# Asma: como conviver bem e evitar crises

A asma é uma inflamação crônica das vias aéreas que causa falta de ar, chiado, aperto no peito e tosse, que vêm e vão. **Com o tratamento certo, você pode ter uma vida normal, sem crises.** Com acompanhamento e cuidados no dia a dia, você mantém a asma controlada e vive melhor.

## O que é a Asma

**É uma inflamação, não só um "aperto" — por isso o tratamento de base usa a bombinha com corticoide,** que trata a inflamação. Os sintomas vêm e vão, mas a inflamação persiste e precisa ser tratada todos os dias.

**Tem gatilhos — exercício, ar frio, poeira, mofo, bichos, fumaça e resfriados podem desencadear crises.** Identificar e evitar os seus gatilhos é parte essencial do controle da asma.

**É controlável** — o objetivo é ficar sem sintomas e sem crises. Com tratamento regular e acompanhamento na UBS, você pode levar uma vida completamente normal.

## O que Fazer no Dia a Dia

**Use a bombinha de controle todos os dias, conforme orientado, mesmo quando estiver bem.** O corticoide inalatório trata a inflamação e previne crises — não espere os sintomas aparecerem.

**Use sempre o espaçador e enxágue a boca depois do corticoide** (evita sapinho e rouquidão). A técnica correta garante que o remédio chegue onde precisa — peça à equipe para conferir a sua.

**Não dependa só do remédio de alívio:** precisar dele com frequência é sinal de que a asma não está controlada. Avise a equipe de saúde se estiver usando muito a bombinha de alívio.

**Evite o cigarro e a fumaça de outras pessoas; mantenha as vacinas em dia** (gripe, pneumonia, COVID). Tenha um plano de ação escrito e saiba reconhecer os sinais de piora.

## Quando Procurar Atendimento com Urgência

- Falta de ar intensa, dificuldade para falar frases completas
- Lábios ou unhas arroxeados
- Sonolência ou confusão mental
- O remédio de alívio não faz efeito ou o efeito dura pouco

## Sobre o Tratamento

A base é o corticoide inalatório, muitas vezes junto com o formoterol, que serve tanto para o dia a dia quanto para o alívio. A dose é ajustada conforme o controle. O tratamento é gratuito no SUS. **O mais importante é a técnica correta e o uso regular das medicações.**

⚠️ **Quando voltar mesmo sem urgência:** Se estiver usando muito o alívio, acordando à noite ou com sintomas na maioria dos dias.

APSmais
O apoio inteligente da Atenção Primária