Dia Mundial DPOC – 18 de novembro

Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica: respirar não deveria ser um desafio

Dr. Pedro Mesquita - Coordenador do Núcleo de Estudos de Doenças Respiratórias da SPMI

A Doença Pulmonar Obstrutiva Crónica (DPOC) é uma doença que afeta aproximadamente 1 em cada 10 portugueses e é a terceira causa de morte a nível mundial. Estima-se que afete 300 milhões de pessoas em todo o mundo e seja responsável pela morte de 3 milhões de pessoas por ano.

Os principais sintomas desta doença são a falta de ar, a tosse frequente com expetoração, o cansaço associado ao exercício, a pieira ou "gatinhos" ao respirar e a sensação de aperto no tórax. O principal fator de risco é o tabagismo, porem está também associado à exposição a poeiras e fumos de lareiras, e a químicos industriais, como trabalhadores de cortiça e outros produtos. Existem ainda outras causas como a exposição a poluição, causas genéticas e infeções respiratórias na infância.

Os novos estudos mostram-nos que mesmo os cigarros eletrónicos e o *vaping* provocam lesões a nível do pulmão que podem evoluir para DPOC, assim estes novos hábitos não são seguros e apresentam um risco de doença associado.

Esta doença caracteriza-se pela obstrução crónica, progressiva e irreversível das vias aéreas, fazendo com que o ar não circule adequadamente a nível dos pulmões. Pode ter duas apresentações: o enfisema, que cursa com destruição dos alvéolos pulmonares, e a bronquite crónica, caraterizada por inflamação dos brônquios que conduz ao aumento da produção de muco e das secreções brônquicas. A inflamação crónica nas vias respiratórias leva ao aprisionamento do ar dentro dos pulmões e a valores mais baixos de oxigénio.

O diagnóstico é feito através da presença dos sintomas e da realização de espirometria. Este exame deverá ser realizado a todos os fumadores, ex-fumadores ou pessoas expostas a fumos ou outras poeiras com sintomas respiratórios. O diagnóstico precoce permite controlar a doença e evitar a sua progressão.

De acordo com a classificação GOLD (*Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease*) e considerando a gravidade da limitação ao fluxo de ar, a DPOC pode classificar-se de 1 a 4, sendo este último o mais grave. A esta classificação, associa-se uma letra (A, B ou E) de acordo com a gravidade de sintomas ou a existência de exacerbações.

O tratamento da DPOC abrange várias áreas. O passo fundamental é a evitar a exposição ao fumo ou a poeiras presentes no ar; a cessação tabágica tem um papel, particularmente importante. A terapêutica com inaladores (medicação administrada diretamente nos pulmões) permite controlar sintomas, melhorar a obstrução das vias aéreas, diminuir as secreções e evitar exacerbações. Além desta, existem outras alternativas terapêuticas–controlar as secreções e diminuir a inflamação. A reabilitação pulmonar é também uma opção, permitindo recuperar a função dos pulmões e otimizar o controlo sintomático. Em situações mais graves os doentes

podem necessitar de oxigénio ou de aparelhos de ventilação que os ajudam a respirar melhor. Os estudos mostram também que estes doentes têm um risco aumentado de cancro do pulmão.

Falar de DPOC obriga a falar de vacinação, e são várias as vacinas recomendadas – vacinação sazonal contra Gripe e COVID19, vacinação antipneumocócica (vulgarmente conhecida como a vacina das Pneumonias), anti-Vírus Sincicial Respiratório e anti-Varicela Zooster. Apesar destas últimas ainda não fazerem parte do Plano Nacional de Vacinação, gratuito, são fundamentais para evitar infeções e consequentemente exacerbações da doença.

As exacerbações da DPOC, ou seja, períodos de agravamento da doença, podem ser provocadas por infeções, por exposição a substâncias como fumos e tóxicos ou pelo incumprimento da terapêutica. Para além de cursarem com sintomatologia intensa, associam-se habitualmente a deterioração da função pulmonar, que pode não recuperar até ao nível prévio. A prevenção e a adesão terapêutica assumem particular importância para prevenir a evolução da doença.

A DPOC é uma doença crónica séria, que exige atenção desde cedo. Reconhecer os primeiros sinais e procurar ajuda médica atempadamente pode fazer a diferença na evolução da doença, permitindo viver com mais qualidade de vida e autonomia.