



# GUIA PRÁTICO DO ASMÁTICO

---

*Dra. Laís Carvalho*

# SUMÁRIO

O que é Asma?	1
Reconhecendo uma crise de Asma	2
Identificando os sinais de gravidade de uma crise	3
Quais medicamentos usar em uma crise?	4
Como fazer o tratamento de resgate?	5
Quando ir ao pronto-socorro?	6
O que devo fazer para prevenir uma crise?	7
Dúvidas mais frequentes	8

# DEDICATÓRIA

---

Dedico este **GUIA PRÁTICO DO ASMÁTICO**, que fiz com tanto carinho, a todos os meus pacientes asmáticos que, de alguma forma, tiveram sua qualidade de vida prejudicada por esta doença controlável, quando bem conduzida.

Sou grata por cada um de vocês que puderam novamente correr, brincar, nadar sem ter falta de ar.

Saibam que sou apenas um instrumento de Deus, agindo na vida de vocês.

Agradeçam a Ele!

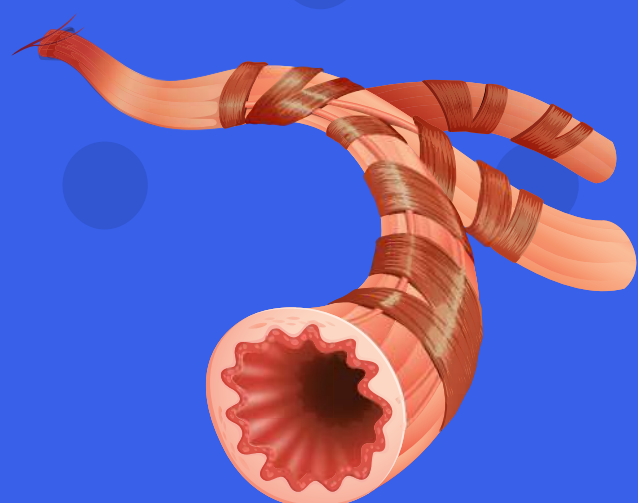
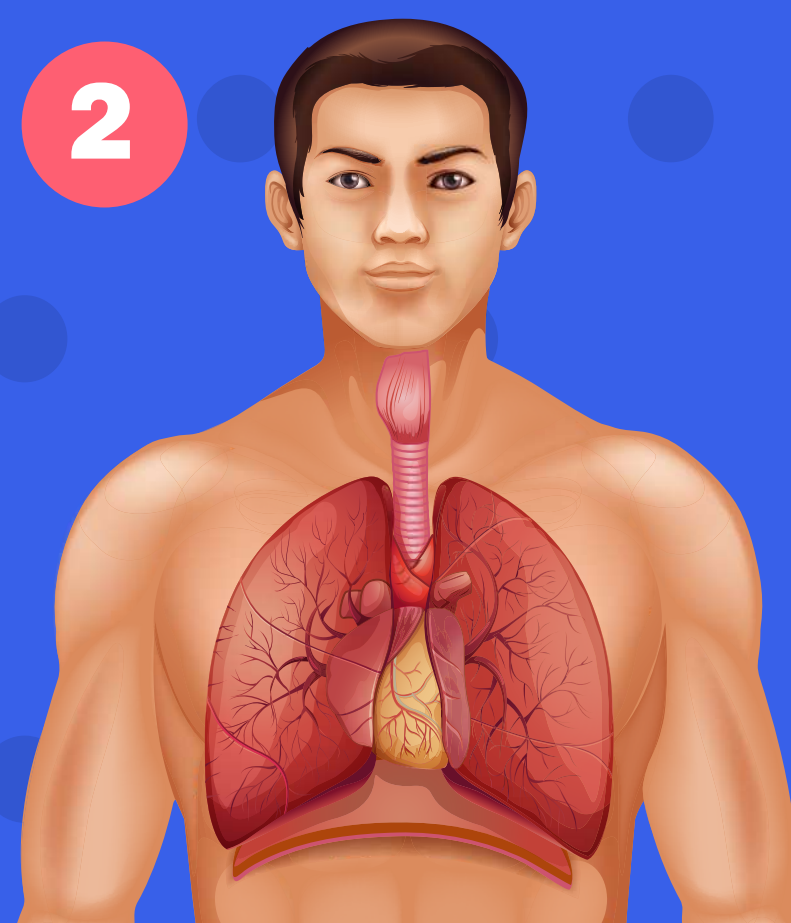
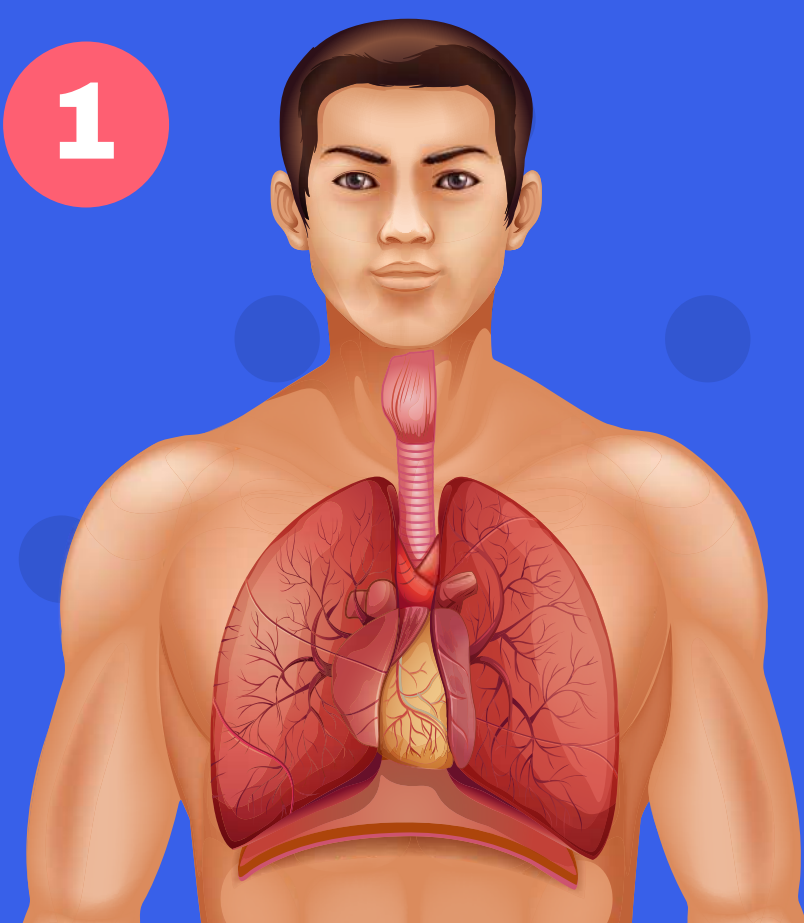
*Dra. Laís Carvalho*

---

# 1 - O QUE É ASMA?

---

A Asma é uma doença inflamatória crônica do pulmão, caracterizada por sintomas de cansaço, falta de ar, tosse seca e sibilos (chiados no peito), causados devido a bronco constrição pulmonar, inflamação e edema da mucosa brônquica com acúmulo de secreção.

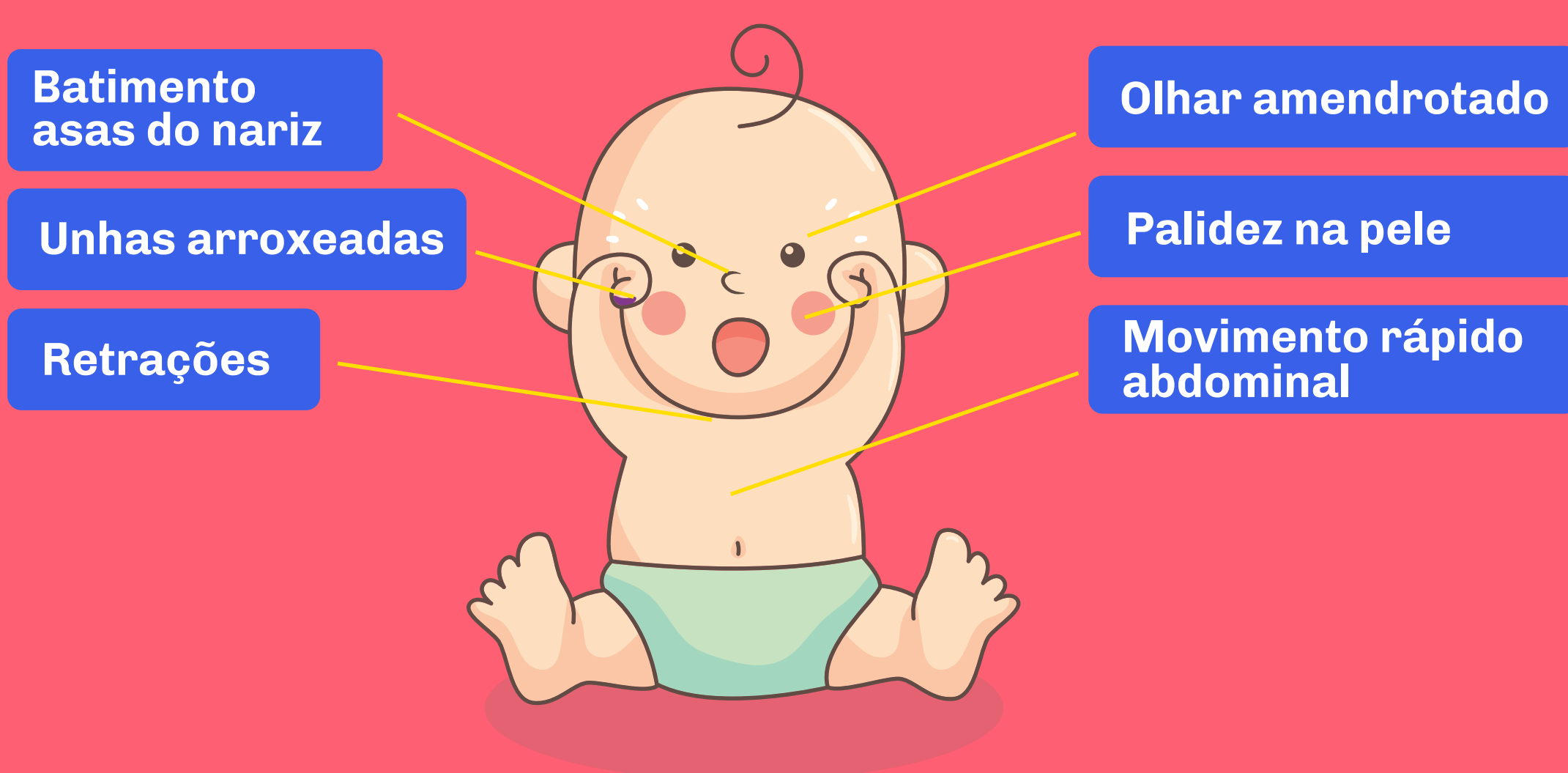


## 2 - RECONHECENDO UMA CRISE DE ASMA

**Sinais e sintomas sugestivos de crise asmática ou não controle da asma:**

- Falta de ar aos esforços;
- Tosse seca aos esforços, principalmente pela manhã ou à noite;
- Sibilos (chiados no peito);
- Diminuição da saturação basal\* menor que 94%;
- Dificuldade na fala;
- Retrações subcostais e de fúrcula\*\*;
- Retrações intercostais;
- Batimento de asa do nariz;
- Movimento rápido abdominal;
- Unhas arroxeadas;
- Palidez da pele;

### **SINAIS DE DESCONFORTO RESPIRATÓRIO. ATENÇÃO!**



\* Saturação Basal é a quantidade do oxigênio no sangue.

\*\* Retrações subcostais são as retrações que acontecem abaixo das costelas.

\*\* Retrações de fúrcula são aquelas que acontecem acima do esterno, na região cervical.

## 3 - CLASSIFICAÇÃO DE GRAVIDADE DA CRISE

	<b>Leve</b>	<b>Moderado</b>	<b>Grave</b>
Falta de Ar	Fala frases completas, anda sem se cansar.	Fala frases incompletas; Bebê: choro curto, dificuldade de alimentar.	Fala palavras, posição semi-sentada, dificuldade alimentar.
Consciência	Normal	Normal ou agitado	Agitado ou sonolento
Frequência Respiratória	Normal	Aumentada para a idade	Aumentada para a idade
Frequência Cardíaca	Normal	Aumentada	Aumentada
Ausulta Pulmonar	Sibilos/chiados no fim da inspiração.	Sibilos/chiados na inspiração e expiração.	Tórax silencioso
Uso da Musculatura Acessória	Leve ou nenhuma retração intercostal.	Moderadas retrações subcostais e de fúrcula.	Retrações intensas e BAN (batimento de asa nasal).
Saturação de O <sub>2</sub> em Ar Ambiente	Maior que 95%	Entre 91 e 95%	Menor que 90%
Pico de Fluxo Expiratório (PFE)	Entre 70 e 90%	Entre 50 e 70%	Menor que 50%

## TABELAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA E RESPIRATÓRIA NORMAL POR IDADE:

<b>Idade</b>	<b>Frequência Respiratória</b>
<b>Recém-nascido</b>	<b>30 a 60 irpm*</b>
<b>Lactente menor que 1 ano</b>	<b>25 a 35 irpm</b>
<b>Crianças pequenas de 1 a 3 anos</b>	<b>20 a 30 irpm</b>
<b>Pré-escolares de 4 a 5 anos</b>	<b>20 a 25 irpm</b>
<b>Escolares de 6 a 10 anos</b>	<b>18 a 20 irpm</b>
<b>Adolescentes maiores que 10 anos</b>	<b>12 a 16 irpm</b>

\* *Incursões Respiratórias por Minuto*

<b>Idade</b>	<b>Frequência Cardíaca Média</b>
<b>Recém-nascido</b>	<b>140 bpm*</b>
<b>1 a 6 meses</b>	<b>130 bpm</b>
<b>6 a 12 meses</b>	<b>115 bpm</b>
<b>1 a 2 anos</b>	<b>110 bpm</b>
<b>2 a 6 anos</b>	<b>105 bpm</b>
<b>6 a 10 anos</b>	<b>95 bpm</b>
<b>Maiores que 10 anos</b>	<b>85 bpm</b>

\* *Batimentos por Minuto*

## 4 - QUAIS MEDICAMENTOS USAR EM UMA CRISE?

Usar beta 2-agonista de curta ação por inalador dosimetrado “bombinha” ou por nebulização.

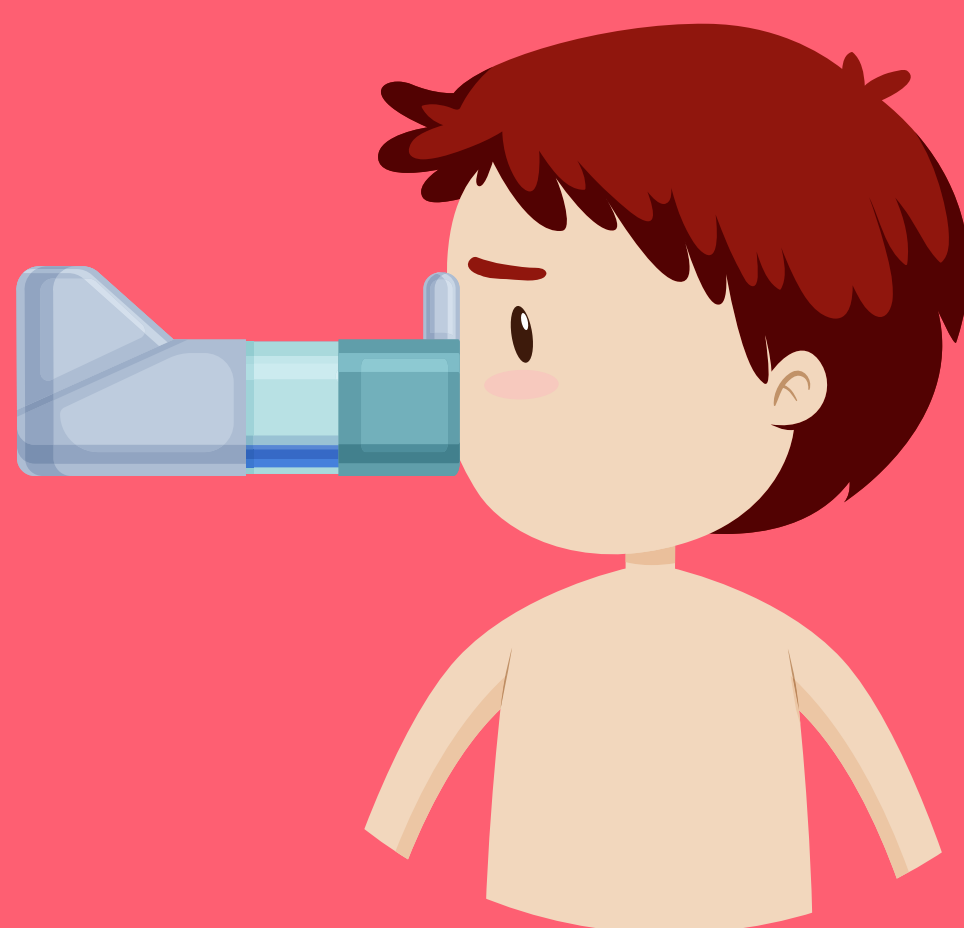
Nome comercial: Aerolin spray, Aerodine spray e Aerolin Nebules.

**Dosagem por inalador dosimetrado (bombinha):**

Aerolin spray ou Aerodine spray 1 a 3 puffs/kg de 4/4h (máximo 10 puffs por vez)

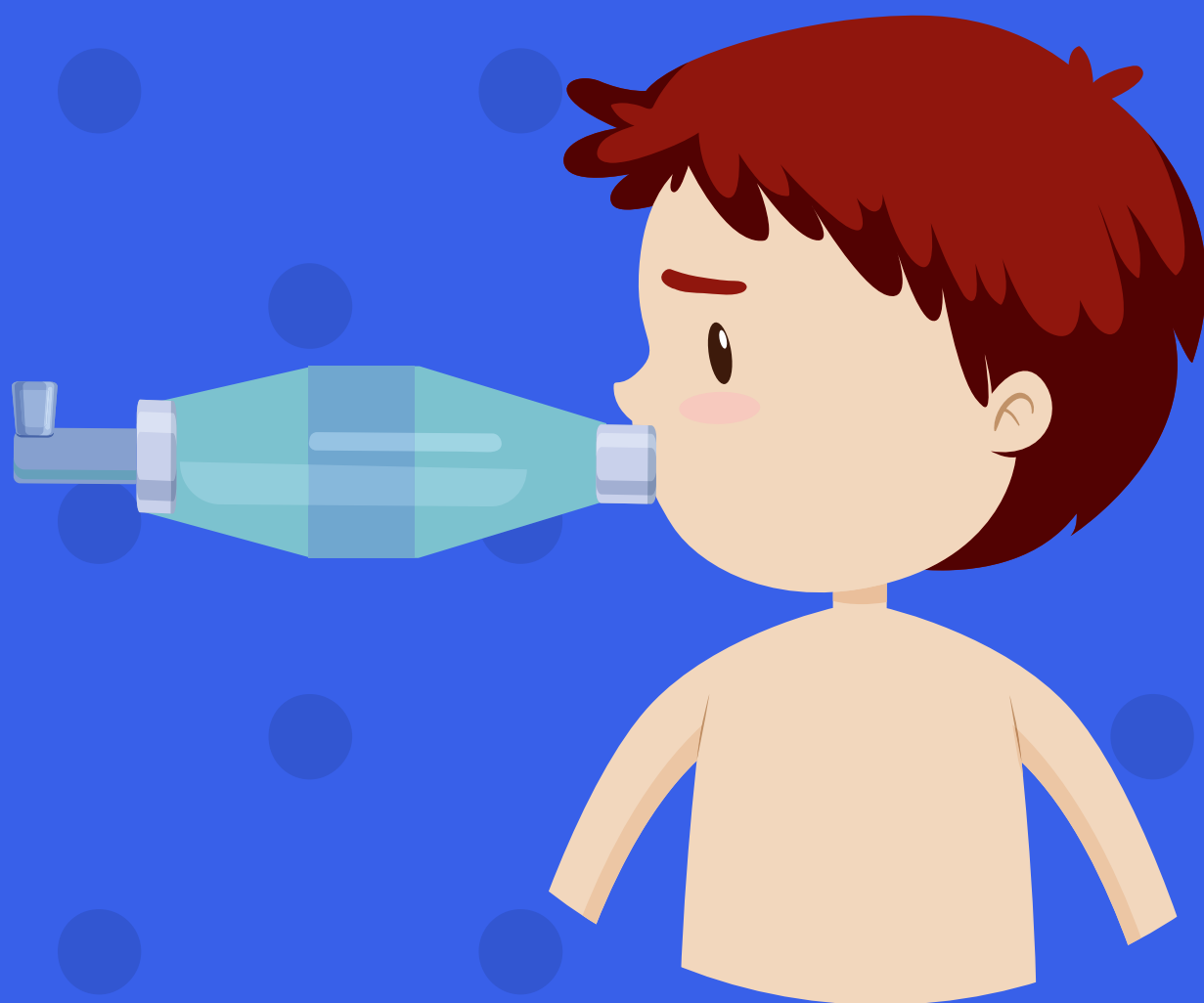
**SE VOCÊ JÁ TEM UMA PRESCRIÇÃO MÉDICA, UTILIZE A DOSAGEM QUE SEU MÉDICO INDICOU!**

A- PARA MENORES DE 6 ANOS:



**ATENÇÃO! SEMPRE UTILIZAR COM ESPAÇADOR E MÁSCARA.**

B- PARA MAIORES DE 6 ANOS:



**USAR SEM MÁSCARA (COM A BOCA DIRETO NO BOCAL), SEMPRE COM ESPAÇADOR.**

### **Dosagem por nebulização:**

Aerolin nebules fazer meio a 2 flaconetes de 4/4h (máximo de 4 flaconetes por vez)



**SE VOCÊ JÁ TEM UMA PRESCRIÇÃO MÉDICA, UTILIZE A DOSAGEM QUE SEU MÉDICO INDICOU!**



## **5 - COMO FAZER O TRATAMENTO DO RESGATE?**

---

### **Por inalador dosimetrado (bombinha):**

Fazer 1 a 3 puffs/kg (mínimo 4 puffs e máximo 10 puffs) a cada 20 a 30 minutos por 3 vezes na 1<sup>o</sup> hora da crise. Caso não melhore, pode repetir mais uma vez este mesmo ciclo.

### **Por nebulização:**

Fazer 1 a 2 flaconetes a cada 20 a 30 minutos por 3 vezes na 1<sup>o</sup> hora da crise. Caso não melhore, pode repetir mais uma vez este mesmo ciclo.

**Observação:** Você deve optar pelo tratamento de resgate na primeira hora da crise, em casos de crises moderadas a graves e nos casos em que há rápida piora clínica.

## 6 - QUANDO IR AO PRONTO-SOCORRO?

---

- Quando não houver resposta ou melhora dos sintomas após ter feito tratamento de resgate;
- Quando necessitar de medicação de alívio (beta-2 de curta) em intervalos menores que 4/4h;
- Quando observar sinais de cianose (lábios arroxeados, dedos/extremidades frias e arroxeadas);
- Quando não se tem medicação de alívio disponível no momento da crise;
- Em caso de desconforto respiratório persistente mesmo após medicação.

## **? - O QUE DEVO FAZER PARA PREVENIR UMA CRISE?**

---

- Prevenir infecções respiratórias virais;
- Evitar exposição a alérgenos (ácaros, mofo, barata, pelo de animais);
- Evitar ambientes poluídos;
- Tratar as comorbidades como obesidade, rinossinusite crônica, doença do refluxo e alergia alimentar;
- Não tolerar fumaça de cigarro;
- Ter boa aderência ao tratamento de asma (utilizar mais de 80% das medicações de controle propostas pelo médico);
- Utilizar de forma correta e rever a técnica de uso da bombinha com espaçador em todas as consultas;
- Manter um acompanhamento periódico com o pneumologista.

## **8 - DÚVIDAS MAIS FREQUENTES:**

---

### **Asma tem cura?**

Asma não tem cura, porém tem controle. Algumas pessoas podem ficar anos sem ter qualquer sintoma de asma. Porém, sempre que essa pessoa estiver exposta a algum fator de risco para asma, ela pode sim ter uma exacerbação/crise.

### **Bombinha vicia?**

Não! Tanto os beta-2 agonistas de curta ação como os de longa ação e os corticoides são medicações realizadas nos pacientes asmáticos, através de inalador dosimetrado (bombinha), que não causam dependência.

### **O que pode acontecer se eu usar a bombinha de forma incorreta?**

Os efeitos das medicações podem ficar prejudicados, além de causar efeitos colaterais sistêmicos.

**Se eu esquecer de usar a medicação, posso fazer assim que lembrar, ou melhor esperar o próximo horário?**

O ideal é fazer a medicação de controle assim que lembrar e depois seguir os horários de rotina normalmente.

**A partir de quantas doses esquecidas o meu tratamento fica prejudicado?**

Quando você esquecer de fazer mais de 80% do total da medicação no mês o tratamento fica comprometido.

**Natação é bom para controlar asma?**

A natação é uma ótima atividade física para asmáticos: ajuda na tonificação dos músculos respiratórios, especialmente o diafragma; ajuda no controle da asma e aumenta a tolerância aos outros exercícios físicos, além de umidificação das vias aéreas.

 DRA.  
**LAÍS  
CARVALHO**  
PEDIATRA &  
PNEUMOLOGISTA PEDIÁTRICA  
CRM 17978

