

# Manual de Ajuda para o Jovem



Programa Nacional de Controlo

asma

**Direcção-Geral da Saúde**  
COMISSÃO DE COORDENAÇÃO DO PROGRAMA DA ASMA  
**2001**

EDIÇÃO

Direcção-Geral da Saúde  
Al. D. Afonso Henriques, 45  
1049-005 Lisboa  
Tel. 21 843 05 00 • Fax 21 843 05 30  
dgsaude@dgsaude.min-saude.pt  
<http://www.dgsaude.pt>

TEXTO

Ana Maria Magalhães  
Isabel Alçada

ILUSTRAÇÕES

Carlos Marques

DESIGN GRÁFICO

TVM Designers

IMPRESSÃO

EUROPRESS, Lda.

TIRAGEM

130 000 exemplares

DEPÓSITO LEGAL

175527/02

Olá! Eu sou o Pedro.  
Tenho asma e sei viver com ela da  
melhor maneira. Não acreditam?  
Então leiam este folheto e vão ver  
se sei ou não sei.



## O dia em que a descobri

Tinha cinco ou seis anos e estava num jantar de família em casa da minha tia mais velha, toda a gente a comer coisas óptimas incluindo eu... quando de repente, no meio da conversa e gargalhadas, me tornei o centro das atenções não por bons mas por maus motivos: falta de ar. A família ficou aflitíssima, a festa acabou logo ali, levaram-me ao hospital.

Já não me lembro bem do que aconteceu no hospital mas guardei imagens e sons. Pessoas vestidas de branco a andar de um lado para o outro e alguém a dizer **asma**. Tratamentos, se calhar até foram injeções, eu a melhorar e alguém a dizer **asma**. Enfim, voltei para casa bem mais aliviado e com uma dúvida, o que seria aquilo da **asma**?

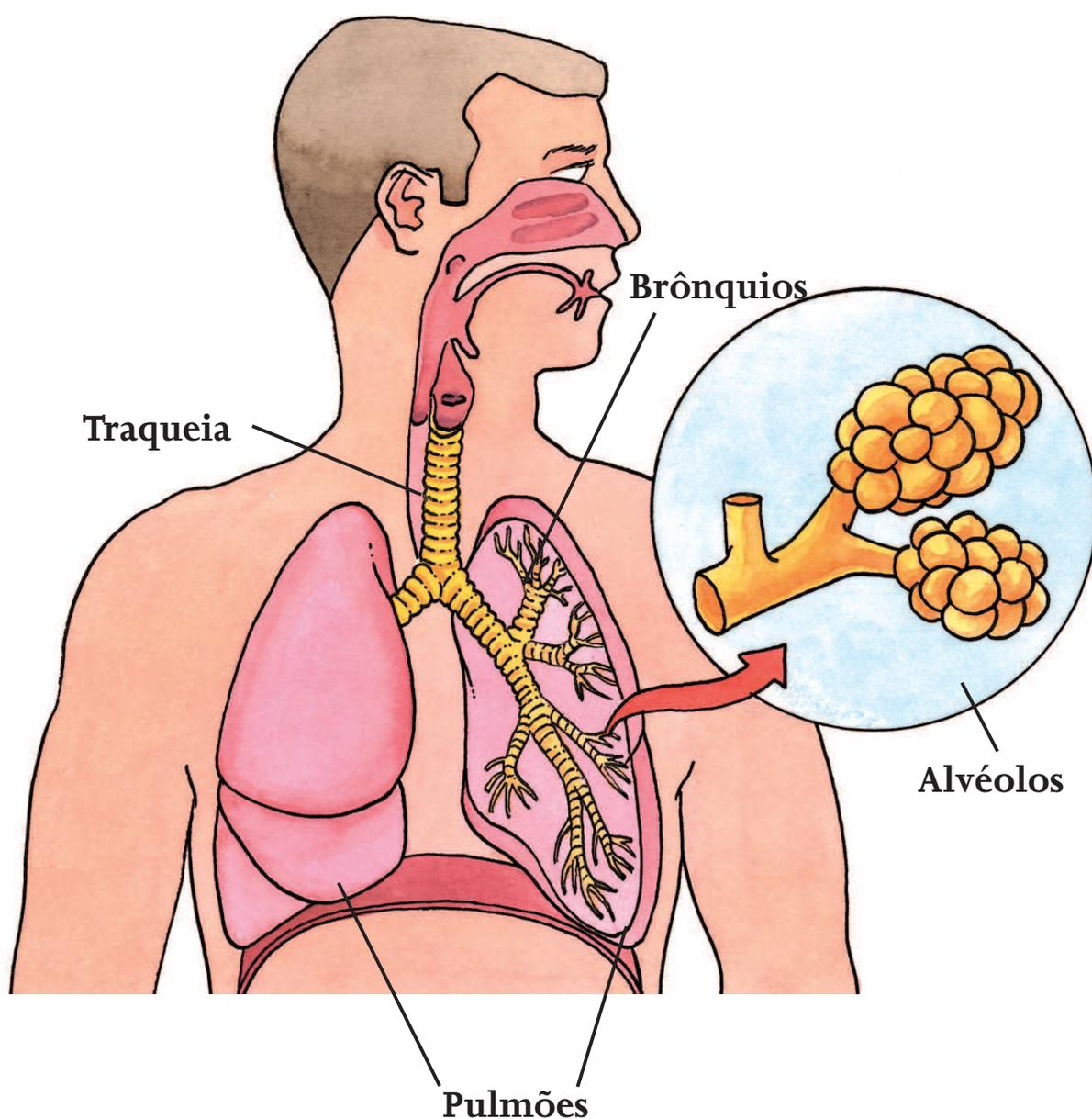
Não me explicaram logo tudo ou se explicaram eu não percebi. E também não podia perceber, era muito pequeno!



Eu aos cinco ou seis anos

## Quando a compreendi melhor

Eu já tinha umas luzes mas depois de estudar o corpo humano tornou-se tudo mais claro. A professora de Ciências até pasmava quando eu começava a debitar o **aparelho respiratório** a grande velocidade sem me esquecer de nenhum pormenor.



A minha mãe, o meu pai, o meu irmão mais velho, as minhas tias, os médicos, toda a gente me tinha dito em diversas ocasiões que as pessoas com asma têm inflamações nos **brônquios**. Que na altura das crises os brônquios se contraem e não deixam o ar entrar e sair dos **alvéolos** à vontade. Daí a falta de ar! Mas realmente só sabendo o que são e onde estão os brônquios e os alvéolos se entendem estas explicações.



O problema era então um caso de **contracção**? Muito bem. Que fazer para descontrair ?

Toda a família exultou com a clareza da minha pergunta mas só o médico me soube responder com igual clareza.

# Reconhecê-la quando ataca

## Os sintomas

Os sintomas de asma não variam muito de pessoa para pessoa

- ▶ Tosse
- ▶ Pieira ou chiadeira (gatinhos no peito)
- ▶ Sensação de aperto no peito
- ▶ Dificuldade em respirar



“Ela” ataca sobretudo à noite ou de manhãzinha cedo.

# Eu não estou sozinho com ela

Há nada mais, nada menos do que 150 milhões de pessoas com asma no mundo inteiro! Isto que se saiba...

E só em Portugal somos pelo menos 600 mil... Um em cada quinze portugueses sofre de asma. Também não admira, pois a asma é comum nos países industrializados. Inconvenientes do progresso. Mas o progresso tem sempre várias facetas e quem for inteligente aproveita-se das facetas positivas. Ora eu estúpido, estúpido, não sou. Por isso fiz questão de me tornar especialista em detectar causas, para controlar as crises. Porque se eu não as controlar a elas, controlam-me elas a mim... e isso é que eu não estou para aturar.

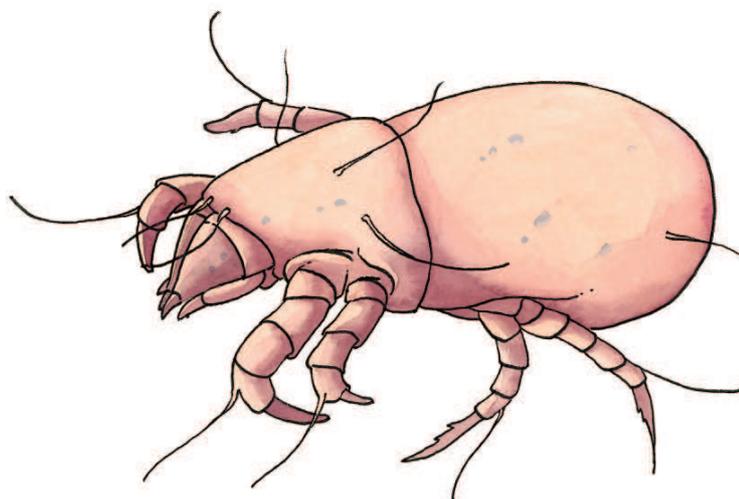
**Sabem o que pode provocar a asma?**

**E o que fazer para evitar o perigo?**



## Os ácaros

Os ácaros são bichos infectos e microscópicos que vivem no pó. Infelizmente para nós, pobres humanos, os ácaros preferem o pó das casas e têm o péssimo gosto de se instalarem muito bem refastelados nos colchões das nossas camas, nos lençóis, nos cobertores e nas alcatifas!

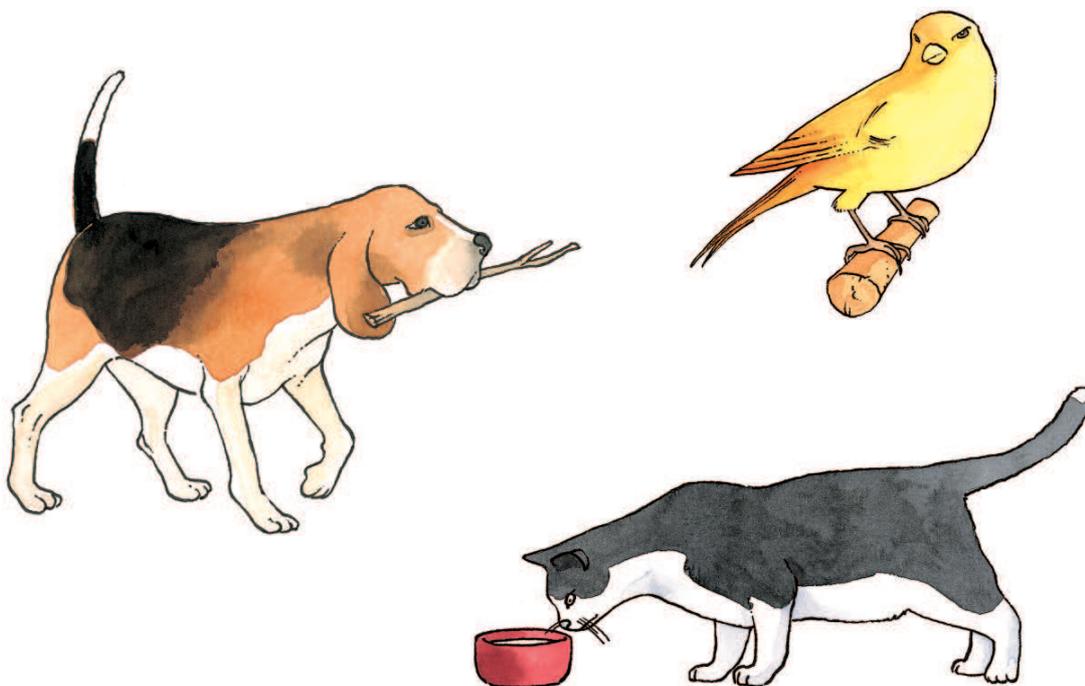


### Que fazer contra os ácaros?

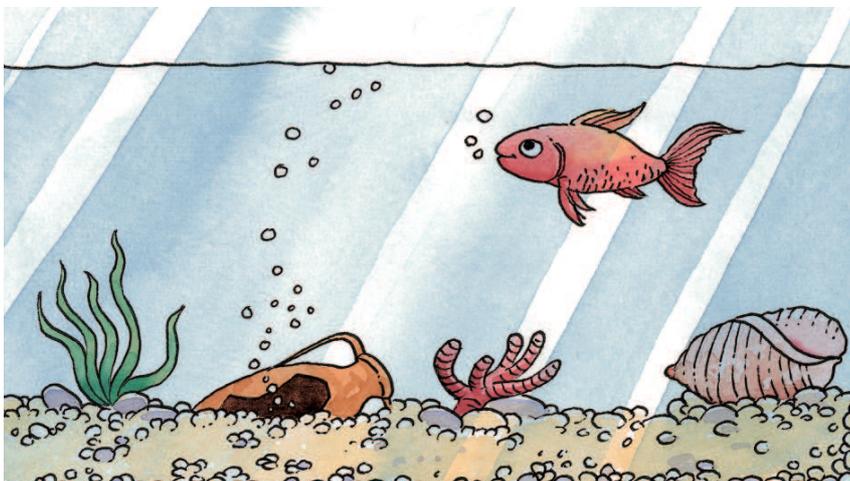
- ▶ Limpar, lavar, aspirar o pó. Uma seca? Concordo, mas não há outra solução. Mais medidas: convencer a família a arrancar as alcatifas e deixar o chãozinho à mostra. Aspirar o colchão uma vez por mês, mudar os lençóis todas as semanas e limpar os cobertores uma vez por mês. Outra seca? Sem dúvida, mas compensa!
- ▶ Convém saber que nas lojas de equipamento médico há coberturas especiais antiácaros para pôr nos colchões.

## Os animais domésticos

Não se deve nunca, mas nunca, fazer nada **contra** os animais domésticos. Só que o pêlo dos cães e dos gatos e as penas dos pássaros podem provocar asma.



Nesse caso convém escolher outros animais de estimação. Por que não um peixe dourado? Ou encarnado? Não se manifestam mas fazem boa companhia e cá por mim estou convencido que adoram os donos.



## Baratas

As baratas, coitadas, são repelentes. Ninguém gosta de baratas. E ainda vão ficar a gostar menos quando souberem que as baratas podem despoletar crises de asma. Que fazer? Eliminá-las!



## Fumo de tabaco

As medidas mais radicais para evitar crises de asma provocadas pelo fumo do tabaco são: não fumar e evitar ambientes onde se fume.



Eu vou a discotecas, mas se o fumo me incomodar, saio.



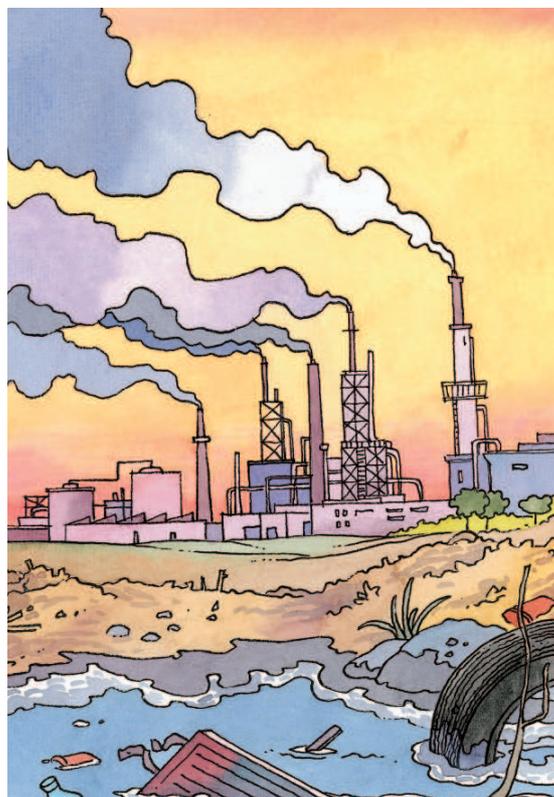
## Pólen na Primavera

Na Primavera algumas plantas tornam-se verdadeiras raioeiras para quem tem asma. A norma é: não cheirar, não inspirar, não se aproximar. Viajando de carro ou de comboio, fechar a janela. Jogos ao ar livre ou campismo adiar para outras Estações do Ano.



## Humidade, bolor e poluição

A humidade, o bolor e a poluição são elementos péssimos para várias doenças. Quem tem asma deve fugir a sete pés!



## Mudanças de temperatura e constipações

As mudanças bruscas de temperatura e as vulgaríssimas constipações às vezes transformam-se em grandes complicações para quem tem asma. O melhor é evitá-las.



## Riso descontrolado/choro convulsivo

Rir à louca ou chorar perdidamente pode provocar uma crise de asma. O melhor é controlar riso e choro, até porque com esse tipo de excessos geralmente faz-se figura de parvo.



## Certos alimentos



## Certos medicamentos



## Certas tintas e vernizes



Afinal quase tudo pode provocar ou não provocar asma. Cada um deve conhecer-se a si próprio para só pôr de lado o que lhe faz mal.

Eu acho que já  
identifiquei tudo ou quase tudo o  
que me provoca asma. Por isso é raro  
ter crises e os meus pais deixaram de  
andar sempre atrás de mim.



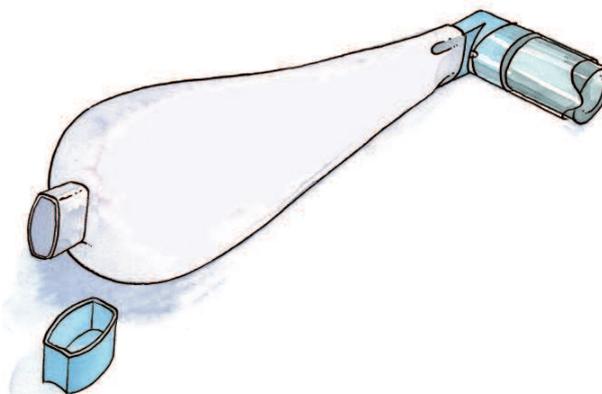
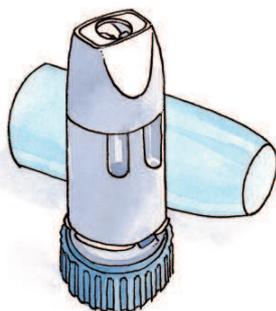
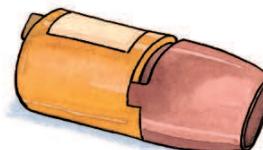
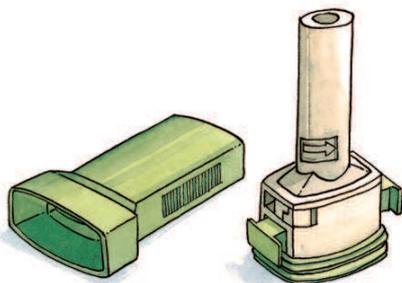
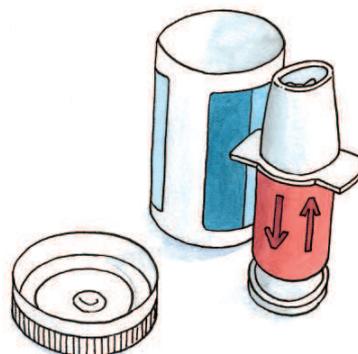
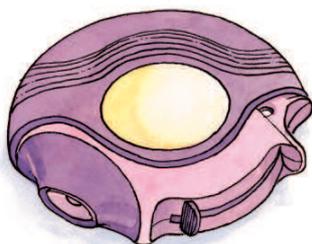
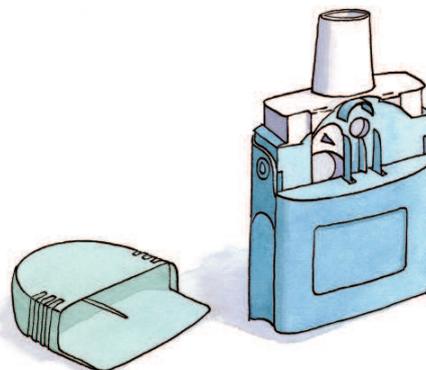
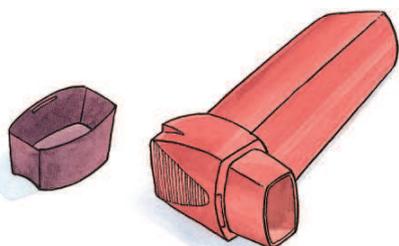
# Os tratamentos da asma

## A magnífica bomba

Quem tem asma sabe que nem todas as bombas são destruidoras. A bomba ou inalador que permite uma dilatação super-rápida dos brônquios e dá um alívio quase instantâneo pode ser considerada como “remédio santo”.

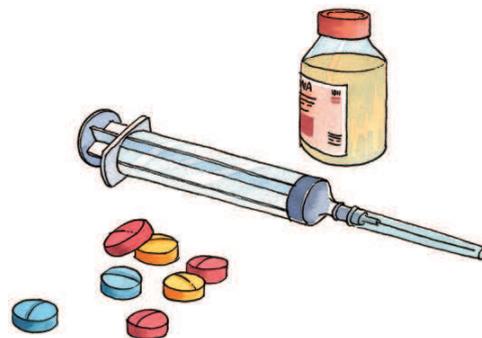


## Vários tipos de inaladores



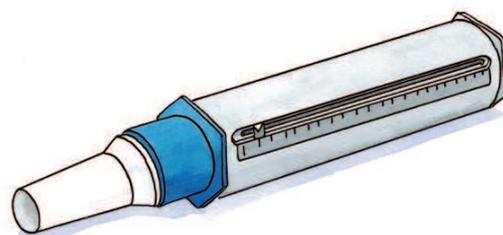
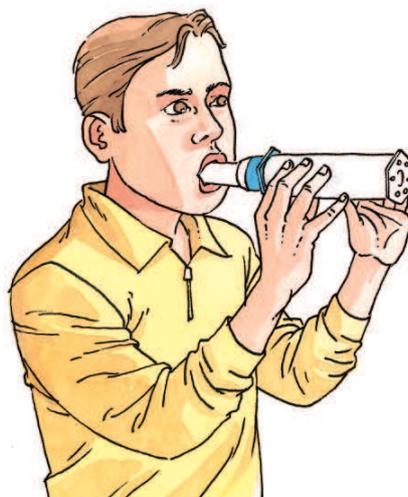
## Os anti-inflamatórios e as vacinas

Há comprimidos e comprimidos, mas isso francamente o médico é que sabe e eu tomo o que ele manda, pela minha saúde. Tenho-me dado bem. Também fiz alguns testes de alergia e algumas vacinas e também me dei bem.



## o debitómetro

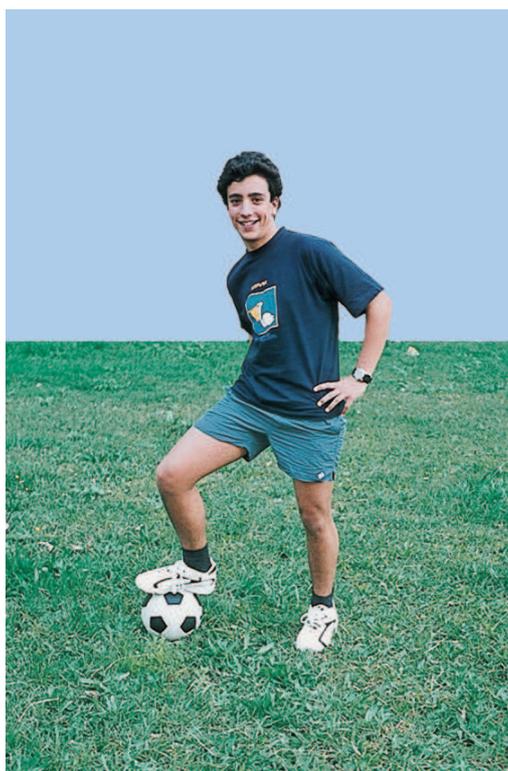
Imaginem lá que há um aparelho chamado debitómetro! Para que serve? Serve para saber qual o grau de estreitamento dos brônquios. Mas tem que se soprar no debitómetro uma ou duas vezes por dia, quando o médico recomenda, ou quando se tem dúvidas sobre o nosso estado e tomar nota do resultado. Ora conforme o resultado, assim o tratamento. Tenho-me dado tão bem que já não posso passar sem o meu debitómetro privativo. E parece que não sou só eu. Nos países mais avançados muitas pessoas usam os debitómetros e controlam a asma na perfeição.



# Desporto é cá comigo

Eu adoro desporto. Pratico desporto desde pequeno e não me contento só com uma modalidade.

Nunca tive problemas porque nunca facilitei.





## Os sete conselhos do bom desportista

- ▶ Se és sensível ao pólen e à poluição, pratica desporto em recintos fechados.
- ▶ Se és sensível ao pó e aos ácaros, pratica desporto em recintos abertos.
- ▶ Faz sempre exercícios de aquecimento antes de começar.
- ▶ Faz pausas nos treinos.
- ▶ Se sentires que uma crise se aproxima, pára e usa o inalador.
- ▶ Avisa o professor, o treinador e os companheiros que tens asma.
- ▶ Dá preferência a uma das seguintes modalidades: natação, basquetebol, futebol, andebol, vólei, marcha, ciclismo, patinagem, canoagem, pesca, ski.



Há imensos campeões olímpicos que sofrem ou sofreram de asma. Subiram ao podium porque souberam viver com ela.

Eu provavelmente nunca serei campeão olímpico, mas sei viver com a minha asma. Já fiz muita coisa gira na vida e espero fazer muito mais.



Quando eu fiz o papel de Eduardo na série *Uma Aventura*. Fiquei muito amigo do actor que fez o papel de Chico.



Quando eu subir o Rio Amazonas integrado na mais fantástica das expedições do século XXI. Tenciono ficar amigo do chefe da expedição e dos índios que vier a conhecer.

