

Teste os seus pulmões: Espirometria



▶ O que é a espirometria?

A espirometria é um teste que verifica a capacidade respiratória e que pode auxiliar no diagnóstico de diferentes doenças respiratórias. Este é um exame que não causa desconforto e demora cerca de 10 minutos a executar, requer apenas uma inspiração máxima e um sopro forte e rápido. O sopro é feito num espirómetro, que é um equipamento que mede a quantidade de ar nos pulmões e a velocidade a que expiramos esse ar.

▶ Será que deve fazer o teste?

Sim, se:

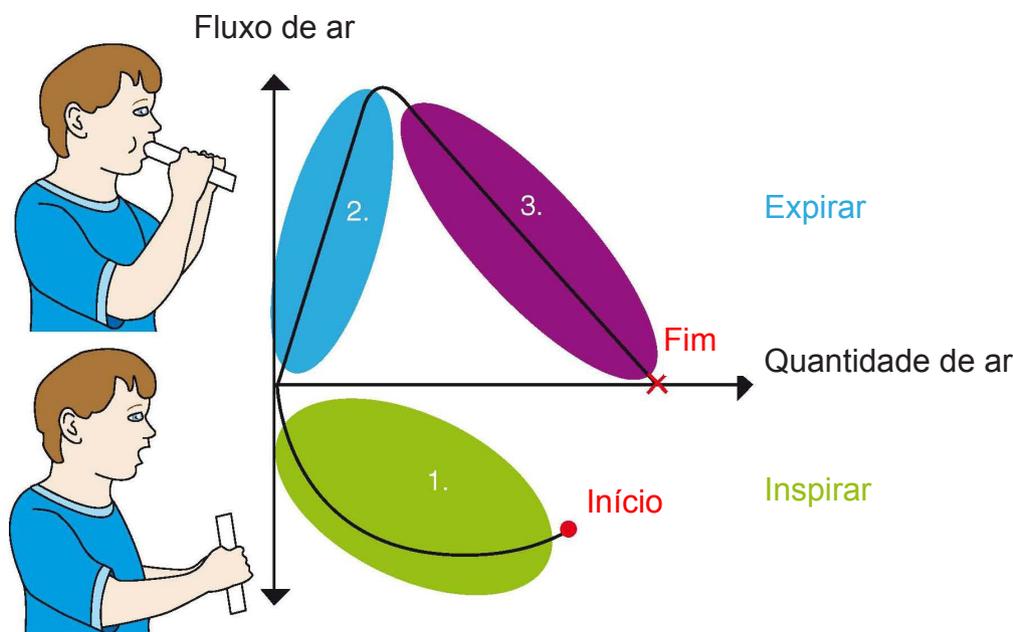
- Tosse frequentemente
- Fica com falta de ar ao caminhar rápido
- Está preocupado com a saúde dos seus pulmões
- Já recebe tratamento para uma doença pulmonar
- Tem mais de 40 anos e foi fumador

▶ O que acontece durante o teste?

O técnico de cardiopneumologia ou o médico irá demonstrar como soprar no espirómetro antes de iniciar o exame. É importante que se

esforce ao máximo durante o teste, de outra maneira os resultados poderão não ser precisos. Ser-lhe-á pedido que sopre três ou mais vezes para o espirómetro.

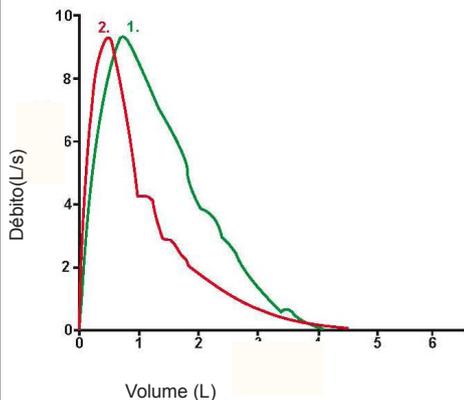
Quando segurar o espirómetro, deverá:



1. **Inspirar o máximo possível e selar os lábios à volta do bocal.**
2. **Com um esforço máximo, soprar todo o ar, o mais rápido possível.**
3. **Continue a deitar o ar fora até esvaziar os pulmões e o técnico ou o médico indiquem que pare, normalmente ao fim de 6 segundos.**

Qual o aspecto dos resultados?

O espirometro está conectado a um computador que gera curvas de débito-volume, como demonstrado nas duas curvas abaixo. O gráfico número 1 pertence a um homem de 49 anos com uma função respiratória normal e o gráfico número 2 pertence a um homem de 67 anos com uma obstrução moderada das vias aéreas.



Se tivermos em atenção o número 1, o gráfico inicia no zero e tem uma subida abrupta quando o paciente sopra forte e rápido. O paciente continua a soprar durante alguns segundos, num total de cerca de 4 litros (ver canto inferior direito do gráfico). Esta quantidade de ar é designada de capacidade vital forçada (CVF). Outro resultado importante obtido pela espirometria é o VEMS, volume de ar expirado no primeiro segundo (cerca de 3 litros, não é apresentado neste tipo de gráfico). Se os seus pulmões são saudáveis, deverá expirar a maioria do ar total durante o primeiro segundo do teste.

Qual o significado dos resultados?

O seu médico irá utilizar estes resultados (CVF e VEMS) para decidir se os seus pulmões estão a funcionar correctamente. Se a quantidade de ar que consegue expirar no primeiro segundo estiver diminuída, poderá ter um estreitamento das vias aéreas, possivelmente devido a asma ou a doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC). Se já faz tratamento para a asma ou para a DPOC (por exemplo, um inalador), a espirometria poderá ser utilizada para verificar se o tratamento o ajuda a respirar melhor. Este teste também é útil para excluir outras doenças respiratórias.

Problema que poderão surgir durante o teste

Para algumas pessoas respirar é difícil. Tenha atenção à demonstração (3 fases) antes de iniciar o teste, assim poderá poupar tempo e energia. Se ficar cansado ou com tonturas durante o teste, peça para descansar durante uns minutos antes de tentar novamente. Algumas pessoas podem ficar com tosse durante a execução do teste. Se isto acontecer tente controlar a tosse antes de tentar novamente.

O que acontece se os resultados estiverem alterados?

O seu médico poderá pedir-lhe que inale um medicamento, aguarde 10 a 15 minutos e depois que repita o teste. Isto ajudará o seu médico a perceber se os danos nos seus pulmões são reversíveis ou se a prescrição de um inalador irá melhorar a sua respiração. A resposta a esta medicação, um broncodilatador, também pode ajudar o seu médico a decidir se terá asma (melhoria significativa após o broncodilatador) ou DPOC (melhoria pouco significativa).

Se tiver sintomas típicos de asma, mas a espirometria estiver normal, poderá ter asma na mesma. Se é fumador e a sua espirometria é normal, continua em risco de desenvolver DPOC, doença cardíaca, AVC e cancro do pulmão, por isso deverá pedir ajuda ao seu médico para deixar de fumar. Se o ar, no seu local de trabalho, é poluído deverá evitar respirar pó, fumos e químicos, mesmo que a sua espirometria esteja presentemente normal.

Será que necessito de testes adicionais?

O teste de espirometria mede parâmetros importantes da função respiratória. Se os sintomas forem variáveis (no caso da asma) pode ser necessário repetir o teste em diferentes ocasiões. Neste caso poderá tomar nota dos resultados para que possa saber quais são os seus valores normais. Se tiver um problema respiratório persistente (no caso da DPOC) a realização de espirometrias regularmente poderá ajudá-lo a monitorizar a sua situação. Adicionalmente, o seu médico poderá requisitar mais exames para esclarecer a sua situação clínica.