, caracterizada pela obstrução da passagem de ar. Microorganismos, poeira, fumaça de cigarro ou outros produtos podem desencadear esse processo inflamatório



tos que juntam poeira podem, até mesmo, resolver o mal.

INFORMAÇÕES EQUIVOCADAS

Outro ponto em discussão: não negligenciar os sintomas, especialmente nas crianças. São eles: peito chiando, cansaço, tosse, falta de ar. O pequeno Washington Luiz de Melo Junior, de três anos e meio de idade, sofre de todos eles. Mas a mãe, a dona-de-casa Ângela Viana, 24, não sa-

be dizer se o filho tem a doença. "Acho que ele é só alérgico, como eu", diz ela, enquanto o menino faz nebulização no Centro de Saúde 9 (CS 9), do Cruzeiro.

A desinformação, segundo Ana Cristina Madeira, é uma das causas que podem agravar a doença — que cresce assustadoramente em todo o mundo. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) mostram que os casos de asma aumentaram 50% nos últimos dez a

15 anos. E a doença pode até matar. "Quanto mais crônica a asma, mais difícil a eficácia dos medicamentos", alerta a médica.

O pneumologista do Hospital das Forças Armadas Laércio Valença concorda. "Os pacientes conhecem pouco sobre sua própria doença e, às vezes, têm informações equivocadas", afirma o médico, que coordena, por meio de um convênio com a Fundação Hospitalar, o Ambulatório de Asma do CS 9.

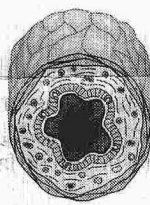
Criado há um ano, o ambulatório já tem 120 pacientes cadastrados e funciona todas as segundas-feiras à tarde. Com o programa de atendimento aos asmáticos, o local se transformará em referência para o tratamento da doença. Os ambulatórios de Pneumologia e Alergia do Hospital Regional do Gama e do Hospital Materno e Infantil de Brasília e a Policlínica de Taguatinga também serão centros de referência.

COMO É A DOENÇA

O COMEÇO DA CRISE ASMÁTICA

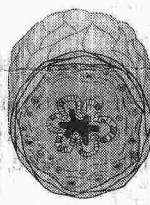
BRÔNQUIO NORMAL

Normalmente, a crise é desencadeada por vírus, bactérias ou por produtos alérgicos. Quando chega ao pulmão, o microorganismo desperta a ação das plaquetas (células naturais de defesa do organismo), que tentam destruí-lo. Inicia-se o processo inflamatório



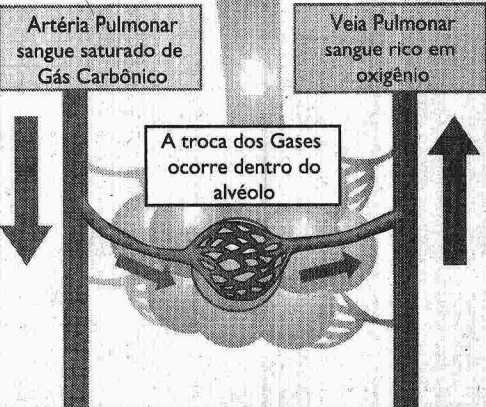
BRÔNQUIO CONTRAÍDO

As células de defesa liberam substâncias que tentam resolver a inflamação mas, como resultado, levam a um estreitamento dos brônquios e bronquíolos, em especial os da extremidade, mais próximos aos alvéolos — reservatórios de ar



Como o organismo elimina o gás carbônico e obtém oxigênio

A artéria pulmonar, que leva no sangue o ar sujo para ser substituído, envolve os alvéolos, que devem estar cheios de oxigênio, para os outros órgãos. Durante uma crise asmática, os alvéolos ficam muito tempo apenas com o gás carbônico. A troca gasosa não acontece



Editoria de Arte/Rubens Paiva/Amaro Jr.