



Envelheça de Maneira Mais Saudável

Respire com maior facilidade

Primeiro boletim de uma série informativa para indivíduos da terceira idade e familiares que deles cuidam

A doença pulmonar obstrutiva crônica ou COPD (chronic obstructive pulmonary disease) é a quarta causa principal de mortes nos Estados Unidos.

Mais de dois milhões de adultos acima de 65 anos de idade têm asma e em 2001 mais de 860.000 indivíduos da terceira idade sofreram um episódio de asma.

Você sabia que a doença pulmonar obstrutiva crônica ou COPD (*chronic obstructive pulmonary disease*) é a quarta causa principal de mortes nos Estados Unidos e representa a perda de 119.000 vidas por ano? Em 2000, a COPD acarretou 726.000 hospitalizações e 1,5 milhões de atendimentos de emergência em hospitais. A COPD inclui a bronquite crônica e o enfisema—doenças pulmonares freqüentemente concomitantes, caracterizadas pela obstrução do fluxo do ar que dificulta a respiração. Os fumantes têm um risco maior de desenvolver a COPD, porém a doença está também relacionada à exposição ao pó e ao fumo no local de trabalho. Os sintomas incluem a tosse crônica, o aumento na produção de mucosidade, peito congestionado, falta de ar e dificuldade em respirar.

O Impacto Econômico da COPD e da Asma

O custo anual para o tratamento de

indivíduos de todas as idades é aproximadamente \$32 milhões para a COPD e \$14 milhões para a asma. A maioria deste custo provém do tratamento médico para crises agudas—quando os indivíduos lutam para respirar. A COPD é especialmente comum entre indivíduos da terceira idade e afeta adversamente sua qualidade de vida. À medida que a geração dos “*baby boomers*” envelhece, prevê-se que o número de pessoas adultas afetadas pela COPD e asma aumente significativamente.

Os Perigos e Desencadeadores Ambientais da COPD e da Asma

O ar externo

A exposição ao ar poluído pode representar um risco significativo aos adultos mais velhos, especialmente aqueles que padecem de doenças pulmonares. A poluição particulada pode agravar as doenças pulmonares, inclusive a COPD e a asma, e pode causar sérios danos à

O Que Você Pode Fazer para Controlar ou Reduzir a Exposição aos Danos Ambientais

Se você ou seus entes queridos sofrem de sintomas de COPD e asma, consulte um médico e siga o tratamento e manejo da doença delineados pelo seu plano de saúde. A chave para o manejo de tais doenças consiste em tomar medidas preventivas e reduzir a exposição aos perigos ambientais. Siga os passos para prevenir, controlar e reduzir a frequência dos sintomas, os quais permitem que você ou seus entes queridos respirem com maior facilidade.

- Evite o fumo de tabaco
- Evite a fumaça de lareiras que queimam madeira
- Reduza o mofo, os ácaros e as baratas em sua casa
- Mantenha seus animais de estimação longe dos quartos
- Verifique anualmente os sistemas de calefação e os aquecedores
- Conserte rapidamente as infiltrações de água
- Consulte o Índice de Qualidade do Ar ou AQI (*Air Quality Index*)

Reduza a atividade externa ao máximo durante os dias com baixa qualidade do ar. O AQI fornece informações sobre quão limpo o ar se encontra e se o mesmo pode afetar sua saúde. Se tiver acesso à Internet, você pode ficar sabendo mais sobre o AQI visitando o site da Web www.epa.gov/airnow. Se você não tem acesso a um computador ou à Internet, pode ficar sabendo mais sobre o AQI diariamente através dos informes de tempo nos jornais, televisão ou rádio.

saúde incluindo hospitalização ou morte prematura. O ozônio também pode agravar as doenças pulmonares e pode acarretar hospitalizações e internações de emergência.

O ar interno

Os poluentes que existem dentro das casas e edifícios também podem ser danosos às pessoas com COPD e asma. Muitos indivíduos idosos passam até 90% de seu tempo em ambientes fechados, quase sempre dentro de casa. Os perigos ambientais comuns a ambientes fechados que podem provocar crises de asma e a COPD incluem fumo de tabaco (direto e de terceiros), pêlos de animais, ácaros, baratas, mofo, pó e pólen. Outras fontes de poluentes do ar interior que podem provocar crises de asma ou a COPD são os produtos de combustão à base de petróleo (gás, querosene e carvão), materiais de construção e móveis feitos de madeira compensada. Os pesticidas, os produtos de limpeza doméstica e substâncias com odores irritantes também podem agravar tais doenças.

Aprenda Mais sobre a Iniciativa da EPA para Adultos da Terceira Idade

A Iniciativa da Terceira Idade da EPA trabalha para proteger a saúde de indivíduos mais velhos dos riscos ambientais através da coordenação de pesquisas, estratégias de prevenção e educação. Para maiores informações sobre a EPA visite nosso site www.epa.gov/aging.

Um boletim com o título "Para envelhecer de maneira saudável respirando com facilidade" sobre a COPD também está disponível no site da Web para descarregar.



EPA 100-F-05-052

Portuguese translation of Age Healthier, Breathe Easier fact sheet