



## INVERNO E ASMA DIA NACIONAL DE CONTROLE DA DOENÇA COINCIDE COM INÍCIO DO INVERNO



**Atenção: com a chegada do frio, complicações ficam mais frequentes**

No Dia Nacional de Controle da Asma, 21 de junho, a Sociedade Paulista de Pneumologia e Tisiologia (SPPT) chama a atenção para a doença que é a quarta causa de internação hospitalar no Brasil. Não é por acaso que a data coincide com a chegada do inverno, período que agrava ainda mais os sintomas devido ao frio, ao aumento nas infecções respiratórias e à permanência prolongada em ambientes fechados.

A asma é uma doença inflamatória crônica das vias aéreas que acomete crianças e adultos, de ambos os sexos, em todo o mundo. Seus sintomas incluem tosse, falta de ar, chiado e aperto no peito, “que, geralmente, pioram à noite e melhoram com medicamentos como os broncodilatadores”, comenta o dr. Marcos Carvalho Borges, responsável pela Comissão de Asma da SPPT e professor na Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da USP. Além dos sintomas basais, quando ocorre uma crise de asma, os brônquios (tubos que levam o ar para os pulmões) reduzem de diâmetro, dificultando a respiração.

Apesar de haver componente genético, a asma pode ser desencadeada por inúmeros fatores, como mofo, poluição, infecções virais (gripes e resfriados), ar frio e seco, alteração climática, perfume, produtos de limpeza, poeira, ciclo menstrual, cigarro, pelos de animais, produtos químicos e até mesmo estresse.

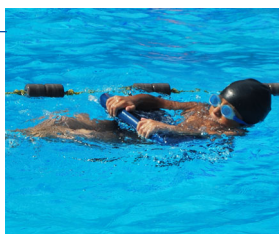
### DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO

O diagnóstico é feito a partir da análise do histórico clínico e do exame físico, confirmado com a espirometria (teste do sopro).

No que se refere ao tratamento, há alguns tipos de medicamentos inalatórios: os broncodilatadores de ação curta (bombinha), os de ação prolongada e os corticosteróides. Os medicamentos de ação curta servem apenas para aliviar os sintomas da doença, enquanto os corticosteróides e os broncodilatadores de ação prolongada são remédios prescritos pelo médico com o intuito de prevenir os sintomas da asma e diminuir o número de vezes em que ocorrem os ataques.

### PREVENÇÃO

Também é possível adotar hábitos que evitam e/ou melhoram sintomas da doença. De acordo com o dr. Marcos, “o uso de umidificadores de ar é recomendado apenas quando a umidade está baixa. Se o tempo não estiver seco ele pode trazer efeitos adversos, pois aumentará a umidade e mofo do ambiente”.



Uma medida complementar é o exercício físico, que traz benefícios inclusive para o paciente asmático.

“A atividade física não é contra-indicada, ao contrário. Porém, alguns exercícios, especialmente os de alta intensidade e em ambiente frio e seco, podem desencadear crises, particularmente em pacientes com a doença não controlada. Por este motivo, todo portador de doença respiratória crônica deve consultar um pneumologista antes de iniciar qualquer prática esportiva”, alerta o médico.

### ESPAÇO MÉDICO

#### EPM comemora 80 anos

Aconteceu em 14 de junho, no Anfiteatro Marcos Lindenberg, uma cerimônia solene dando início às comemorações dos 80 anos da Escola Paulista de Medicina.

Para a sessão, estiveram presentes membros da comunidade EPM/Unifesp, além de autoridades como o vice-presidente da república, Michel Temer, o ministro da saúde, Alexsandro Padilha, o secretário de Estado da Saúde de São Paulo,



**Prof. Antonio Carlos Lopes é diretor da EPM/Unifesp**

Giovanni Guido Cerri, o Deputado Federal, Newton Lima, e, representando o Conselho Regional de Medicina de São Paulo, o dr. Bráulio Luna Filho.

“Uma longa história marcada por muito trabalho, suor e empenho de uma série de pessoas que trabalharam pela instituição com muita competência, criatividade e força de vontade”, afirma o dr. Antonio Carlos Lopes, diretor da EPM/Unifesp. Na ocasião foi apresentado um documentário sobre a história da EPM que revisita diversos acontecimentos marcantes da trajetória da entidade desde sua fundação, em 1933.

#### Coluna Mais Saúde

Perguntas e sugestões podem ser enviadas para [acontece@acontecenoticias.com.br](mailto:acontece@acontecenoticias.com.br) ou para a Rua Cotoxó, 303, conjunto 81-82, São Paulo, SP, CEP 05021-000

\*Distribuição Acontece Comunicação e Notícias