



Dia Mundial da Asma

4 de maio de 2021

O Dia Mundial da Asma celebra-se anualmente na **primeira terça-feira do mês de maio**.

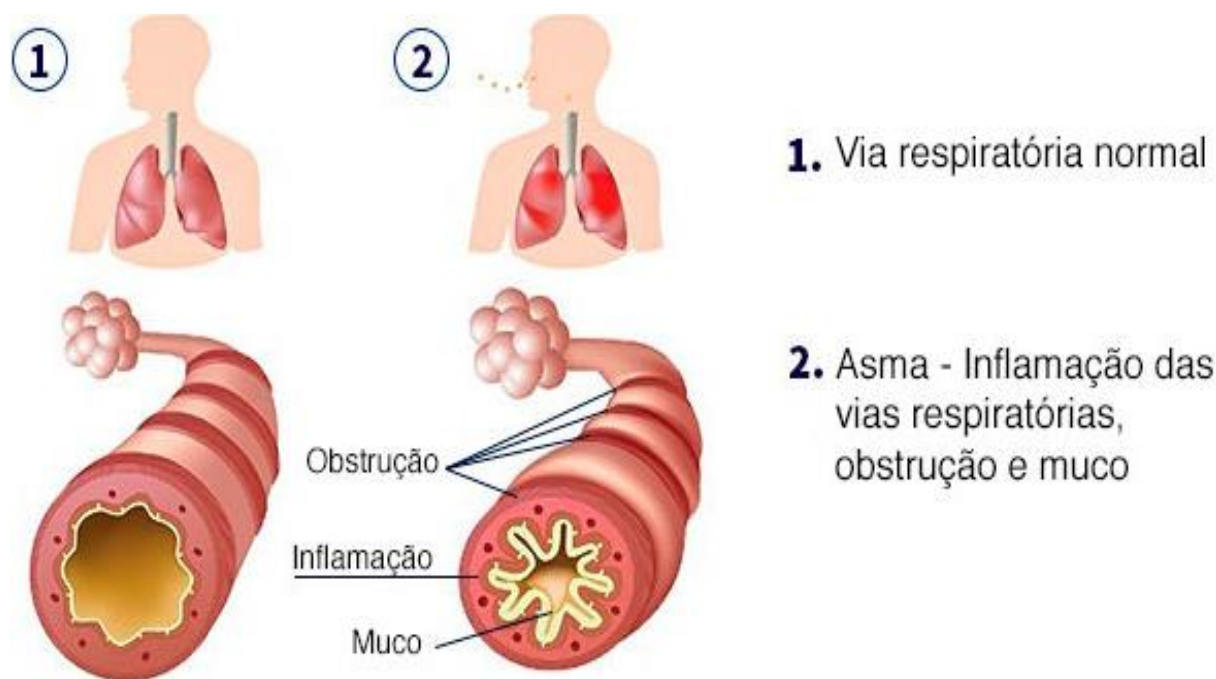


O Dia Mundial da Asma tem como objetivo melhorar a prevenção da doença e aumentar o nível de consciencialização da população.

A Organização Mundial de Saúde estima que, em todo o mundo, mais de **300 milhões de pessoas** sofrem de asma e que esta **é a doença crónica mais comum nas crianças**. Esta doença causa **180.000 mortes anualmente**.

É das doenças respiratórias crónicas mais comuns em todo o mundo e **com maior aumento de incidência nos últimos trinta anos**. Estima-se que **uma em cada vinte pessoas sofra de asma**.

Em **Portugal** esta doença afeta cerca de **700 mil portugueses** (6,8% da população), e cerca de **175 mil crianças e adolescentes** (8,4% das crianças).



A **asma é uma doença crónica** que **afeta a passagem de ar de e para os pulmões**, causando **inflamação das vias respiratórias e dificuldade em respirar**.

Causas da Asma

A asma é provocada por uma complexa relação entre fatores genéticos e ambientais. As causas ou “gatilhos” que desencadeiam frequentemente as crises são as seguintes:

- **Infeções víricas;**
- **Exposição a alérgenos;**

- **Mudanças no clima;**
- **Substâncias irritantes, tais como o fumo, tintas, etc;**
- **Exercício físico pode desencadear uma crise de asma, mas a sua prática previne a asma a longo prazo.**

Sintomas de asma mais comuns



A intensidade dos sintomas é muito variável de doente para doente, já que podem passar-se dias, semanas ou meses sem sintomas ou, pelo contrário, podem ser muito frequentes.

A asma é contagiosa?

A asma não é contagiosa, ou seja, não se “pega” e não é transmitida de pessoa para pessoa.

No entanto, existe uma forte componente genética familiar na transmissão da asma. Ou seja, a doença poderá ser transmitida de pais para filhos.

Prevenção de crises de asma



- Em casa, evite ter carpetes, cortinas de tecido, sofás cobertos por tecido e peluches.
- A roupa de cama deve ser lavada com água quente pelo menos uma vez por semana e a casa aspirada na mesma frequência.
- Use roupa de cama com tecido antialérgico, principalmente no travesseiro e nas almofadas.
- Evite dormir nas divisões da casa que sejam mais húmidas.
- Evite ter animais domésticos.
- Não faça exercícios ao ar livre em dias muito frios.
- Evite contato com o fumo do cigarro.
- Tenha especial atenção à presença de baratas em casa.
- Evite produtos que tenham forte odor.
- Evite locais com maior concentração de pólen no ar.
- Vacine-se contra a gripe anualmente.