

# A ASMA E O SEU AMBIENTE

Alguns químicos e poluentes no seu ambiente podem fazer piorar a sua asma. O seu ambiente é o lugar em que você vive, estuda, trabalha, se diverte ou passeia.



## O QUE É A ASMA?

A asma é uma doença dos pulmões que dificulta a respiração. As vias respiratórias pelas quais o ar entra e sai dos pulmões ficam inchadas e apertadas. As pessoas que sofrem um ataque de asma frequentemente experimentam tosse, chiados e sentem-se como se precisassem de recuperar o fôlego.

## COMO SEI SE SOFRO DE ASMA?

Se você ou alguém na sua família sentirem dificuldades para respirar, fale com um médico. A causa da asma não é conhecida, e não existe cura. Um ataque grave de asma pode resultar na morte.

## QUAIS SÃO OS FACTORES AMBIENTAIS DESENCADEANTES DE ASMA?

Os desencadeantes da asma são quaisquer químicos ou alergénios que haja à sua volta e que piorem a sua asma. Desencadeantes podem também ser os cheiros químicos fortes, o pó ou os animais de estimação. Os seus desencadeantes de asma podem ser muito diferentes dos de outras pessoas com asma. Nem todos os desencadeantes fazem todas as pessoas sentir-se da mesma maneira.

**Os desencadeantes ambientais de asma tanto podem surgir em ambientes interiores como exteriores.**

Veja as seguintes dicas para ajudar a manter os desencadeantes de asma longe de si e da sua família.

## QUÍMICOS E POLUENTES AMBIENTAIS

### FACTORES DESENCADEANTES DA ASMA EM AMBIENTES INTERNOS:

- Produtos de limpeza com cheiro forte ou qualquer produto de odor forte como tinta, perfume, laca, purificadores do ar, insecticidas, bolas de naftalina, aerossóis ou pulverizadores.
- A fumaça do seu carro (cortador de grama/relva e máquina de remover a neve) quando em ponto morto na garagem ou junto da casa ou do apartamento. Ponto morto significa deixar o motor do carro ligado quando o carro está imobilizado.
- Vapores e gases de estufas a gás, a petróleo ou a querosene.

*O que pode fazer:*

- Abra a janela sempre que usar produtos de limpeza ou cozinhar, para que entre ar fresco na sua casa ou no seu apartamento.
- Não fique perto de um carro ou ônibus/autocarro em ponto morto.
- Crie ventilação para o exterior em fornalhas, aquecedores e fogões eléctricos, a gás, a lenha ou a carvão.
- Use o ar condicionado (ou desumificador de ar) sempre que for possível.

### Fumo passivo

- Fumaça de cigarro, cachimbo, charuto, etc.

*O que pode fazer:*

- Se fuma, deixe de o fazer.

- Se não fuma, evite lugares onde outras pessoas fumem.

### Animais de estimação e insectos

- A descamação da pele das aves, gatos, cães, gerbos, ratazanas/camundongos e ratos, pode permanecer na casa ou no apartamento muito depois destes animais terem saído.
- Os excrementos das baratas também podem afectar a asma.

#### O que pode fazer:

- Mantenha os animais de estimação afastados de móveis revestidos com tecido (especialmente a sua cama), de tapetes e de brinquedos de peluche/pelúcia.
- Lave as mãos, o rosto e os braços após brincar com o seu animal de estimação.

### Mofa/Bolor/Fungos

Os fungos vivem em lugares quentes e húmidos como caves/porões, cozinhas, banheiros/casas de banho, por baixo de tapetes antigos, telhas ou em qualquer lugar que acumule água.

#### O que pode fazer:

- Previna o aparecimento de fungos reparando as fugas de água e as áreas húmidas.
- Lave todas as superfícies com vinagre (não use água sanitária/lixívia pois a mesma pode desencadear um ataque de asma).
- Renove as telhas e os tapetes bolorentos/mofados para manter os fungos afastados.

### Ácaros do pó da casa

- Os ácaros do pó são insectos minúsculos que não são visíveis a olho nu.
- Os ácaros do pó podem encontrar-se em qualquer artigo revestido de tecido no seu lar (colchões, sofás, roupas, brinquedos de peluche, tapetes).

#### O que pode fazer:

- Lave frequentemente os lençóis, as fronhas e os cobertores em água quente.
- Quando aspirar a casa, use uma máscara e substitua frequentemente o saco do aspirador. Use coberturas antiácario nos seus colchões e almofadas.

## Alguns Factores Desencadeantes da Asma em Ambientes Exteriores:

### Dióxido de Enxofre (SO<sub>2</sub>), Ozono (O<sub>3</sub>), e Pó

- O Dióxido de enxofre (SO<sub>2</sub>) é um poluente comum no ar, que resulta da queima de carvão e petróleo em usinas eléctricas.
- O ozono, também conhecido como *smog* (nevoeiro com fumaça), é um dos poluentes mais comuns no ar e o mesmo pode desencadear ataques de asma.
- O pó é constituído por sólidos (por ex. areia de obras de construção, lascas de tinta, fumaça) ou líquidos (emissões de veículos, etc.)

#### O que pode fazer:

O controlo dos factores desencadeantes em ambientes exteriores pode ser difícil. Veja a seguir alguns passos para reduzir a sua exposição:

- Considere a hipótese de se manter em espaços interiores quando os níveis de ozono ou de outros poluentes estiverem elevados.
- Preste atenção aos avisos sobre poluição do ar nos jornais locais, na internet, na televisão, e na rádio.
- Feche as janelas e use o ar condicionado.
- Limite as actividades de exterior aos períodos do início da manhã ou do fim da tarde.
- Considere a hipótese de tirar os sapatos à porta.
- Use um cachecol no frio para proteger as suas vias respiratórias.

Use a sua bombinha de asma logo que sentir dificuldades para respirar.

## Onde posso encontrar mais informações acerca da Asma? Recursos em Massachusetts:

### Asthma Prevention & Control Program

MA Department of Public Health, 250 Washington Street, 4th Floor, Boston, MA 02108  
Telephone : 617-624-5070, Fax: 617-624-5075, TTY: 617-624-5992

### Associação Americana do Pulmão em Massachusetts (American Lung Association of Massachusetts)

Telephone: 800-499-LUNG, Fax: 781-890-4280, Email: [info@lungne.org](mailto:info@lungne.org); [www.lungne.org](http://www.lungne.org)

### Fundação Americana para a Asma e as Alergias (Asthma and Allergy Foundation of America) New England Chapter

Telephone: 781-444-7778, Linha Gratuita: 877-2-ASTHMA, Fax: 781-444-7718, Email: [aafane@aafane.org](mailto:aafane@aafane.org); [www.asthmaandallergies.org](http://www.asthmaandallergies.org)

### Boston Healthy Homes and Schools Collaborative: Telephone: 617-451-0049 ext.530, Fax: 617-451-0062, [www.bhhsc.org](http://www.bhhsc.org)

Para mais informações sobre este folheto, entre em contacto:

**Departamento de Saúde Pública de Massachusetts, Centro para a Saúde Ambiental (Massachusetts Department of Public Health, Bureau of Environmental Health):** 250 Washington Street, 7th Floor, Boston, MA 02108; 617-624-5757; [www.mass.gov/dph/environmental\\_health](http://www.mass.gov/dph/environmental_health); [www.mass.gov/dph/asthma](http://www.mass.gov/dph/asthma)

