



Ana Luísa Vieira e Beatriz Fernandes
Pneumologistas

Asma e alergias na Primavera

Com a chegada da Primavera, os dias mais luminosos e compridos regressam. No entanto, nesta época decorre também a polinização das plantas e surgem as alergias associadas, que resultam do contacto com os pólenes, particularmente das gramíneas, oliveira e ervas daninhas (parietária). Estas alergias manifestam-se sob a forma de eczema, rinite, conjuntivite e/ou asma.

A asma é uma doença inflamatória crónica das vias respiratórias com elevada prevalência, estimando-se que atinja 6,8% da população residente em Portugal, de acordo com o Inquérito Nacional de Prevalência da Asma de 2010.

Em contacto com determinados desencadeantes, os brônquios inflamados reagem de forma exagerada, tornam-se mais estreitos e dificultam a passagem do ar, causando agravamento de sintomas tais como tosse, aperto no peito, pieira (“chieira”) e/ou falta de ar. Designa-se asma atópica quando estes desencadeantes são alérgenos, tais como ácaros, pêlos de animais, fungos ou pólenes.

Infeções respiratórias, irritantes como tabaco, fumo, químicos ou poluição, atividade física, alguns medicamentos e ansiedade podem agravar os sintomas.

A asma tem tratamento, que inclui medicação e medidas de redução da exposição a desencadeantes. Existe medicação de controlo e prevenção de crises e medicação de alívio para uso em crise, em inaladores ou comprimidos.

Identificar os desencadeantes da asma, evitando a sua exposição, é essencial na prevenção de crises.

Se tem asma atópica a pólenes, há várias estratégias para se proteger nesta estação primaveril, de modo a controlar os sintomas:

- consultar o boletim polínico disponível no site da Sociedade Portuguesa de Alergologia e Imunologia Clínica (www.spaic.pt)

- escolher os dias com menor índice de polinização para passeios em jardins ou em ambiente rural
- nos dias com níveis mais elevados de pólenes permanecer mais tempo em casa, manter as janelas fechadas e arejar a casa apenas nos dias menos ventosos
- escolher locais de férias com baixo índice de polinização
- evitar atividades no exterior de manhã muito cedo (mais concentração de pólenes)
- evitar cortar a relva ou caminhadas em grandes espaços relvados
- viajar de carro com os vidros fechados ou de motociclo com capacete integral
- usar óculos escuros na rua
- guardar a roupa usada durante o dia numa zona distinta do quarto de dormir

A atividade física é um exemplo de desencadeante (pois pode agravar os sintomas), mas que não deve evitar, pois é um hábito de vida saudável. Deve conversar com o seu médico sobre as atividades físicas preferenciais e cuidados a ter.

Bem tratado, o doente asmático consegue manter uma vida ativa sem limitações.

Cumprir o plano terapêutico diário e reconhecer os sinais e sintomas que indicam a necessidade de medicação de alívio ou de procura de auxílio médico são medidas essenciais para o doente asmático controlar a sua doença e fazer uma vida completamente normal no trabalho, nas suas atividades lúdicas e de lazer e nas férias.

Se é asmático, lembre-se: o controlo da asma começa por si! Evite a exposição aos agentes que podem provocar crises de asma e use corretamente a medicação.

Artigo publicado em 11 de maio de 2018, no jornal Diário do Minho