



Cartilha Asma - Paciente

Asma

Autores:

Italo G. Bonatto

Lilian Ballini

Revisão:

José Leônidas Alves Júnior

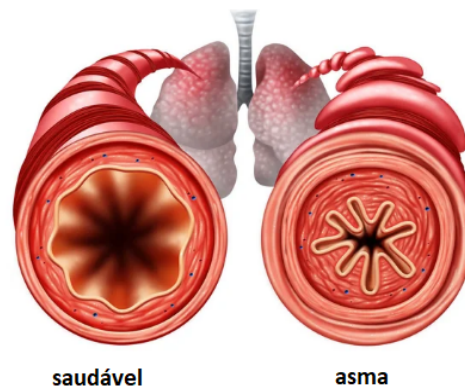


INSPIRE sanofi

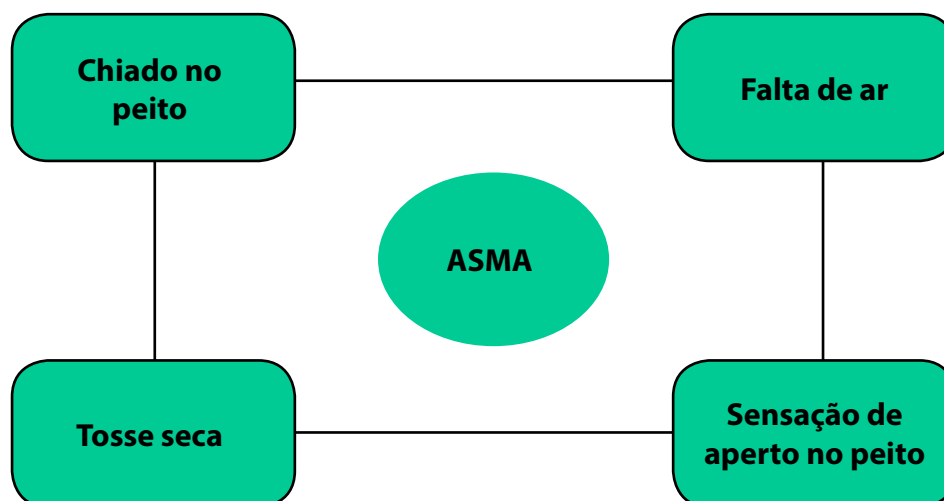


O que é asma?

A asma é uma doença respiratória que afeta crianças e adultos de qualquer idade. Ela é caracterizada por uma inflamação crônica dos brônquios, que ficam inchados e estreitos, dificultando a passagem do ar.



Quais são os sintomas da asma?

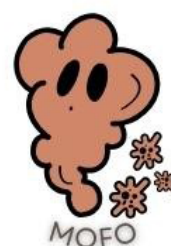


Os sintomas podem ser esporádicos ou frequentes, com intensidade variável. Geralmente, eles pioram à noite, de madrugada ou durante atividades físicas.

Algumas vezes, os sintomas da asma são persistentes e difíceis de controlar, mesmo com o uso de altas doses de corticosteroides inalatórios combinados com outros medicamentos, como broncodilatadores de longa duração. Nesses casos, classificamos como **asma grave**. A asma grave requer cuidados especiais e pode impactar significativamente a qualidade de vida do paciente.

Quais são os principais fatores que podem piorar a asma?

1. Gatilhos da asma: desencadeiam ou agravam sintomas





2. Outras doenças associadas (comorbidades): quando presentes, podem influenciar negativamente no controle dos sintomas da asma. Converse com seu médico, pois elas também devem ser tratadas

- Rinite/sinusite crônica e polipose nasal
- Doença do refluxo gastroesofágico
- Obesidade
- Apneia do sono
- Ansiedade e depressão
- Tabagismo
- Discinesia de Prega Vocal

Que exames podem ser solicitados para quem tem asma?

Esses exames são realizados de forma complementar, e sua escolha dependerá da apresentação clínica do paciente. A combinação deles ajuda a personalizar o tratamento, melhorar o controle da doença e prevenir crises graves.

Espirometria	Avalia a capacidade pulmonar, o fluxo de ar e a obstrução das vias aéreas, ajudando no diagnóstico da asma.
Hemograma e IgE	Hemograma detecta eosinofilia (aumento de eosinófilos no sangue). A presença de eosinofilia e níveis elevados de IgE identificam fenótipo alérgico da asma o que ajuda a guiar o tratamento.



Testes de Alergia (Prick Test ou IgE Específica)	Identificam alérgenos que desencadeiam os sintomas asmáticos. Permite determinar estratégias de controle ambiental e ajustes no tratamento.
Óxido Nítrico Exalado (FeNO)	Avalia se há inflamação eosinofílica das vias aéreas e monitora a eficácia de medicamentos como os corticoides inalatórios. Infelizmente, ainda pouco disponível no Brasil.
Raio-X e Tomografia de tórax	Excluem outras condições que podem simular sintomas de asma. Avaliam alterações estruturais, como bronquiectasias ou doenças pulmonares crônicas coexistentes.

Tratamento medicamentoso da asma

O tratamento visa controlar os sintomas, prevenir crises e melhorar a qualidade de vida. Ele deve ser individualizado, pois cada paciente pode responder de forma diferente. A asma é tratada principalmente com medicamentos inalatórios, conhecidos como “bombinhas”. Nos casos de asma grave, os imunobiológicos podem ser utilizados junto com as “bombinhas”.

1. Medicamentos de manutenção: Usados diariamente para prevenir sintomas e reduzir a inflamação das vias aéreas:

- **Corticoides inalatórios (CI):** reduzem a inflamação crônica das vias aéreas. Exemplos: Budesonida, Beclometasona, Fluticasona.
- **Broncodilatadores de longa duração:** Relaxam os músculos ao redor das vias aéreas, mantendo-as abertas por mais tempo. Devem sempre ser usados em combinação com CI. Exemplos: formoterol, salmeterol, vilanterol, olodaterol, indacaterol
- **Anticolinérgicos:** Auxiliam e potencializam a broncodilatação em ação sinérgica aos broncodilatadores de longa duração para auxiliar no relaxamento dos músculos ao redor das vias aéreas. Exemplos: tiotropio, umeclidínio, glicopirronio
- **Imunobiológicos:** São medicamentos injetáveis que atuam em mecanismos específicos da asma, como a inflamação eosinofílica ou mediada por IgE. Utilizados apenas por pacientes com asma grave, são eles: Dupilumabe, Omalizumabe, Mepolizumabe, Benralizumabe e Tezepelumabe.

2. Medicamentos de alívio: Aliviam sintomas durante as pioras e nas crises.

- **Broncodilatadores de Curta Duração:** Relaxam rapidamente os músculos das vias aéreas, proporcionando alívio imediato dos sintomas. Exemplos: Salbutamol, Albuterol (não temos no Brasil) e Fenoterol (distribuição descontinuada). Tenha sempre um broncodilatador de curta duração à mão para crises.

3. Corticosteroides Sistêmicos (Orais ou Injetáveis): Reduzem rapidamente a inflamação e nas crises graves. Devem ser usados por curtos períodos (5 a 7 dias), devido aos potenciais efeitos colaterais (catarata, diabetes, hipertensão, osteoporose). Exemplos: Prednisona, Metilprednisolona, prednisolona, hidrocortisona, deflazacorte



Uso correto do dispositivo inalatório

Aprenda a usar o inalador corretamente para garantir que o medicamento alcance as vias aéreas.

Em alguns casos, pode ser necessário o uso de espaçadores

Dicas Importantes

Esses cuidados ajudam a manter a asma sob controle, reduzir a frequência e a gravidade das crises e melhorar a sua qualidade de vida.

- **Aprenda sobre a asma:** Saber que a asma é uma doença inflamatória crônica ajuda a compreender a importância do tratamento contínuo.
- **Entenda os gatilhos:** Identifique e evite alérgenos ou irritantes que pioram os sintomas. Em casa, evite carpetes, cortinas grossas e outros itens que acumulam poeira, use capas antialérgicas em colchões e travesseiros, lave roupas de cama semanalmente.
- **Esteja preparado para mudanças climáticas:** Proteja-se contra o ar frio com um cachecol sobre o nariz e a boca. Nos períodos secos, use umidificadores, se necessário, e aumente a ingestão de líquidos.
- **Siga o plano de tratamento:** A asma não tem cura, mas o tratamento contínuo ajuda a controlar a doença, assim como ocorre com hipertensão e diabetes. Não interrompa o uso sem orientação médica, mesmo quando os sintomas melhorarem. Os medicamentos de tratamento da asma não viciam, não secam o pulmão e não machucam o seu coração.
- **Reconheça os sinais de alerta:** Tosse persistente, falta de ar, chiado no peito ou sensação de aperto podem indicar piora da asma.
- **Vaccine-se:** é importante tomar a vacina contra a gripe anualmente