

Teste os seus pulmões: espirometria

O que é a espirometria?

Um teste de espirometria verifica se os seus pulmões são saudáveis e pode ser utilizado para ajudar a diagnosticar e monitorizar doenças pulmonares. Neste exame, terá de expirar o máximo de ar possível, com a maior força possível, para um dispositivo chamado espirómetro. O teste mede a quantidade de ar que consegue expirar no total e a quantidade de ar que consegue expirar no primeiro segundo do exame. Este não deve ser doloroso e, normalmente, demora menos de 10 minutos.

Será que deve fazer o teste?

Sim, se:

- Fuma ou fumava
- Tosse com frequência
- Fica com falta de ar quando caminha rapidamente
- Está preocupado com a saúde dos seus pulmões
- Já recebe tratamento para uma doença pulmonar



O que acontece durante o teste?

O seu profissional de saúde irá mostrar-lhe como soprar para o espirómetro antes de começar. Poderá ter de usar uma pinça suave no nariz para evitar que o ar saia pelas narinas. Antes de iniciar o teste, poderão pedir-lhe para inspirar profundamente e expirar lentamente para o espirómetro. Depois, ser-lhe-á pedido que sopre para o espirómetro, pelo menos, três vezes. Normalmente, não são necessárias mais de 10 vezes.

Durante o teste de espirometria, deve:

- Inspirar profundamente o máximo que conseguir e apertar firmemente o bocal com os lábios.
- Com o máximo esforço, deite o ar fora o mais rapidamente possível.
- Continue a soprar até os seus pulmões estarem vazios e o seu profissional de saúde lhe dizer para parar.

Compreender os seus resultados

O seu profissional de saúde irá utilizar os seus resultados (FEV1 e FVC) para decidir se os seus pulmões estão a funcionar corretamente. Se a quantidade de ar que consegue expirar durante o primeiro segundo estiver diminuída, poderá ter um estreitamento das vias respiratórias, possivelmente devido a asma ou a doença pulmonar obstrutiva crónica (DPOC). Se já receber tratamento para a asma ou a DPOC (como, por exemplo, um inalador), o teste de espirometria pode ser utilizado para verificar se o tratamento está a ajudar os seus pulmões a funcionarem o melhor possível. O teste poderá ser também útil para excluir outras doenças pulmonares.

Os profissionais de saúde utilizam gráficos para compreender de que forma os seus resultados se comparam a uma "medição normal". Suponha que 100 pessoas com características de idade, sexo e altura semelhantes às suas fizeram o teste. Pode ver onde os seus resultados se encaixam neste grupo e, portanto, quão saudáveis são os seus pulmões.

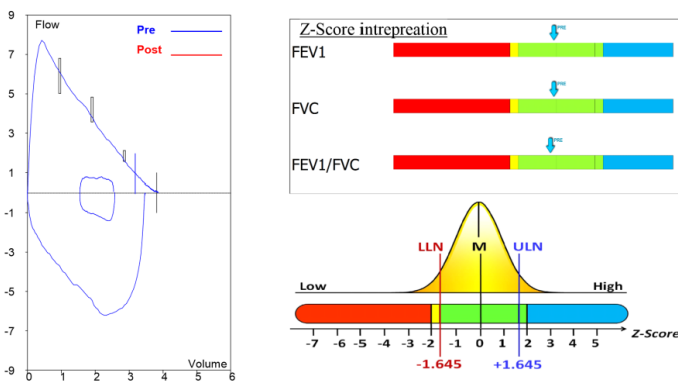


Os gráficos de desenvolvimento pulmonar foram desenvolvidos pela Global Lung Function Initiative, com informações sobre a função pulmonar de pessoas de todo o mundo.

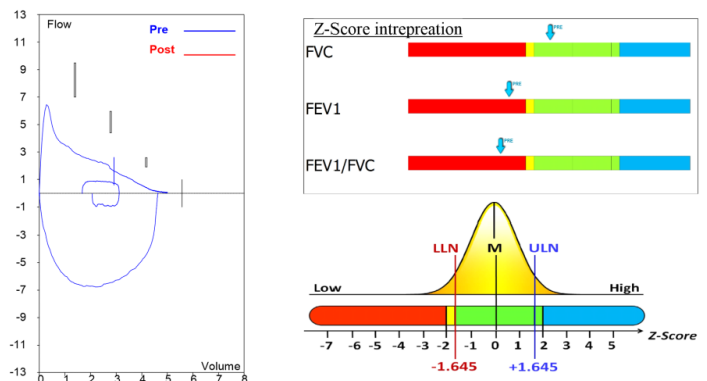
O que significa isto para os seus resultados?

Para todas as pessoas, há um intervalo de resultados considerados normais relativamente à idade e altura.

Por exemplo, se a sua função pulmonar for normal para a sua idade, altura, sexo e origem étnica, poderá assemelhar-se à imagem do lado esquerdo. No entanto, se tiver uma doença pulmonar que necessite de tratamento, poderá assemelhar-se à imagem do lado direito.



Resultados da espirometria de uma pessoa com uma função pulmonar normal para a sua idade, altura, sexo e origem étnica



Resultados da espirometria de uma pessoa que poderá ter uma doença pulmonar que necessite de tratamento

Como se deve preparar para o teste?

Os resultados do seu teste podem ser afetados por determinadas atividades, como fumar, beber café, fazer exercícios intensos e comer uma grande refeição previamente. Se tomar medicamentos para uma doença pulmonar, poderá ser-lhe pedido que não os tome durante um determinado tempo antes do teste.

Pergunte antecipadamente ao seu profissional de saúde como se pode preparar.

Problemas que poderão surgir durante o teste

Algumas pessoas poderão ter dificuldade em soprar com a força necessária para este teste. Se ficar cansado ou sentir tonturas durante o teste, peça alguns minutos para recuperar o fôlego antes de tentar novamente. Algumas pessoas podem ficar com vontade de tossir durante o teste. Se isso acontecer, tente libertar a expetoração, tossindo, antes de tentar novamente.

O que acontece se os resultados do teste estiverem alterados ou se tiver uma doença pulmonar?

O seu profissional de saúde poderá pedir-lhe para inalar uma medicação que o ajuda a respirar, aguardar 10 a 15 minutos e depois repetir o teste. Isto irá ajudar o seu profissional de saúde a perceber se os danos nos seus pulmões são reversíveis ou se a prescrição de um inalador o poderá ajudar a respirar melhor.

A forma como responde a esta medicação, conhecida como broncodilatador, poderá também ajudar o médico a informá-lo se tem asma (que irá melhorar depois do broncodilatador) ou DPOC (que mostra uma melhoria menos significativa).

Os resultados do meu teste são normais - isso significa que sou saudável?

Se no passado tiver tido sintomas típicos de asma mas os resultados do seu teste de espirometria forem normais, poderá ter asma na mesma.

Se é fumador ou se o ar no seu local de trabalho for poluído, com pó, fumo ou químicos, e os seus resultados forem normais, continua em risco elevado de desenvolver doenças pulmonares, pelo que deve proteger ao máximo os seus pulmões.

Nunca é tarde para deixar de fumar e existe apoio disponível - peça ao seu profissional de saúde para o ajudar a deixar de fumar. O Website da ELF tem bastante informação e sugestões para deixar de fumar. Pode descarregá-las em vários idiomas, pelo que é um bom ponto de partida.

Irei necessitar de mais testes?

O teste de espirometria é uma medição importante da função pulmonar. Se os seus sintomas variarem (por exemplo, com asma) poderá ser-lhe pedido para repetir o teste em diferentes ocasiões. Neste caso, poderá tomar nota dos resultados para saber quais são os seus valores normais. Se tiver uma doença pulmonar persistente, poderão ser realizadas espirometrias regularmente para a monitorizar. Além disso, poderá ser-lhe pedido que realize mais alguns testes, se o médico precisar de uma análise mais aprofundada. A espirometria pode também fazer parte de outros testes da função pulmonar, como um teste de esforço ou um teste de broncoprovocação.



Leitura adicional

- **Website da European Lung Foundation: www.europeanlung.org**
Para obter mais informações sobre as doenças pulmonares e como cuidar dos seus pulmões.
- **Website da Healthy Lungs for Life: www.healthylungsforlife.org**
Saiba mais sobre a campanha Healthy Lungs for Life e obtenha mais informações sobre a importância do ar puro, da atividade física e de parar de fumar para os seus pulmões.
- **Global Lung Function Initiative: www.ers-education.org/guidelines/global-lung-function-initiative**
Saiba mais sobre a Global Lung Function Initiative, através da qual um grupo de investigadores e médicos está a desenvolver, por meio da recolha de informações sobre a função pulmonar de pessoas de todo o mundo, valores de referência para os testes da função pulmonar com o intuito de garantir que os seus resultados são precisos.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

A European Lung Foundation (ELF) foi fundada pela European Respiratory Society (ERS) com o intuito de reunir os doentes, o público e os profissionais de cuidados respiratórios para influenciar positivamente a medicina respiratória.

A ELF dedica-se à saúde pulmonar em toda a Europa e reúne os principais peritos médicos europeus no sentido de disponibilizar informações aos doentes e aumentar a sensibilização do público para a doença pulmonar.

Este material foi elaborado originalmente com a ajuda do especialista em espirometria da ERS, Dr. Paul Enright. Foi revisto em julho de 2018, como parte da Global Lung Function Initiative, com a ajuda da Dr.ª Sanja Stanojevic e do Professor Graham Hall.