

Alguns Factores Desencadeantes da Asma em Ambientes Exteriores:

Dióxido de Enxofre (SO₂), Ozono (O₃) e Pó

- O Dióxido de enxofre (SO₂) 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:

- Ø Considere a hipótese de se manter em espaços interiores quando os níveis de ozono ou de outros poluentes estiverem elevados.
- Ø Preste atenção aos avisos sobre poluição do ar nos jornais locais, na internet, na televisão e na rádio.
- Ø Feche as janelas e use o ar condicionado.
- Ø Limite as actividades de exterior aos períodos do início da manhã ou do fim da tarde.
- Ø Considere a hipótese de tirar os sapatos à porta.
- Ø 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:

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

One Abbey Lane
Middleboro, MA 02346-3230
Telefone: (508) 947 7204
Fax: (508) 947 7208
E-mail: info@ala-ma.org
<http://www.lungusa.org/massachusetts/>

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

New England Chapter
220 Boylston Street
Chestnut Hill, MA 02467
E-mail: info@asthmaandallergies.org
Telf e telf. de texto: (617) 965-7771
linha gratuita: 1-877-2-ASTHMA
Fax: (617) 965-8886
<http://www.asthmaandallergies.org/>

Aliança para a Asma na Cidade de Boston (Boston Urban Asthma Coalition) a/c Centro de Prevenção de Massachusetts (Massachusetts Prevention Center)

622 Washington Street, 2nd Floor
Dorchester, Massachusetts 02124
Telf: (617) 279-2277
Fax: (617) 282-3950
<http://www.buac.org>

Agência de Protecção Ambiental dos Estados Unidos (United States Environmental Protection Agency)

Linha de atendimento "Asthma No Attacks"
Telefone: (866) 662-8822

A ASMA E O SEU AMBIENTE

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, Center for Environmental Health)

250 Washington Street, 7th Floor
Boston, MA 02108
(617)624-5757
<http://www.mass.gov/dph/asthma/>

Portuguese 2006

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:

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

Fumo passivo

Fumaça de cigarro, cachimbo, charuto, etc.

O que pode fazer:

- Ø Se fuma, deixe de o fazer.
- Ø 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:

- Ø Mantenha os animais de estimação afastados de móveis revestidos com tecido (especialmente a sua cama), de tapetes e de brinquedos de peluche/pelúcia.
- Ø 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:

- Ø Previna o aparecimento de fungos reparando as fugas de água e as áreas húmidas.
- Ø Lave todas as superfícies com vinagre (não use água sanitária/lixívia pois a mesma pode desencadear um ataque de asma).
- Ø 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:

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