



DOENÇAS RESPIRATÓRIAS CRÓNICAS

CAPÍTULO I

O QUE SÃO DOENÇAS RESPIRATÓRIAS CRÓNICAS?

As doenças respiratórias crónicas caracterizam-se por uma alteração do estado normal das vias aéreas ou das restantes estruturas do pulmão, que se desenvolve e perdura ao longo do tempo. Dentro deste grupo, as doenças que mais se destacam são a Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) e a Asma^(1, 2).

- No Mundo, centenas de milhões de pessoas sofrem de DRC, sendo a asma e a DPOC as que mais pessoas afetam⁽¹⁾;
- Em Portugal a prevalência das DRC é de cerca de 40%, com tendência a aumentar⁽¹⁾;
- Estima-se que em 2030 a DPOC se torne a 3ª causa de morte em todo o mundo⁽¹⁾;
- Acima dos 70 anos, 30,8% da população portuguesa é afetada pela DPOC, e no sexo masculino estes valores aumentam para 47,2%⁽¹⁾;
- A prevalência média da asma em Portugal ronda os 10%, sendo uma das causas mais frequentes dos internamentos hospitalares⁽¹⁾.

QUAIS OS FATORES DE RISCO DAS DRC?

O tabagismo é o principal fator de risco das doenças respiratórias crónicas. No entanto, existem outros fatores de risco, como a exposição a produtos químicos e poeiras no local de trabalho (e.g., vapores, produtos irritantes ou fumos) e a poluição exterior e interior em espaços pouco ventilados⁽³⁾.



Para além destes, os fatores socioeconómicos também contribuem para o aumento da prevalência e gravidade das doenças respiratórias crónicas, sendo uma das principais dificuldades no acesso aos cuidados de saúde necessários⁽¹⁾. Por fim, os alergénios são outro dos fatores que estão frequentemente associados à asma, sendo que, a mudança para um estilo de vida moderno e urbano tem contribuído para o aumento da prevalência desta doença⁽²⁾.

COMO SE MANIFESTAM AS DRC?

Os sintomas podem ser diferentes de pessoa para pessoa. As pessoas com DPOC ou asma podem ter um ou mais dos seguintes sintomas⁽³⁾:

- Falta de ar;
- Tosse;
- Expetoração;
- Pieira, chiadeira ou “gatinhos” no peito;
- Cansaço;
- Sensação de aperto no peito;
- Ansiedade.

COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

O médico faz o diagnóstico das DRC baseado nos sinais e sintomas, história clínica e familiar, e através do resultado de testes como a **espirometria**.

A espirometria...

É o teste respiratório mais simples que é utilizado para diagnosticar as DRC.

É indolor e mede a quantidade de ar que a pessoa é capaz de expirar e a rapidez com que o faz, depois de ter inspirado na totalidade.

Se a pessoa tiver DPOC precisará de mais tempo para expirar o ar que tem acumulado nos pulmões.

Na pessoa com asma a limitação do fluxo de ar pode ser revertida, total ou parcialmente, após a utilização do broncodilatador.

PERANTE O DIAGNÓSTICO DE UMA DRC, O QUE SE PODE FAZER?

- Obter o máximo de informação acerca da doença;
- Reduzir a exposição a fatores de risco;

- Participar em programas de reabilitação respiratória;
- Aderir ao tratamento medicamentoso;
- Prevenir e controlar os sintomas;
- Manter um estilo de vida saudável (por exemplo, praticar exercício físico, manter uma alimentação saudável, dormir bem e implementar estratégias de gestão de stress);
- Praticar atividades que o façam sentir bem emocionalmente.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Antunes A, Bárbara C, Gomes E. Programa Nacional para as Doenças Respiratórias 2012-2016. In: Direção-Geral da Saúde, 2ª edição: DGS; 2013.
2. Torgal J. Vigilância global, prevenção e controlo das doenças respiratórias crónicas: uma abordagem integradora. Lisboa: Direção-Geral da Saúde. 2007.
3. Vogelmeier CF, Criner GJ, Martinez FJ, Anzueto A, Barnes PJ, Bourbeau J, et al. Global Strategy for the Diagnosis, Management and Prevention of Chronic Obstructive Lung Disease 2017 Report. *Respirology*. 2017;22(3):575-601.

Agradecimentos e Financiamento

Este estudo foi financiado pelo projeto “CENTR(AR): Pulmões em andamento”, através do Programa de Parcerias para o Impacto, Portugal Inovação Social, mediante o Programa Operacional Inclusão Social e Emprego (POISE-03-4639-FSE-000597), da Fundação para a Ciência e a Tecnologia (SFRH/BD/148738/2019) e do Programa Operacional Competitividade e Internacionalização (COMPETE 2020 - POCI-01-0145-FEDER-007628; UIDB/04501/2020); e pelo projeto “COATIVAR”, através do LabEx DRIIHM International Observatory Hommes-Millieux (OHMI Estarreja).

Projeto: CENTR(AR):Pulmões em andamento (POISE-03-4639-FSE-000597)

COATIVAR – resposta Comunitária ATIVA para pessoas com doenças Respiratórias crónicas

PICK UP – Personalised Community-based Physical activities for patients with chronic obstructive pulmonary disease (ref.: SFRH/BD/148738/2019). Autorizações: Parecer nºP620-

10/2019; N/Ref#15-05-2019; Parecer 16/2020



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Projeto: CENTR(AR):Pulmões em andamento (POISE-03-4639-FSE-000597)

COATIVAR – resposta COmunitária ATIVA para pessoas com doenças Respiratórias crónicas

PICK UP – Personalised CommUnity-based Physical activities for patients with chronic obstructive pulmonary disease (ref.: SFRH/BD/148738/2019). Autorizações: Parecer nºP620-

10/2019; N/Ref#15-05-2019; Parecer 16/2020