

### Falta de ar

A falta de ar é caracterizada pelo desconforto ou dificuldade para respirar. O termo médico para falta de ar é dispneia. As pessoas descrevem a sensação de diferentes maneiras. Elas podem usar as palavras “respiração curta”, “aperto no meu peito”, “não tenho ar suficiente”, etc. A falta de ar pode ser desconfortável e algumas vezes assustadora, mas estar com falta de ar não causa danos aos seus pulmões. Converse com seu médico sobre sua falta de ar e então ele poderá diagnosticar a causa e ajudá-lo a buscar o melhor tratamento.



#### Quais as causas da falta de ar?

A falta de ar pode ser causada por muitos motivos, incluindo

- doença pulmonar
- doença cardíaca
- anemia (baixo número de células vermelhas)
- baixo condicionamento físico (estar “fora de forma”)

A falta de ar pode ocorrer subitamente, sem uma razão conhecida, ou acontecer com atividades como estender a cama ou carregar objetos pesados. Algumas pessoas com problemas respiratórios podem sentir falta de ar fazendo atividades normais, como levantar-se da cadeira ou andar até outro cômodo.

#### A falta de ar pode ser tratada?

A falta de ar normalmente pode ser controlada com medicação, técnicas respiratórias, exercícios e em algumas vezes com oxigênio suplementar (extra). O primeiro passo para o controle é encontrar o que está causando o problema. Uma vez que seu médico avaliou sua falta de ar, determinou a provável causa e recomendou a melhor estratégia de tratamento, você poderá se tornar um parceiro nos seus próprios cuidados, seguindo alguns passos simples:

**Passo n. 1 – Use sua medicação como foi prescrita.** Muitas doenças pulmonares não podem ser controladas sem medicação. Isso significa que você precisa usar sua medicação exatamente como foi prescrita pelo seu médico. Alguns medicamentos devem ser utilizados diariamente, quer você se sinta bem ou não. Você precisará aprender como usar seus inaladores apropriadamente para obter o máximo proveito de cada medicação. Oxigênio suplementar também é um medicamento, e pode ser útil para ajudar na sua falta de ar se os seus níveis de oxigênio foram baixos (mas isso não o beneficiará se seus níveis forem usualmente normais).

**Passo n. 2 – Aprenda as técnicas respiratórias.** Existem técnicas respiratórias especiais que você pode utilizar, dependendo da causa da sua falta de ar. Por exemplo, caso você tenha DPOC,

você pode ser instruído a respirar com os lábios semi cerrados, quando estiver com falta de ar. Isso o ajudará a diminuir sua frequência respiratória a um nível mais confortável, tornando-a mais profunda e satisfatória. Caso você possua outro tipo de limitação respiratória, essa técnica também pode ajudá-lo.

**Passo n. 3 – Desenvolva sua resistência.** Você pode ter que abandonar ou evitar certas atividades devido a falta de ar. Entretanto, se você não se exercitar, seus músculos se tornarão fracos e menos eficientes em usar o oxigênio que é enviado aos mesmos e a outras áreas do seu corpo. Esta falta de condicionamento ou o “estar fora de forma” pode resultar em piora da falta de ar, sendo então importante exercitar-se em um nível seguro para você.

**Passo n. 4 – No seu ritmo.** Por ter falta de ar, você mesmo pode encontrar-se apressado para terminar atividades e tarefas. Acelerar para realizá-las pode piorar a falta de ar. No seu ritmo, faça as atividades em estágios. Se você sentir-se “mais forte” pela manhã, faça as tarefas mais pesadas como tomar banho ou sair de casa (fazer compras, visitas, etc) durante as manhãs. Se você tem falta de ar durante as refeições, prepare alimentos tenros e fáceis de mastigar. Prender a respiração enquanto você mastiga pode piorar a falta de ar.

**Passo n. 5 – Não tente prender sua respiração.** Prender a respiração pode tornar-se um hábito que você faz sem pensar, particularmente durante atividades como levantar algo ou andar. Ao invés de segurar sua respiração, tente expirar enquanto você realiza a parte mais pesada de qualquer atividade, como levantar-se. Tente também uma expiração duas ou três vezes mais longa do que sua inspiração, mas nunca force o ar para fora. Ou seja, evite esforços expiratórios. Deixe o ar “rolar” para fora dos seus pulmões. Quando andar, tente inspirar enquanto dá um passo, e expirar em dois ou três passos. Você pode andar mais lentamente, mas você anda mais, porque sente menos falta de ar.

**Passo n. 6 – Sente na frente do ventilador.** Assentar-se em frente ou próximo a um ventilador pode amenizar a falta de

ar. Posicione o ventilador na direção do seu rosto. Use-o após exercitar-se ou, outras vezes, quando a falta de ar não melhorar como você na esperaria que ocorresse.

**Passo n. 7 – Pergunte sobre outras medicações.** Pergunte ao seu médico se existem outros medicamentos, outros recursos respiratórios que possam diminuir sua falta de ar. Às vezes, medicamentos usados para tratar ansiedade podem reduzir a dor ou serem úteis para reduzir a falta de ar. Pessoas com doença pulmonar ou cardíaca avançada que continuam com falta de ar severa, não obstante estarem em tratamento otimizado com a medicação padrão, podem receber pequenas doses de morfina. Esta droga pode ser muito útil em algumas pessoas (não todas) que têm dificuldades em controlar sua falta de ar com os passos de 1 a 5.

### Como eu devo me exercitar?

Exercícios parecem ser a última coisa que você pensaria que poderiam ajudá-lo na sua falta de ar! Entretanto, sua respiração piora se você não se mantiver em atividade. Você pode aprender como exercitar-se com segurança tanto em um programa de reabilitação pulmonar quanto em um programa auto dirigido de caminhada. Se você participa de um programa auto dirigido de caminhada, você deve seguir esses passos, desde que seu médico autorize:

- Caminhar por um total de 10 minutos (com quantas pausas você necessitar) 5 dias por semana.
- Em duas semanas, você deve anotar quantas pausas precisou fazer naqueles 10 minutos.
- Em seguida, aumentar o tempo que você caminha para um total de 15 minutos, com uma meta de 30 minutos de exercícios, 5 dias por semana. Isto pode levar meses até ser alcançado.

Seu médico deve referenciá-lo para um programa de reabilitação pulmonar na sua região. Estes programas incluem uma combinação de exercícios monitorados e sessões educativas supervisionadas, especialmente desenvolvidas para pessoas com doença pulmonar. Existem profissionais de saúde treinados que entendem como a falta de ar o limita e dificulta a realização do exercícios. O treinador o ajudará gradualmente a aumentar a força muscular e a ganhar resistência ao longo das semanas. Eles não trabalham com você unicamente para aumentar a força em seus braços e pernas, mas eles o ajudarão a atingir suas metas para caminhada, subir escadas e outras atividades cotidianas. Eles também discutem com você a forma de obter os melhores benefícios de seus inaladores, ensinam técnicas de conservação de energia e como fazer coisas no seu ritmo, além de trabalhar com você a forma lidar com a tensão de ter uma limitação respiratória e o que fazer se sua falta de ar piorar.

### O que é um plano de ação?

Às vezes as pessoas com problemas respiratórios podem desenvolver um episódio súbito de falta de ar (chamado de “evento respiratório”). Seu médico ou seu fisioterapeuta trabalhará com você para desenvolver uma série de passos que você pode adotar, conhecidos como Plano de Ação, para guiá-lo durante um episódio de falta de ar. Seu plano de ação irá instruí-lo sobre quando usar respiração com lábios semi cerrados, medicação inalatória de resgate, e perguntas que você deve fazer a si próprio sobre sua condição, como por exemplo, se está com

expectoração ou catarro com volume ou coloração diferente do normal, se parou de surgir catarro repentinamente, se está com febre. O Plano de Ação também o auxiliará sobre quando ligar para seu médico e quando dirigir-se ao pronto atendimento de emergência.

### O que eu devo falar com meu médico sobre minha falta de ar?

Dar detalhes da sua falta de ar para o seu médico é importante para o mesmo entender o que está acontecendo com você e como isto afeta sua vida. Diga ao seu médico: quando a falta de ar começou (por exemplo, de repente, 2 dias atrás); o que melhora sua falta de ar (como por exemplo, uso de broncodilatador) ou piora a falta de ar (por exemplo, tomar banho, ou andar pelo quarto); e aquilo que geralmente traz modificações no catarro ou muco quando acompanhado de aumento da falta de ar (aumento ou redução do mesmo, coloração ou espessura).

### O que eu devo fazer se minha falta de ar mudou?

Contacte seu médico se você:

- repentinamente apresentar falta de ar persistente
- desenvolver dor ou pressão no peito com sua falta de ar
- não sentir alívio após o uso da medicação inalatória
- apresentar febre ou mudança na quantidade, cor ou viscosidade do catarro
- notar que a sensação de falta de ar não acabou após 30 minutos de repouso.

## Rx Passos de ação

O que eu devo falar com meu médico sobre minha falta de ar?

Contacte seu médico se você:

- ✓ repentinamente apresentar falta de ar persistente
- ✓ desenvolver dor ou pressão no peito com sua falta de ar
- ✓ não sentir alívio após o uso da medicação inalatória
- ✓ apresentar febre ou mudança na quantidade, cor ou viscosidade do catarro
- ✓ notar que a sensação de falta de ar não acabou após 30 minutos de repouso.

Telefone do consultório médico:

*Este material foi traduzido pela Sociedade Brasileira de Pneumologia e Fisiologia com autorização da American Thoracic Society. Responsáveis pelas traduções: Dra. Valéria Maria Augusto, com colaboração de Lucas Diniz Machado.*

A ATS Patient Information Series é um serviço público da American Thoracic Society e seu jornal, o AJRCCM. A informação que aparece nesta série é apenas para fins educacionais e não deve ser usado como um substituto para aconselhamento médico. Para mais informações sobre esta série, entre em contato com a secretaria da SBPT em [sbpt@sbpt.org.br](mailto:sbpt@sbpt.org.br)