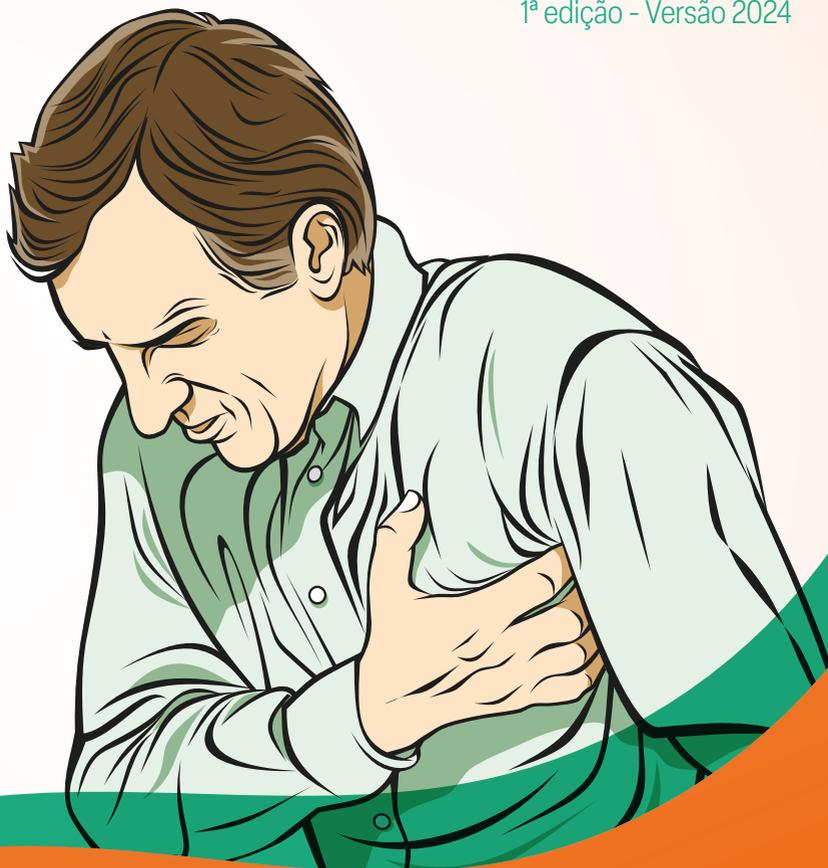


# Conhecendo a ASMA

1ª edição - Versão 2024



Cuidado  
farmacêutico  
à pessoa com  
**asma**



Conselho  
Federal de  
Farmácia

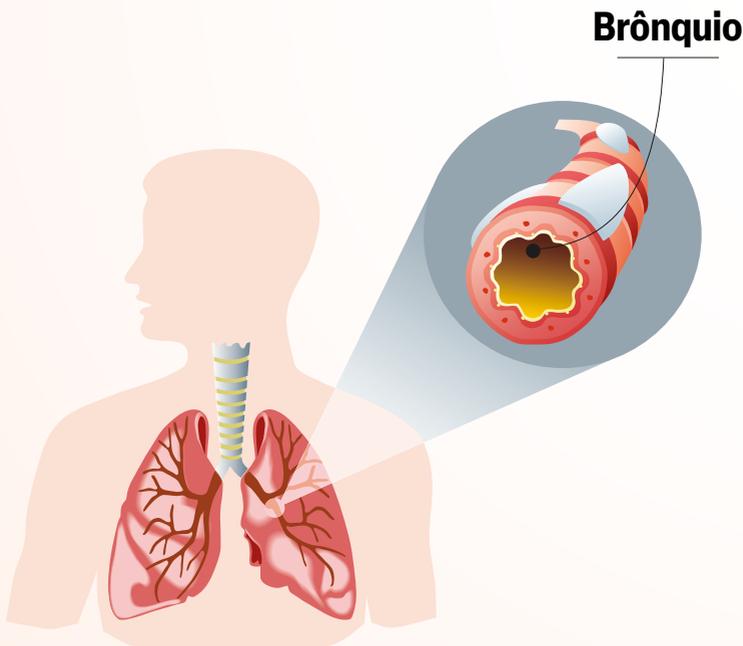
O objetivo deste livreto é apresentar:

- a. Para que servem os pulmões
- b. O que é asma
- c. Quais os sintomas mais comuns da asma
- d. Como é o tratamento da asma
- e. O que pode piorar a asma
- f. Outros cuidados para o controle da asma

## a. Para que servem os pulmões

O **pulmão** é o órgão do corpo humano responsável pela **respiração**.

Dentro dos pulmões estão os **brônquios**, que são estruturas parecidas com “tubos”, por onde o ar entra e sai do corpo.

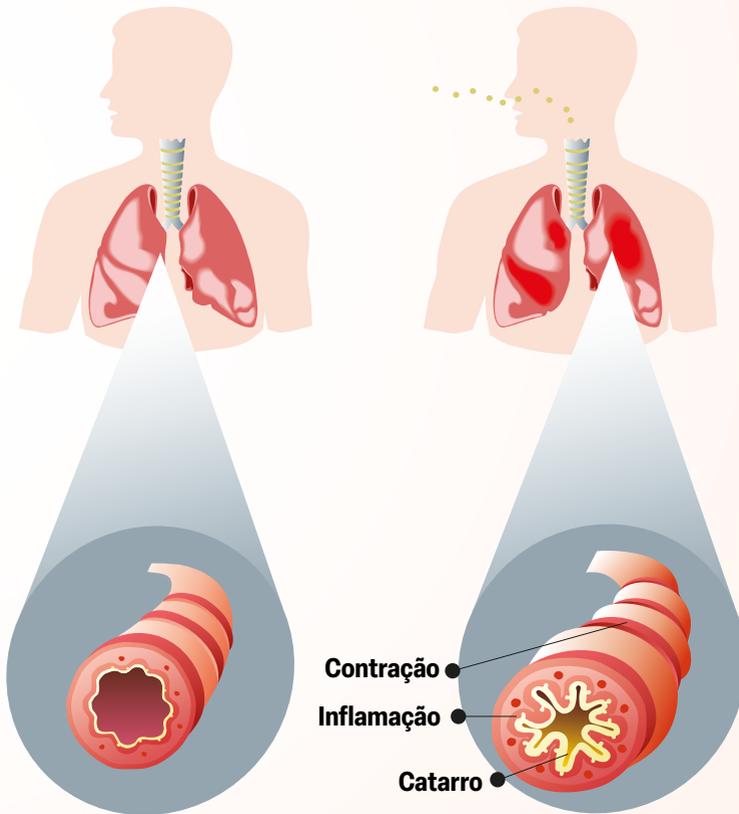


## b. O que é asma

A asma é uma doença crônica que inflama os brônquios. Essa inflamação faz com que os brônquios fiquem inchados, contraídos e, às vezes, com catarro.

O espaço dentro dos brônquios diminui e dificulta a passagem do ar, prejudicando a respiração e causando sintomas.

A inflamação acontece várias vezes ao longo dos anos, porque é uma doença que não tem cura. Com o tratamento adequado, é possível controlar a inflamação causada pela asma, reduzir os sintomas e melhorar a qualidade de vida.



**BRÔNQUIO NORMAL**

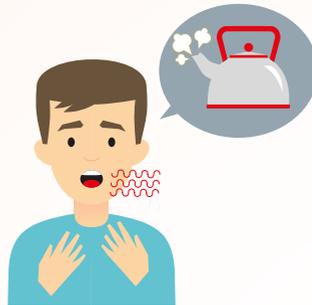
**BRÔNQUIO DE  
PESSOA COM ASMA**

## c. Quais os sintomas mais comuns da asma

Os sintomas mais comuns da asma são:



**Falta de ar**



**Chiado  
durante a  
respiração**



**Aperto no  
peito**



**Tosse  
(seca ou  
com catarro)**

Cada pessoa sente a asma de uma forma diferente. Nem todas as pessoas terão os mesmos sintomas.

Os sintomas podem variar em frequência (poucas vezes ou muitas vezes) e intensidade (mais leves ou mais intensos).

**A asma precisa ser tratada, pois pode matar.**

A presença dos sintomas pode indicar que a pessoa precisa mudar de tratamento ou a forma de uso dos medicamentos está incorreta.

## d. Como é o tratamento da asma

O tratamento da asma deve ser feito com medicamentos e tem dois objetivos principais: controlar os sintomas na crise da asma e reduzir a inflamação nos brônquios.

### Atenção!

- É importante seguir a dose e a frequência de uso indicadas na sua receita.
- Às vezes, pode ser necessário usar mais de um medicamento.
- Os medicamentos para a asma geralmente são utilizados com aparelhos, como as bombinhas, o Diskus®, o Turbuhaler® e o Aerolizer®.



**Bombinha**



**Aparelho  
Diskus®**



**Aparelho  
Turbuhaler®**



**Aparelho  
Aerolizer®**

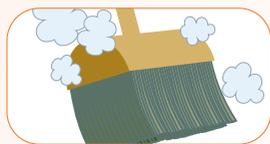
- É muito importante você usar esses aparelhos de forma correta, para que mais medicamento chegue aos seus pulmões.
- Leve sempre os medicamentos com você.
- Consulte o farmacêutico sobre o seu tratamento.

## e. O que pode piorar a asma

Diferentes substâncias, características do ambiente ou mudanças no seu humor podem ser gatilhos e causar uma crise de asma.

Identifique quais gatilhos podem causar crise de asma em você.

### Principais gatilhos para a crise de asma



**Poeira**



**Mofo**



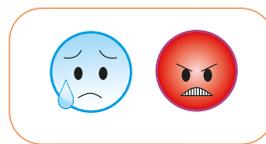
**Fumaça/polição**



**Pelos de animais**



**Produtos de limpeza**



**Ansiedade e/ou raiva**



**Perfume ou desodorante**



**Fumaça de cigarro**



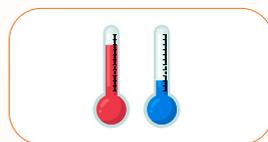
**Pólen de flores**



**Atividade física**



**Alimentos específicos:  
trigo, leite, castanhas,  
pimenta e frutos do mar**



**Variação de  
temperatura**

## f. Outros cuidados para o controle da asma

Como a asma não tem cura, é importante que você tome alguns cuidados para um melhor controle:

- identifique e evite os gatilhos que podem iniciar a sua crise;
- consulte o médico regularmente;
- tire suas dúvidas com um profissional da saúde;
- use o medicamento conforme orientação profissional;
- não deixe faltar os seus medicamentos;
- mantenha as vacinas em dia;
- cuide da sua saúde mental;
- inclua exercícios físicos na sua rotina;
- não fume;
- mantenha o tratamento e o controle de outras doenças, como rinite, DPOC, depressão, ansiedade, hipertensão, refluxo gastroesofágico, entre outras. Essas doenças podem dificultar o tratamento da asma.

**Com o tratamento adequado, você controla a asma e vive uma vida saudável e ativa.**

Se você não conseguir controlar os sintomas, procure um serviço de pronto atendimento ou outro serviço de saúde.



Equipe editorial e referências

## REALIZAÇÃO



## APOIO



SHIS QI 15 - Lote L - Lago Sul - CEP: 71635-615 - Brasília/DF

[www.cff.org.br](http://www.cff.org.br)

   /conselhofederaldefarmacia