

## **Pessoas com asma devem redobrar cuidados no outono**

*Variação de temperatura e tempo seco típicos dessa estação elevam casos graves dessa doença que afeta milhões de pessoas no mundo*

O período que se inicia no outono e vai até o inverno é marcado pelo aumento do número de casos de asma na população. De acordo com o InCor (Instituto do Coração do Hospital das Clínicas da FMUSP), referência internacional em saúde cardiopulmonar, a conjunção entre poluição, ausência de chuva e tempo frio leva muitos asmáticos aos serviços de emergência com crises preocupantes, mas que podem ser evitadas. A recomendação básica é manter a doença tratada o ano todo, para chegar ao outono em boa condição de saúde. Quem perdeu a chance desse cuidado contínuo nos meses anteriores, deve agora redobrar esforços para colocar o acompanhamento médico em dia e evitar agentes agressores da doença, incluindo os pelos dos amados pets.

A atenção com a saúde para enfrentar o tempo frio foi o que mudou a vida de Michele Benevides, 36 anos, que, desde os 20 anos, quando foi diagnosticada com asma, já passou por mais 30 internações por conta de crises da doença, teve uma parada cardíaca e um choque anafilático, necessitando, inclusive, de UTI. “A sazonalidade do outono/inverno é sempre muito difícil para quem tem asma. É o momento onde as crises mais aparecem. Então eu busco sempre evitar friagem e falta de proteção térmica. Tenho um ganho muito grande sendo acompanhada por um médico e tomando a medicação correta, tem sido essencial para que eu não evolua no meu quadro nesta época do ano. Tudo isso também evitou que eu tivesse novas internações e até mesmo consultas no Pronto Atendimento”.

A asma acomete indistintamente crianças, jovens e adultos, e é caracterizada pela inflamação dos brônquios, pequenas estruturas responsáveis pela troca de ar dentro dos pulmões. O processo inflamatório acarreta inchaço das vias aéreas e produção de muco que, isoladamente ou combinados, podem acarretar falta de ar de grau leve a extremo. Os sintomas mais comuns são tosse, chiado e aperto no peito e dificuldades respiratórias.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Pneumologia e Tisiologia, há cerca de 300 milhões de asmáticos no mundo, sendo mais de 20 milhões apenas no Brasil. No SUS, a doença oscila entre a terceira e quarta posições no ranking das causas de hospitalizações, sendo os meses de abril a julho os que registram recordes de internação por asma.

“Pessoas que já têm a doença precisam estar prevenidas para passar por esse período do ano. Caso isso não aconteça, pode haver agravamento e descontrole da doença que dificultam a recuperação durante e depois das crises”, afirma o pneumologista Rafael Stelmach, diretor do Ambulatório de Asma do InCor.

São estímulos que podem causar episódios de exacerbação da doença fatores ambientais como baixas temperaturas e umidade, agentes alergênicos como material particulado no ar, fungos e ácaros, e infecções típicas da estação, entre elas gripe e resfriado, explica o médico. Sem o tratamento adequado e uma terapia medicamentosa adicional, no caso do aumento dos sintomas, a inflamação pode progredir para a obstrução das vias aéreas e para a necessidade de internação.

Stelmach chama a atenção para pacientes residentes em grandes centros urbanos, que tendem a ser mais atingidos, em função da poluição. As regiões Sudeste e Sul do país são as mais afetadas, diz ele, com destaque especial para essa última, devido às temperaturas extremamente baixas nos períodos mais frios do ano.

Segundo o pneumologista do InCor, tão importante quanto o acompanhamento médico constante são as recomendações para que a pessoa com asma evite agentes que provocam o agravamento da doença. Entre eles, está o vício de fumar ativa ou passivamente, inclusive cigarro eletrônico e maconha. Deve-se evitar também o contato com objetos e ambientes que possuam agentes alérgicos como fungos e ácaro.

“É tempo de higienizar as roupas de uso pessoal e de cama guardadas há muito tempo no armário, incluindo cobertores, edredons e travesseiros. Depois de lavadas e passadas a ferro, enquanto não forem novamente usadas, essas roupas devem ser guardadas, de preferência, em sacos plásticos, para protegê-las do contato com esses agentes alergênicos”, orienta o médico do InCor.

“Casa em que convivem pessoas com asma tem que ter travesseiros, colchões, tapetes e cortinas constantemente higienizados, e os ambientes arejados”, também recomenda o pneumologista.

A recomendação do médico do InCor é seguida a risca por Michelle: “mesmo no frio preciso sempre manter minha casa arejada pra evitar poeira e mofo, além de fazer a manutenção de roupas, cobertores, travesseiros e colchão para evitar os gatilhos. Essa é uma estratégia de fato muito importante”.

Especial atenção deve ser dada aos pets que existem na casa. O quarto de dormir, incluindo roupa de cama, travesseiros, estofados e tapetes, deve ser um verdadeiro

**RELEASE**



santuário à prova de pelos dos animais. “Eles são altamente alergênicos para quem tem asma”, alerta Dr. Rafael Stelmach.

O médico também chama a atenção para a importância de as pessoas com a doença tomarem a vacina contra a Influenza todos os anos. “Ela é uma importante arma no controle e na prevenção de quadros graves da doença, uma vez que gripe e resfriado são gatilhos para as crises asmáticas”.

### **Sobre o InCor**

O InCor é um hospital público de alta complexidade, especializado em cardiologia, pneumologia e cirurgias cardíaca e torácica. Além de ser um polo de atendimento - desde a prevenção até o tratamento, o Instituto do Coração também se destaca como um grande centro de pesquisa e ensino. O InCor é parte do Hospital das Clínicas e campo de ensino e de pesquisa para a Faculdade de Medicina da USP – Universidade de São Paulo. Para a manutenção de sua excelência, o Instituto tem suporte financeiro da Fundação Zerbini, entidade privada sem fins lucrativos.

---

**Você quer mais informações sobre o caso da Michele Benevides e entrevista com o Dr. Rafael Stelmach?**

### **Solicite sua pauta pela Internet**

Você pode solicitar entrevistas com especialistas do InCor pelo site [www.incor.usp.br](http://www.incor.usp.br) - seção Imprensa - formulário "solicite sua pauta".

---

### **Relações com a imprensa no InCor - HCFMUSP**

Rita Amorim - [incopress@incor.usp.br](mailto:incopress@incor.usp.br) | (11) 9-8774-1135

Renata Féres - [renata.feres@incor.usp.br](mailto:renata.feres@incor.usp.br) | (11) 2661-5016

Thiago da Hora - [thiago.dahora@incor.usp.br](mailto:thiago.dahora@incor.usp.br) | (11) 2661-5015

### **Equipe de atendimento do InCor na GBR Comunicação**

Juliana Freitas - [imprensa@incor.com.br](mailto:imprensa@incor.com.br), [juliana.freitas@gbr.com.br](mailto:juliana.freitas@gbr.com.br) | (11) 9-8486-9512