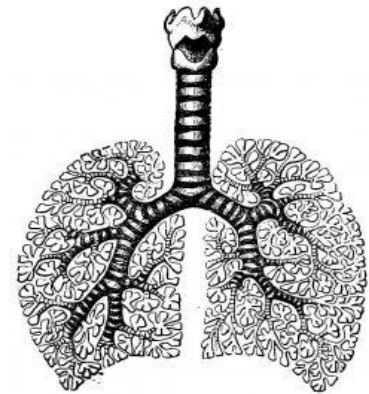


# DOENÇAS RESPIRATÓRIAS CRÓNICAS

## CAPÍTULO I

## COMO SE PROCESSA A RESPIRAÇÃO?

O sistema respiratório tem como função o transporte de oxigénio dos pulmões para a corrente sanguínea. O ar é transportado das vias aéreas superiores, nariz, boca, faringe, laringe e traqueia, até às vias aéreas inferiores. A traqueia conduz o ar que respiramos até aos 2 brônquios principais (esquerdo e direito), os quais se subdividem sucessivamente até originarem os bronquíolos e por fim os alvéolos. É nos alvéolos que as trocas gasosas vão ocorrer, nomeadamente a passagem do oxigénio dos pulmões em direção à corrente sanguínea, e do dióxido de carbono da corrente sanguínea para os pulmões. A respiração divide-se em duas fases, a inspiração (entrada de ar) e a expiração (saída do ar).



## 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

- No Mundo, centenas de milhões de pessoas sofrem de doença respiratória crónica, sendo a asma e a DPOC as que mais pessoas afetam<sup>(1)</sup>;
- Em Portugal a prevalência das doenças respiratórias crónicas é de cerca de 40%, com tendência a aumentar<sup>(1)</sup>;
- A DPOC é já a 3ª causa de morte em todo o mundo<sup>WHO 2018</sup>;
- Acima dos 70 anos, 30,8% da população portuguesa é afetada pela DPOC, e no sexo masculino estes valores aumentam para 47,2%<sup>(1)</sup>;
- A prevalência média da asma em Portugal ronda os 10%, sendo uma das causas mais frequentes dos internamentos hospitalares<sup>(1)</sup>.

Projeto: Revitalizar a Reabilitação Respiratória (3R) - SAICT-POL/23926/2016

Autorização CNPD: N.º 7295/2016

tempo. Dentro deste grupo, as doenças que mais se destacam são a Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) e a Asma<sup>(1, 2)</sup>.

## QUAIS OS FATORES DE RISCO DAS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS CRÓNICAS?

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<sup>(3)</sup>.

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<sup>(4)</sup>. 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<sup>(2)</sup>.

## COMO SE MANIFESTAM AS DOENÇAS RESPIRATÓRIAS CRÓNICAS?

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

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



Projeto: Revitalizar a Reabilitação Respiratória (3R) - SAICT-POL/23926/2016

Autorização CNPD: N.º 7295/2016

- Ansiedade.

## COMO É FEITO O DIAGNÓSTICO?

O médico faz o diagnóstico das doenças respiratórias crónicas 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 doenças respiratórias crónicas.

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 DOENÇA RESPIRATÓRIA CRÓNICA, 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;

Projeto: Revitalizar a Reabilitação Respiratória (3R) - SAICT-POL/23926/2016

Autorização CNPD: N.º 7295/2016

- 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.
4. Acrescentar WHO The top 10 causes of death <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death> May 2018