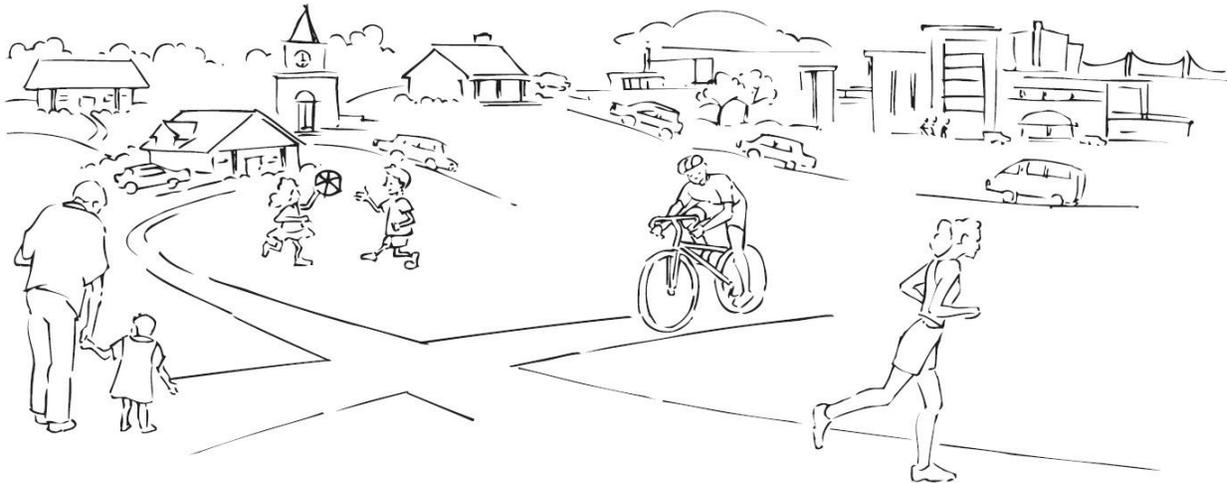


# ASMA E POLUIÇÃO



## 1. A poluição do ar pode agravar os sintomas da asma e desencadear crises.

Se você ou o seu filho tiver asma, alguma vez notou que os sintomas pioram quando o ar está poluído? A poluição do ar pode tornar a respiração difícil. Também pode causar outros sintomas, como tosse, pieira, desconforto no peito e uma sensação de ardor nos pulmões.

Há dois principais poluentes do ar que podem afectar a asma. Um deles é o *ozono* (que se encontra no “smog”). O outro é a *poluição de partículas* (que se encontra na neblina, no fumo e no pó). Quando o ozono e a poluição de partículas estão no ar, os adultos e crianças com asma têm mais probabilidade de apresentar sintomas.

## 2. Pode tomar algumas medidas para ajudar a proteger a sua saúde da poluição do ar.

### ➤ **Conheça a sua sensibilidade à poluição do ar.**

- Observe os seus sintomas de asma quando está fisicamente activo. Acontecem com mais frequência quando o ar está mais poluído? Em caso afirmativo, pode ser sensível à poluição do ar.

- Observe também quaisquer sintomas de asma que comecem até um dia *depois* de ter estado ao ar livre com ar poluído. A poluição do ar pode torná-lo mais sensível aos desencadeadores da asma, como o bolor e os ácaros do pó. Se estiver mais sensível do que é habitual aos desencadeadores da asma no interior, isso pode dever-se à poluição do ar no exterior.

### ➤ **Saiba quando e onde a poluição pode ser prejudicial.**

- O *ozono* muitas vezes é pior em dias quentes de Verão, especialmente de tarde e ao fim da tarde.
- A *poluição de partículas* pode ser prejudicial em qualquer altura do ano, mesmo no Inverno. Pode ser especialmente prejudicial quando o tempo está calmo, permitindo que a poluição se acumule.

Os níveis de partículas também podem ser elevados:

- Perto de estradas com muito trânsito, durante as horas de ponta e perto de fábricas.
- Quando há fumo no ar vindo de fornos de lenha, lareiras ou vegetação a arder.

- **Planeie as actividades quando e onde os níveis de poluição estiverem mais baixos.** O exercício regular é importante para se manter saudável, especialmente para pessoas com asma. Ao ajustar quando e onde se exercita, pode levar uma vida saudável e ajudar a reduzir os seus sintomas de asma quando o ar está poluído. No Verão, planeie as suas actividades de exercício mais vigorosas para o período da manhã. Tente fazer exercício longe de estradas com tráfego muito intenso ou zonas industriais. Em dias quentes e com “smog”, em que os níveis de ozono estão elevados, considere exercitar-se num ambiente interior.
- **Altere o seu nível de actividade.** Quando o ar estiver poluído, tente exercitar-se com menor intensidade se praticar actividade ao ar livre. Desta forma irá reduzir a quantidade de poluição que respira. Mesmo que não possa mudar o seu horário, pode alterar a sua actividade para que seja menos intensa. Por exemplo, faça uma caminhada em vez de fazer uma corrida. Ou faça a actividade durante menos tempo. Por exemplo, corra durante 20 minutos em vez de 30.
- **Escute o seu corpo.** Interrompa a actividade se ficar com sintomas de asma quando o ar estiver poluído. Opte por outra actividade menos intensa.
- **Mantenha à mão o seu medicamento de alívio rápido quando pratica actividades ao ar livre.** Assim, se tiver sintomas, estará preparado. Isto é especialmente importante se estiver a iniciar uma nova actividade mais intensa do que aquela a que está habituado.
- **Consulte o seu médico.** Se tiver sintomas de asma quando o ar está poluído, fale com o seu médico.
  - Se for fazer mais exercício do que é habitual, fale sobre isso com o seu médico. Pergunte se deve usar medicamento antes de iniciar as actividades ao ar livre.
  - Se tiver sintomas durante um certo tipo de actividade, pergunte ao seu médico se deve seguir um plano de acção contra a asma.

---

### 3. Obtenha informações actualizadas sobre a qualidade do ar do local onde habita:

Por vezes é possível perceber que o ar está poluído — por exemplo, num dia com “smog” ou com neblina. Mas muitas vezes não é possível. Em muitas zonas, pode encontrar na televisão ou rádio locais previsões e relatórios sobre a qualidade do ar.

Estes relatórios usam o Índice de Qualidade do Ar, ou IQA, uma simples escala de cor, para lhe dizer em que medida o ar está limpo ou poluído. Também pode encontrar estes relatórios na Internet em: [www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow). Pode usar o IQA todos os dias, para planear as suas actividades e ajudar a reduzir os seus sintomas de asma.

---

### 4. Para obter mais informações:

#### **Qualidade do ar e saúde:**

- Website AIRNow da EPA em [www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow)
- Ligue 1-800-490-9198 para solicitar brochuras gratuitas da EPA em: *Ozono e a sua saúde, Poluição de partículas e a sua saúde, e Índice da qualidade do ar: um guia para a qualidade do ar e a sua saúde.*

#### **Asma:**

- Website dos Centros para a prevenção e controlo de doenças (CDC) em [www.cdc.gov/asthma](http://www.cdc.gov/asthma)

#### **Ar em ambientes interiores e asma:**

- Website sobre asma da EPA em [www.epa.gov/asthma](http://www.epa.gov/asthma)

