

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Sep 14, 2022

Asma em adultos: quais tratamentos funcionam?

O principal objetivo do tratamento da asma é obter o máximo controle dos sintomas usando o menor número possível de medicamentos e na menor dose possível.

Você pode usar nossas informações para conversar com seu médico sobre os melhores tratamentos para você.

Quais tratamentos estão disponíveis?

É importante lembrar que, por mais que você tenha asma há muito tempo, a doença não deve impedi-lo de ser ativo e de fazer as coisas de que gosta. Os tratamentos corretos podem ajudar você a fazer isso.

Os médicos usam o que chamam de abordagem **gradual** para tratar a asma. Por exemplo, se ainda estiver apresentando sintomas com o seu medicamento habitual, talvez seja necessário tomar uma dose mais alta ou um medicamento adicional por algum tempo. Isso é chamado de "**stepping up**".

Mas isso não significa que você sempre precisará tomar mais medicamentos. Quando a asma estiver sob controle, o médico poderá sugerir que você **diminua** o tratamento.

Os médicos sempre tentam lhe dar a menor dose de medicamento para tratar e prevenir seus sintomas. Quanto menor a dose, menor a probabilidade de efeitos colaterais.

Seu médico provavelmente lhe dará um **plano de ação por escrito** para sua asma. Isso lhe dará orientações detalhadas sobre como controlar a asma e ajustar o medicamento, se necessário.

Monitoramento da asma em casa

É importante fazer um acompanhamento regular com seu médico para garantir que a asma esteja bem controlada.

Asma em adultos: quais tratamentos funcionam?

Seu médico pode pedir que você teste sua respiração em casa com um dispositivo chamado **medidor de PEFR**(PEFR é a abreviação de **taxa de fluxo expiratório máximo**).

Isso mede a rapidez com que você consegue expirar. Quando a asma não está bem controlada, você não consegue expirar a quantidade de ar que normalmente expiraria porque suas vias aéreas estão estreitadas.

Você precisará anotar os resultados sempre que usar o medidor. Isso ajuda você e seu médico a ver como a asma muda e se o tratamento está funcionando.

Medicamento

A maioria dos tratamentos para asma é feita com **inaladores**. Há vários tipos, dependendo da gravidade dos sintomas e da frequência com que eles ocorrem. São elas:

- **Inaladores de alívio.** Você os utiliza para aliviar os sintomas quando eles ocorrem. Se os sintomas não ocorrerem com frequência, esse pode ser o único tratamento de que você precisa
- **Inaladores Preventer.** Se você tiver sintomas regularmente, esse tipo de inalador pode ajudar a evitar que eles ocorram
- **Inaladores combinados.** Um inalador como esse, que contém os dois tipos de medicamento, pode ser a melhor opção se os preventivos e os analgésicos separados não estiverem ajudando tanto quanto deveriam.

Os inaladores de alívio geralmente contêm um tipo de medicamento chamado agonista beta-2 de ação prolongada(**LABA**) e também uma dose baixa de um tipo de medicamento chamado corticosteroide (geralmente chamado apenas de **esteroides**). Esses medicamentos ajudam a reduzir a inflamação, o que abre as vias aéreas para ajudá-lo a respirar com mais facilidade.

Você deve **levar seus inaladores com você** o tempo todo. Se você tiver sintomas apenas uma ou duas vezes por semana, ou quando se exercita, esse pode ser todo o tratamento necessário.

Esses inaladores geralmente não causam efeitos colaterais. Mas você pode sentir um leve tremor, especialmente nas mãos.

Aumentando o tratamento

Se os sintomas ocorrerem mais de duas vezes por semana, o médico poderá sugerir o uso de um **inalador preventivo**, além do analgésico.

Como muitos inaladores de alívio, os preventivos contêm uma dose baixa de esteroides. Você usa esse produto todos os dias e ele ajuda a prevenir a inflamação das vias aéreas a longo prazo.

Os inaladores preventivos podem ajudar a prevenir os sintomas da asma (inclusive os sintomas provocados por exercícios), ajudá-lo a dormir melhor (porque os sintomas da asma não o acordam) e reduzir a quantidade de vezes que você precisa usar um aliviador.

Asma em adultos: quais tratamentos funcionam?

Também é menos provável que você precise de tratamento hospitalar para asma se usar um inalador preventivo regularmente.

Mas esses inaladores podem causar efeitos colaterais em algumas pessoas, inclusive:

- Dor de garganta
- Voz rouca, e
- Uma infecção fúngica chamada candidíase (aftas) na boca ou na garganta.

Mas nem todo mundo tem esses problemas. Você pode reduzir a chance de ter esses efeitos colaterais gargarejando com água após usar o inalador de esteroides.

Os inaladores preventivos de esteroides, por si só, não ajudam a interromper um ataque de asma depois que ele começa. Eles trabalham muito lentamente. Se você tiver sintomas de asma, deve usar seu inalador de alívio. Os inaladores de esteroides ajudam a prevenir os sintomas da asma em longo prazo.

Para pessoas com **sintomas graves**, os médicos às vezes prescrevem esteroides na forma de comprimidos. Mas eles tentam evitar isso, pois os comprimidos de esteroides podem causar efeitos colaterais desagradáveis, incluindo problemas estomacais, ganho de peso e alterações de humor.

Outros tratamentos para sintomas graves incluem injeções de medicamentos chamados anticorpos monoclonais. Isso ajuda a reduzir a quantidade de medicamentos esteroides que você precisa.

Como usar um inalador para asma

Existem diferentes tipos de inaladores. Um dos tipos mais comuns é o **inalador de dose calibrada** (ou MDI, na sigla em inglês). Veja como usá-lo:

- Retire a tampa e agite o inalador
- Levante-se e expire
- Coloque o bocal em sua boca
- Inspire lentamente. Ao começar a inspirar, empurre a parte superior do inalador para baixo e continue a inspirar lentamente
- Feche a boca e prenda a respiração por 10 segundos
- Expire.

Outro tipo comum de inalador é o **inalador de pó seco**. Com esses inaladores, você não precisa coordenar sua respiração com a pressão na parte superior do inalador. Isso ocorre porque o medicamento é liberado quando você respira fundo e rapidamente.

Isso é mais fácil para algumas pessoas, mas outras podem achar difícil. Como no caso de um inalador de dose calibrada, você expira antes de colocar o dispositivo na boca e inspira.

Asma em adultos: quais tratamentos funcionam?

Seu médico ou enfermeiro lhe dará instruções sobre como usar o inalador. Ele também pode observá-lo usando o medicamento nos exames de controle para se certificar de que você o está usando corretamente, especialmente se a sua asma não parecer estar bem controlada.

Se você tiver problemas para usar o inalador, informe ao seu médico ou enfermeiro. Você pode achar que um tipo diferente é mais fácil de usar.

Coisas que você pode fazer por si mesmo

Aprender o máximo que puder sobre a asma pode ajudá-lo a controlar melhor sua condição. Seu médico deve lhe dar informações detalhadas sobre como tomar os tratamentos para asma.

Você também deve discutir os sinais de que o tratamento pode precisar ser intensificado (por exemplo, se você estiver usando o inalador de alívio rápido mais do que o normal) e quando deve procurar tratamento de emergência.

Muitos médicos colocam essas informações por escrito como parte de um plano de ação para a asma. Seu médico também pode recomendar a participação em um programa de educação sobre asma.

Pode haver coisas em sua casa e ao ar livre que podem **desencadear a asma**. Por exemplo, algumas pessoas percebem que os sintomas ocorrem quando estão por perto:

- Pólen
- Fumaça de tabaco, ou
- Animais de estimação.

Ficar longe dessas coisas pode ajudar a manter a asma sob controle.

Alguns adultos ainda morrem todos os anos em decorrência da asma. Você pode ajudar a manter a asma sob controle **tomando o medicamento regularmente**, da forma prescrita pelo médico.

Se achar que seus sintomas estão se tornando mais incômodos (por exemplo, se a asma o estiver acordando à noite), você deve consultar seu médico.

Se achar que os sintomas estão saindo do controle muito rapidamente, ligue para o seu médico ou procure tratamento de emergência. Talvez seja possível evitar a internação hospitalar se você **tomar medidas precoces** para controlar os sintomas.

Se você já teve momentos em que sua asma piorou repentinamente, tente se lembrar do que a fez piorar. Pode ter sido um resfriado, por exemplo. Na próxima vez que você tiver os primeiros sinais de um resfriado, converse com seu médico sobre o que deve fazer para evitar que os sintomas da asma piorem.

Para obter mais informações sobre asma, consulte nosso folheto *Asthma in adults: what is it?*

Asma em adultos: quais tratamentos funcionam?

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

