

FOLDERS PARA INFORMAÇÃO A PACIENTES

A relação da Asma com atividade física em crianças e adultos.

O exercício é bom para TODOS e também para você.

O exercício físico regular é parte de um estilo de vida saudável. Mas, o exercício físico pode desencadear os sintomas da asma. Devemos evitar os fatores desencadeantes da asma, porém o exercício é bom para você e não deve ser evitado. Você não deve limitar sua atividade física quando a asma está bem controlada. Ao consultar seu médico, você poderá fazer um plano que permitirá a você sentir-se bem e participar de todas atividades diárias bem como praticar exercício físico.



O que é a asma induzida por exercício?

A maioria das pessoas que têm asma mal controlada, terá sintomas durante o exercício. Algumas pessoas podem ter sintomas de asma somente durante a atividade física, esta forma de asma é chamada de asma induzida por exercício (ou AIE). Os sintomas comuns da asma que podem ocorrer também durante o exercício são tosse, chiado, falta de ar, dor ou aperto no peito, e cansaço.

Esses sintomas da asma podem ocorrer durante atividade física vigorosa, mas geralmente começam 5-10 minutos depois de parar a atividade. Por vezes, os sintomas da asma podem voltar horas mais tarde. Se o exercício leva a sintomas da asma ou não, vai depender de seu condicionamento físico, da intensidade da atividade e do ambiente em que você se exercita. Esportes muito intensos, como natação, futebol e corrida de longa distância são mais susceptíveis a desencadear os sintomas de asma, mas nem sempre precisam ser evitados, pois geralmente são de fácil controle.

O ambiente influencia o aparecimento destes sintomas. Por exemplo, uma pessoa pode respirar confortavelmente em ambientes fechados como uma quadra de basquete, mas vai ter sintomas de asma quando exercita-se em um campo gramado, climas frios ou secos. Fatores desencadeadores podem ser um problema e são eles: temperatura e umidade climática, poluição do ar, pólen e fungos suspensos no ar bem como vapores químicos dispersos, como aqueles encontradas em piscinas. Os fatores desencadeantes que afetam você podem ser diferentes daqueles que afetam outras pessoas.

Como prevenir os problemas da asma com o Exercício?

Para manter-se em boa forma física quando se tem

asma, essas medidas podem ajudar: 1) identificar os fatores desencadeantes da sua asma, 2) ter disponível o medicamento orientado pelo seu médico para uso antes do esforço, atividade física 3) fazer aquecimento antes do exercício, e 4) finalizar sua atividade com um exercício de relaxamento.

Identifique os fatores desencadeadores da asma induzida por exercício.

Se o ar frio desencadeia sua asma, você pode tentar usar lenço ou máscara sobre o nariz e a boca para aquecer o ar. Tente respirar pelo nariz durante o exercício.

Durante a primavera quando a quantidade de pólen está aumentada ou a precipitação de chuvas está muito baixa, tente evitar atividades ao ar livre.

Normalmente os níveis de poluição do ar estão mais elevados na metade ou final do dia. Quando esses níveis estão elevados, você deve evitar atividades ao ar livre. Verifique as atualizações do Índice da Qualidade do Ar nos boletins meteorológicos no seu jornal local, televisão ou rádio.

Medicamentos preventivo da asma induzida pelo esforço.

Existem 2 tipos de medicamentos que podem ser dados antes do exercício para prevenir os sintomas da asma.

1) Broncodilatadores (medicamentos que abrem as vias respiratórias, relaxando os músculos), classificados em de curta ou longa duração, ambos utilizados para a prevenção de sintomas induzidos por exercício.

Broncodilatadores de curta duração incluem o salbutamol, fenoterol e a terbutalina. Você deve usar o seu broncodilatador de curta duração de 15-30 minutos antes de começar a se exercitar e sua ação não dura mais do que 2-4 horas. Caso ainda persistam os

FOLDERS PARA INFORMAÇÃO A PACIENTES

sintomas durante ou após o exercício, você poderá usá-lo novamente como “medicamento de alívio”.

Broncodilatadores de longa duração incluem salmeterol e formoterol. Se você for usar um broncodilatador de longa duração, tome pelo menos uma hora antes do exercício, sua ação vai durar até 12 horas. Broncodilatador de longa duração não deve ser utilizado para alívio rápido dos sintomas, mas deve ser utilizado em conjunto com o medicamento anti-inflamatório.

2) Medicamentos antiasmáticos anti-inflamatórios (medicamentos utilizados para prevenir o inchaço das vias aéreas). Estes incluem os corticosteróides inalatórios como a beclometasona, budesonida, fluticasona, mometasona, triancinolona e ciclesonida e os não-corticosteróides como o montelucaste. Estes medicamentos são geralmente tomados em um horário regular para controlar a asma, e assim chamados “medicamentos de controle”.

Você pode não sentir nenhuma melhora imediata ao usar estes medicamentos, pois eles necessitam de semanas para mostrar sua eficiência. Se você tiver sintomas frequentes de asma, mais de duas vezes por semana durante o dia ou mais de duas vezes ao mês durante a noite, você deveria conversar com seu médico sobre o uso de um medicamento preventivo.

Por que é importante fazer aquecimento e relaxamento para os exercícios?

Gastar 5 a 10 minutos para aquecimento antes do exercício, pode ajudar a prevenir os sintomas da asma durante o exercício. Um exercício de aquecimento simples pode ser andar devagar e aumentar lentamente a velocidade. Você também pode fazer polichinelos começando com os braços e só então acrescentar o movimento de suas pernas.

O relaxamento por 5 a 10 minutos após o exercício pode também ajudar a prevenir os sintomas da asma. O relaxamento pode ser andar ou alongar-se.

O que fazer se os sintomas ocorrerem com o exercício?

Mesmo utilizando o medicamento broncodilatador antes do exercício, os sintomas da asma podem aparecer. Se isto ocorrer, você deve reduzir a intensidade de sua atividade física. Se mesmo assim, os sintomas persistirem, você deverá utilizar o medicamento de alívio rápido novamente, por exemplo, salbutamol.

Se isto ocorre com você, não esqueça de informar a seu médico.

Buscando seu condicionamento físico!

Se você está acima do peso ou não faz exercícios físicos regularmente, você pode estar fora de forma.

Baixo condicionamento físico pode fazer uma pessoa sentir

falta de ar e ser confundida, como portadora de asma de exercício. A falta de preparo físico faz qualquer atividade parecer mais difícil do que ele realmente é, e uma pessoa pode alcançar a fadiga mais facilmente. É preciso tempo e esforço para entrar em forma. Faça um plano para alcançar um bom condicionamento físico, mas de forma gradual.

Autores: Marianna Sockrider, MD, DrPH, Chris Garvey, FPN, MSN, MPA, Margie Haggerty APRN, AE-C, Bonnie Fahy RN, MN, Sue Lareau, RN, MS

Tradução: Dr. Paulo Kussek Coordenador do Departamento de Pneumologia Pediátrica da SBPT

Informações adicionais:

Nacional do Coração, Pulmão e Sangue

Asma e Atividade Física na Escola http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/asthma/phy_asth.htm

Centros para Controle e Prevenção de Doenças

http://www.bam.gov/sub_physicalactivity/physicalactivity_meetchallenge_1.html

Calgary Região de Saúde ican- asma controle agora

http://www.calgaryhealthregion.ca/ican/parents_physicalactivity.html

Academia Americana de Asma, Alergia e Imunologia

<http://www.aaaai.org/patients/topicofthefirstmonth/0207/>

asthma UK

http://www.asthma.org.uk/all_about_asthma/asthma_triggers_az/exercise.html

Rx Etapas da ação

Faça um plano para ser saudável com uma atividade física regular.

- ✓ Converse com seu médico antes de iniciar um programa de exercícios para ter certeza de que você está saudável e seu plano de exercício é ideal para você.
- ✓ Faça aquecimento antes de exercitar-se e um relaxamento após finalizá-lo.
- ✓ Pergunte sobre o uso de medicamentos para ajudar a prevenir a falta de ar durante o exercício.
- ✓ Verifique as condições ambientais antes de iniciar o exercício.
- ✓ Se você fuma, converse com seu médico sobre as maneiras de abandonar o fumo.
- ✓

Telefone do consultório médico:

Este material foi traduzido pela Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia com autorização da American Thoracic Society. Responsáveis pelas traduções: Dra. Valéria Maria Augusto, com colaboração de Lucas Diniz Machado.

A ATS Patient Information Series é um serviço público da American Thoracic Society e seu jornal, o AJRCCM. A informação que aparece nesta série é apenas para fins educacionais e não deve ser usado como um substituto para aconselhamento médico. Para mais informações sobre esta série, entre em contato com a secretaria da SBPT em sbpt@sbpt.org.br

