

28 de julho de 2020

<http://justnews.pt/noticias/asma-induzida-pelo-exercicio-controlar-a-doenca-com-a-ajuda-da-pratica-desportiva>



«Asma induzida pelo exercício: controlar a doença... com a ajuda da prática desportiva»

João Gaspar Marques

Imunoalergologista do Centro Hospitalar de Lisboa Ocidental/Hospital da Luz (Oeiras). Coordenador do Grupo de Interesse em Asma e Alergia no Desporto da Sociedade Portuguesa de Alergia e Imunologia Clínica (SPAIC).

O exercício físico regular é fundamental para um estilo de vida saudável e está indicado em todas as pessoas. Recomenda-se a prática de pelo menos uma hora por dia, de intensidade moderada.

No entanto, os indivíduos com doença alérgica enfrentam desafios especiais na gestão dos sintomas induzidos pelo exercício. Tanto a nível competitivo como recreativo, o exercício é um estímulo frequente de sintomas de asma que prejudicam o desempenho desportivo. Por outro lado, o treino físico melhora a aptidão cardiorrespiratória e o controlo da doença.

Temos assim, no doente com asma, o paradoxo da necessidade de controlar a doença, por forma a permitir a prática desportiva, e esta, por si só, contribuirá também para o seu controlo.

A broncoconstrição induzida pelo exercício (BIE) define-se como o aumento transitório da resistência das vias aéreas, resultante da obstrução brônquica que ocorre após esforço físico, independentemente de o doente ter ou não asma.

Asma induzida pelo exercício

Quando a BIE ocorre em indivíduos com asma designa-se por asma induzida pelo exercício. Em qualquer das situações, os sintomas surgem principalmente após cessar o esforço, geralmente 3 a 10 minutos após o exercício.

Os desportos mais vulneráveis a exacerbações de asma são as disciplinas de longa distância, com treinos contínuos, ao ar livre e, frequentemente, ao frio, como no atletismo, o fundo e meio-fundo, o ciclismo e os desportos de inverno.



João Gaspar Marques

Na terapêutica farmacológica, os medicamentos habitualmente usados incluem os corticosteroides inalados e os broncodilatadores β 2-agonistas inalados. As mais recentes recomendações reafirmam a prioridade de tratar precocemente a inflamação das vias aéreas.

Adicionalmente, se o doente estiver em período sintomático, deverão usar-se broncodilatadores β 2-agonistas, que também têm sido indicados como preventivos antes da prática desportiva.

Importa realçar que o uso regular e frequente dos últimos, sem o adequado tratamento regular com anti-inflamatórios, pode ser perigoso para o atleta.

Interromper um círculo vicioso para uma melhoria crucial da qualidade de vida

Devemos controlar a asma, eliminando os sintomas induzidos pelo exercício e promovendo exercício regular e sem receios de agravamento da doença. Interrompendo este círculo vicioso, contribuímos para uma melhoria crucial da qualidade de vida dos nossos doentes.

As “síndromes de hipersensibilidade induzidas pelo exercício” incluem ainda outras doenças, nomeadamente a anafilaxia induzida pelo exercício (AnIE). Esta última, pela sua gravidade, deve estar sempre presente no nosso raciocínio clínico. Estima-se que 2-15% dos episódios de anafilaxia são AnIE.

Esta forma de anafilaxia ocorre habitualmente 30 minutos após o início do exercício, mas pode surgir mais tarde durante a prática, ou mesmo após o término. A AnIE pode ocorrer com qualquer tipo de atividade física, independentemente da sua intensidade.

Existem cofatores aliados ao exercício que podem favorecer a sua ocorrência, nomeadamente a ingestão de alguns alimentos, fármacos (ex. AINE) ou álcool. O reconhecimento clínico da anafilaxia é determinante no diagnóstico e posterior intervenção terapêutica.

O tratamento da AnIE é idêntico às outras formas de anafilaxia e inclui a administração de adrenalina intramuscular o mais precocemente possível. O correto seguimento destes doentes é essencial e, nesse sentido, deverá haver uma orientação rápida para a consulta de Imunoalergologia.



Para mais informações, consulte a [nossa página](#) no facebook - [Grupo de Interesse em Asma e Alergia no Desporto da Sociedade Portuguesa de Alergia e Imunologia Clínica \(SPAIC\)](#).

PUBLICIDADE:

- Pedro Melo**
SNS e Enfermagem: uma família em transição
P. 16
- Pedro Morais Silva**
A asma só pode ser tratada se for diagnosticada
P. 10
- Siga-nos **Jornal Médico** dos cuidados de saúde primários

Publicações **justNews**
www.justnews.pt

Jornal Médico
DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

Nesta edição
Imunologia
Der Clínica na Mulher

Directores: José Alberto Soares
Mensal - Junho 2020
Ano VII - Número 61 - 3 euros

6ª Jornadas GRESP
Porto
15-16 Outubro 2020
Centro de Congressos Porto Palácio

Isabel Saraiva
Ainda é preciso fazer muito mais pela saúde respiratória
P. 12

USF SÃO MARTINHO DE ALCABIDECE (ACES CASCAIS)

Investir nas formações internas e no aumento do nível de literacia da população
Ana Paes de Vasconcelos (à esq., na foto) afirma que a USF que coordena "tem no seu ADN a aposta na formação e na educação para a saúde, que constituem o caminho para a excelência".
P. 24/27

CARLA FERRAZ
Solidariedade protege profissionais da covid-19 no ACES Porto Ocidental
P. 6/9

ACES Arrábida e CH de Setúbal uniram esforços contra a pandemia
P. 38/40

ESPECIAL Criança
Alergias e obstrução nasal
Dermatite atópica
Dor e febre
Diarreias
Obstrução funcional
Infecções respiratórias e antibióticos
P. 17/23

Continuamos a garantir a partilha de boas práticas entre os profissionais das unidades de CSP.

Jornal Médico
DOS CUIDADOS DE SAÚDE PRIMÁRIOS

Área Dedicada Covid-19
Comunidade de Boas Práticas (CBP)
Junho 2020

João Gaspar Marques é um dos vários especialistas que participam no Dossier Imunoalergologia, publicado na edição de junho do Jornal Médico dos cuidados de saúde primários. Neste Dossier é dado a conhecer o trabalho dos Grupos de Interesse da Sociedade Portuguesa de Alergia e Imunologia clínica (SPAIC).

[Jornal Médico dos cuidados de saúde primários](#) - publicação para profissionais, distribuída todos os meses em todas as unidades de cuidados de saúde primários do SNS. Porque a partilha de boas práticas deve ter uma ampla divulgação!