



O que é a Asma?

A asma é uma doença inflamatória muito frequente na infância e adolescência. Deve-se a um estreitamento dos brônquios, o que dificulta a saída do ar durante o ato de expirar (saída de ar dos pulmões).

Os sintomas mais comuns de asma em crianças são: a tosse, pieira e/ou falta de ar. Os sintomas podem ser diferentes de criança para criança, e variar ao longo da vida, podendo apenas surgir durante a noite ou durante a prática de exercício físico.

Muitas crianças deixam de ter sintomas entre os 3 e os 5 anos.

Como é feito o diagnóstico da doença?

Geralmente após o terceiro episódio dos sintomas descritos, diz-se que a criança tem asma. O diagnóstico é feito pelos sintomas e pela observação da criança.

A partir dos 6 anos as crianças podem fazer as provas de função respiratória (exames que se destinam a avaliar a capacidade do sistema respiratório) que contribuem para a consolidação do diagnóstico.

Qual é a gravidade da asma?

A asma pode ser grave se não estiver corretamente controlada. Para isso, a criança deve cumprir o tratamento atribuído. É importante também que se registem as crises que tenha e a medicação efetuada, para depois informar o médico assistente. Este processo é essencial para verificar se a medicação está a ser efetuada de maneira adequada.

O que pode desencadear um episódio de asma?

São vários os fatores que podem desencadear uma crise. Os mais frequentes são:

- infeções respiratórias provocadas por vírus
- exercício físico (principalmente correr ao ar frio)
- alérgenos como ácaros do pó da casa ou pólenes
- fatores ambientais como fumo do tabaco

Como podemos prevenir as crises?

Uma das formas mais eficazes de prevenção das crises é não expor a criança a fatores que lhe podem desencadear uma crise. Por exemplo, a exposição a:

- fumo do tabaco
- alérgenos como ácaros ou pó doméstico
- determinado animal, se a criança for alérgica, evite o contacto

A asma pode, muitas vezes, estar associada a outras doenças, tais como o eczema atópico, a rinite e outras alergias. Frequentemente um dos pais ou irmãos tem pelo menos uma destas doenças.

As consequências da asma podem ser graves se esta não for controlada. Por isso a importância de manter a terapêutica adequada para controlar a doença e as crises. Com a medicação adequada a asma não deverá ter consequências graves nem afetar o seu dia a dia e rotinas.

Atualmente, a asma tem tratamento nas crianças recorrendo a medicamentos semelhantes aos dos adultos. Contudo, é importante referir que a asma não tem cura.

Por isso o objetivo do tratamento é que a asma esteja controlada, com ausência de sintomas e sem limitações nas atividades do dia-a-dia.

Existem dois grupos principais de medicamentos:

- **para tratamento das crises:** são usados medicamentos para alívio dos sintomas. Que devem acompanhar a criança para usar em qualquer altura em que surjam os sintomas
- **para prevenção das crises:** os medicamentos devem ser usados diariamente para controlar a inflamação. Nem todas as crianças precisam deste grupo de medicamentos

Em função do estado de controlo da asma, o médico vai decidir que tipo de medicação a criança necessita.

Tornando assim que seja perfeitamente possível que a criança mantenha uma vida normal. Desde que cumprindo o tratamento instituído pelo médico assistente.

Este é o resultado do trabalho de equipa entre a família, os profissionais de saúde e mesmo os professores escolares ou de modalidades desportivas que acompanham a criança. Tornando fundamental a integração de cada um destes elementos no processo.