Click to prove you're human

A falta de ar é um sintoma comum por poder ser causado por diversos motivos, sendo a maioria deles muito comuns e pouco preocupantes. O que fazer quando sentir falta de ar a curto, médio e longo prazo depende da razão pela qual você está com dificuldade para respirar, que vai desde problemas momentâneos ou crônicos de saúde até mesmo sintoma psicossomático de motivos emocionais. Falta de ar, o que pode ser e o que fazer quando tiver falta de ar? Você vai entender neste artigo do umCOMO. Índice Se você está com falta de ar ou se perguntando o que fazer quando alguém estiver com falta de ar pois uma pessoa próxima de você está com esse problema, siga as dicas abaixo e, caso o problema seja com outra pessoa, faça com que ela as siga:Acalme-se. Ficar preocupado com a falta de ar e suas consequências apenas faz com que seu problema piore;Respire de forma lenta e puxe o ar o máximo que conseguir, respirar rapidamente pode dar tontura;Faça inalação, também chamada de nebulização, preferencialmente com broncodilatadores, exceto em casos de pessoas com problemas cardíacos pois esses remédios aumentam a frequência cardíaca, nesses casos faça a nebulização apenas com soro fisiológico;Caso a falta de ar esteja sendo causada por problemas psicológicos como ansiedade e síndrome do pânico, tome calmantes naturais como o chá de camomila, florais também ajudam e, caso seu problema psicológico já esteja sendo tratado, não se esqueça de tomar o medicamento receitado na hora correta;Tome xarope de mel com agrião, é um ótimo broncodilatador natural que, ao contrário dos fabricados, não causa taquicardia e não tem contra-indicações. Veja aqui outros remédios caseiros para falta de ar.O que pode causar falta de ar e que fazer em cada caso? Problemas psicológicos podem gerar falta de ar frequentemente, mas o que fazer com falta de ar por ansiedade depende muito de quem está passando por isso e também de se a pessoa está fazendo o tratamento adequado para o distúrbio. Em casos mais leves que são gerados por algo momentâneo como estresse por problemas pessoais, o ideal é procurar calmantes naturais e evitar multidões ou lugares com muito barulho, porém, em casos mais graves nos quais a falta de ar está sendo gerada por problemas como ansiedade ou síndrome do pânico é também possível utilizar dos métodos para casos leves na hora em que a falta de ar ocorrer, mas a pessoa deve procurar um psicólogo para tratamento contínuo e um psiquiatra e que indique medicamentos controlados que ajudem a curar a doença.Útil: Como reconhecer uma crise de ansiedade Problemas respiratórios como bronquite, asma e rinite são muito comuns principalmente em grandes cidade onde os níveis de poluição do ar são altos. Em casos de bronquite e asma é necessário que a pessoa tenha sempre broncodilatadores como o Berotec e o Atrovent por perto e que se realize inalações para liberar os brônquios pulmonares, principalmente em caso de asma visto que as crises não podem ser previstas e podem acontecer a qualquer momento.Vale dizer também que às vezes problemas como asma e bronquite também têm conexão com a saúde mental do paciente e podem surgir em momentos de extremos emocionais. Em casos de doenças que não sejam crônicas como a pneumonia e o efizema pulmonar é necessário que se consulte um médico urgentemente para que o tratamento adequado seja receitado.Sugestão: Como tratar a bronquite com remédios naturais Alergias respiratórias são muito comuns e podem causar falta de ar assim que se entra em contato com a substância à qual se tem alergia. Em casos leves nos quais a falta de ar não impede completamente que o paciente respire, o ideal é tomar um antialérgico e se manter longe da substância causadora do evento. Em casos graves, como quando se ingere um alimento ao qual se tem alergia e o paciente fica completamente sem ar, é necessário que se chame uma ambulância ou que se leve o paciente o mais rápido possível a um hospital para que o atendimento seja feito o mais rápido possível, afinal, falta de ar pode causar danos cerebrais e até mesmo ser letal.Mais detalhes em: Tratamentos para alergia respiratória É um sintoma caracterizado pela dificuldade de respirar durante a noite, quando se dorme, fazendo com que a pessoa acorde abruptamente durante a noite com sensação de falta de ar. A dispneia corre quando líquidos entram no pulmão durante o sono e bloqueiam a absorção de oxigênio pelos brônquios pulmonares e costuma ocorrer em pessoas com outros problemas cardíacos ou respiratórios crônicos, principalmente em fumantes. O tratamento da dispneia é feito com remédios específicos para a doença que devem ser receitados por um médico especialista. Se em vez de dormir você está acordando com falta de ar, veja o que fazer quando se acorda com falta de ar. Problemas que atrapalham o bombeamento de sangue do coração e, por consequência, o oxigênio que deveria chegar aos órgãos do corpo é também parcialmente bloqueado, fazendo com que se sinta falta de ar. Os problemas cardíacos que geram falta de oxigenação são diversos e devem ser analisados por médicos cardiologistas.Sintomas em: 15 sinais que podem indicar problemas no coração A maior parte das pessoas não está apta a praticas atividades físicas pesadas, ainda que seja algo do cotidiano como carregar uma caixa pesada ou mover um móvel e, quando isso acontece, é comum que se sinta falta de ar. Nesses casos o recomendado é que se pare a atividade física e que respire tranquilamente até que volte a se sentir bem. A falta de ar em mulheres já grávidas há meses é facilmente justificada, com o crescimento do bebê dentro o útero, outros órgãos são comprimidos, o que inclui o pulmão, fazendo com que grávidas tenham dificuldade para respirar, mas isso é normal e até mesmo esperado, logo, não deve gerar preocupações. O mesmo acontece com pessoas obesas, visto que a gordura corporal acaba comprimindo os pulmões, mas nesses casos é necessária consulta médica e que o paciente perca peso por motivos de saúde. Este artigo é meramente informativo, no umCOMO não temos capacidade de receitar nenhum tratamento médico nem realizar nenhum tipo de diagnóstico. Convidamos você a recorrer a um médico no caso de apresentar qualquer tipo de condição ou mal-estar. Se pretende ler mais artigos parecidos a O que fazer quando tiver falta de ar, recomendamos que entre na nossa categoria de Saúde Familiar. Falta de ar, ou dispneia, é um sintoma ou uma sensação desconfortável de dificuldade em encher os pulmões de ar. Alguns cuidados e remédios caseiros podem aliviar esse desconforto, mas não tratam a causa do sintoma, que pode ser um problema nos pulmões ou no coração. A falta de ar que se inicia de forma súbita e dura poucos minutos pode suceder gatilhos emocionais de estresse, ataque de pânico ou ansiedade. Quando o sintoma é persistente ou recorrente pode sinalizar alguma doença de base, como a doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), asma, bronquite ou insuficiência cardíaca. Existem inúmeras causas que podem deixar uma pessoa com falta de ar, por isso é fundamental procurar ajuda médica para um diagnóstico e tratamento adequados. Os cuidados e remédios caseiros são apenas medidas complementares, que podem auxiliar dentro de um plano de tratamento bem estabelecido.Veja algumas medidas caseiras simples que podem te ajudar em caso de falta de ar. A respiração freno labial, ou respiração de lábios franzidos, é uma estratégia muito simples que alivia a sensação de falta de ar, especialmente em um contexto de ataque de pânico, DPOC ou de hiperventilação. Com esta estratégia, a frequência respiratória é reduzida, porém aprofundada, tornando-a mais efetiva do que aquela respiração rápida, curta e superficial.A respiração freno labial ajuda a esvaziar o ar preso nos pulmões, responsável por deixar o tórax estufado, tenso e rígido. Para fazer a respiração freno labial, siga essas etapas:Solte (relaxe) os músculos dos seus ombros e pescoço.Com a boca fechada, inale o ar pelo nariz, contando até 2, devagar. Faça um “bico” com seus lábios, ou deixe os dentes semicerrados, como se fosse soprar uma vela. Expire lentamente, através da abertura nos lábios, contando até 4. Encontre uma posição que seja mais confortável para a respiração melhorarSomente o ato de sentar, curvando-se levemente para frente, numa posição de descanso/repouso, pode fazer o seu corpo relaxar e, automaticamente, aliviar a sensação de falta de ar. Esta posição cria mais espaço para a sua caixa torácica se expandir e seus pulmões inflarem. Sente-se dessa forma:Sente-se em uma cadeira, deixando a sola dos seus pés completamente em contato com o chão, e curve levemente o seu tronco para frente. Descanse suas mãos sobre os joelhos ou use-as para apoiar o seu queixo, deixando seus cotovelos apoiados sobre suas pernas. Lembre-se de manter os músculos dos ombros e do pescoço sempre relaxados, quando estiver fazendo qualquer estratégia para aliviar a sensação de falta de ar. Uma variação da estratégia anterior é sentar-se numa cadeira e apoiar-se sobre uma mesa, colocando a cabeça sobre os braços ou travesseiro. Esta posição é bastante eficiente para o relaxamento e para gerar mais espaço para os pulmões se encherem de ar, aliviando o desconforto da dispneia. Sente-se em uma cadeira, deixando a sola dos seus pés em contato com o chão. Curve-se para frente, apoiando seu peito sobre uma mesa.Apoie a sua cabeça de lado sobre os braços ou sobre um travesseiro.A respiração diafragmática é outra estratégia, que você pode aplicar enquanto relaxa na cadeira ou sobre a mesa. Ela pode resolver o problema da falta de ar, pois trabalha a expansão da caixa torácica utilizando o músculo diafragma, permitindo um bom fluxo de ar pelos pulmões.Nesse tipo de respiração, você deve concentrar todo o trabalho no seu abdômen, deixando os músculos do peito e dos ombros bem relaxados. Na respiração diafragmática, o seu abdômen se movimenta bastante, ficando volumoso a cada inspiração.Quando estiver com falta de ar, tente seguir esses passos:Sente ou deite-se, deixando os ombros bem relaxados. Puxe o ar pelo nariz, lenta e profundamente, sentindo o seu abdômen expandir mais do que o seu peito. Prenda a respiração por 2 segundos. Expire o ar, usando o diafragma. Para isso, contraia o abdômen, lentamente, enquanto o ar sai pela boca. Nesta etapa, você pode deixar os lábios franzidos ou os dentes semicerrados, como na respiração freno labial. Se você tiver acesso fácil a um ventilador ou a uma saída de ar condicionado no carro ou no ônibus, use-os durante uma crise de falta de ar. Posicionar-se de frente a uma fonte de ventilação durante a falta de ar ajuda a aliviar o desconforto. A força do vento no rosto faz parecer que mais ar está entrando nas vias respiratórias, o que pode ajudar a acalmar uma pessoa que está tendo uma crise de pânico e que pensa que pode desmaiar ou falecer, por não conseguir respirar. Esta é uma sensação bem comum, que pode ser resolvida com uma ventilação externa.   O café pode ajudar a relaxar as vias aéreasBeber uma xícara de café pode diminuir a falta de ar, pois a cafeína ajuda a relaxar a tensão nos músculos das vias aéreas. Ela faz isso bloqueando alguns receptores químicos que atuam na falta de ar. Entretanto, é preciso ter cautela com essa estratégia, pois nem todas as pessoas toleram bem o café e ficam com taquicardia, o que pode ser perigoso se ela já tiver alguma doença cardiovascular. Veja como tomar café da forma certa. Comer um pedaço de gengibre ou fazer um chá com a raiz fresca pode ajudar bastante quando a falta de ar está associada a uma infecção respiratória. O gengibre contém substâncias como o gingerol, shogaol e zingerona que auxiliam no combate aos microrganismos causadores de infecções respiratórias e no alívio dos sintomas associados, especialmente os desconfortos respiratórios: tosse, falta de ar, nariz entupido e dor de garganta.Veja como fazer um chá de gengibre:IngredientesUm pedaço de gengibre, de uns 5 cm. 1 xícara e meia de chá de água. Açúcar, mel ou adoçante à gosto (opcional).Modo de fazerLave, descasque e corte o gengibre em fatias finas.Leve a água e as fatias de gengibre ao fogo médio. Quando levantar fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Desligue o fogo, tampe a caneca e deixe descansar por 2 minutos. Coe o chá e, se preferir, adoce. A inalação de vapor limpa as vias aéreas, contribuindo para um melhor fluxo de ar e, consequentemente, para a diminuição da sensação de falta de ar.Caso a falta de ar seja decorrente do acúmulo de muco (catarro) nas vias aéreas, comum em gripes, resfriados e crises de asma e bronquite, o vapor ajudará a tornar o muco mais fluido e fácil de ser eliminado, melhorando a respiração. Você pode fazer essa inalação apenas com água quente, mas se tiver disponível um óleo essencial de eucalipto, o efeito pode ser potencializado, pois ele contém eucaliptol em sua composição, uma substância anti-inflamatória, fluidificante e expectorante, benéfica para vias aéreas constipadas. Para fazer a inalação, siga essas orientações passo a passo:Encha uma bacia com água fervente.Adicione de 3 a 5 gotas de eucalipto para cada litro de água.Posicione seu rosto sobre a bacia, para inalar o vapor. Cubra sua cabeça e a bacia com uma toalha grande, para não perder muito vapor para o ambiente. Enquanto houver vapor, respire lenta e profundamente sobre a bacia. O óleo essencial de eucalipto não deve ser usado por crianças, gestantes e lactantes. Nesses casos, deve-se fazer a inalação apenas com o vapor d’água sem o óleo. Pessoas que têm sensibilidade ao óleo de eucalipto também não devem usá-lo na inalação. A prática regular de exercícios é essencial para manter uma boa respiraçãoMuitas vezes, a falta de ar é causada por fatores que podem ser modificados, com a interrupção e/ou adoção de alguns hábitos, por exemplo:A falta de ar pode ser causada pelo excesso de gordura corporal, por isso é importante iniciar um processo de reeducação alimentar e um programa regular de exercícios físicos, para eliminar o sobrepeso e melhorar a respiração. Veja como ter motivação para fazer exercícios físicos.Às vezes, a falta de ar é consequência do sedentarismo e falta de condicionamento físico. Independentemente de seu peso corporal, se comprometa em fazer de 20 a 30 minutos de algum tipo de exercício físico todos os dias. Confira algumas dicas para melhorar o seu condicionamento físico.Caso o tabagismo seja a causa da sua falta de ar, busque parar com este hábito, para melhorar suas condições de saúde atuais e prevenir complicações futuras, como bronquite crônica ou enfisema pulmonar. Evite ficar perto de substâncias que funcionam como gatilhos de sua alergia.Busque tratar problemas emocionais que possam estar desencadeando crises de ansiedade ou de pânico. Se você tiver alguma doença respiratória de base já diagnosticada, siga corretamente o tratamento que foi proposto pelo seu médico ou médica, a fim de prevenir complicações e sintomas desconfortáveis, como a falta de ar.Você já teve a sensação de falta de ar? Qual foi o fator que provocou essa sensação em você? O que você fez para aliviar a falta de ar? Comente abaixo!Loading... Falta de ar, ou dispneia, é um sintoma ou uma sensação desconfortável de dificuldade em encher os pulmões de ar. Alguns cuidados e remédios caseiros podem aliviar esse desconforto, mas não tratam a causa do sintoma, que pode ser um problema nos pulmões ou no coração. A falta de ar que se inicia de forma súbita e dura poucos minutos pode suceder gatilhos emocionais de estresse, ataque de pânico ou ansiedade. Quando o sintoma é persistente ou recorrente pode sinalizar alguma doença de base, como a doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC), asma, bronquite ou insuficiência cardíaca. Existem inúmeras causas que podem deixar uma pessoa com falta de ar, por isso é fundamental procurar ajuda médica para um diagnóstico e tratamento adequados. Os cuidados e remédios caseiros são apenas medidas complementares, que podem auxiliar dentro de um plano de tratamento bem estabelecido.Veja algumas medidas caseiras simples que podem te ajudar em caso de falta de ar. A respiração freno labial, ou respiração de lábios franzidos, é uma estratégia muito simples que alivia a sensação de falta de ar, especialmente em um contexto de ataque de pânico, DPOC ou de hiperventilação. Com esta estratégia, a frequência respiratória é reduzida, porém aprofundada, tornando-a mais efetiva do que aquela respiração rápida, curta e superficial.A respiração freno labial ajuda a esvaziar o ar preso nos pulmões, responsável por deixar o tórax estufado, tenso e rígido. Para fazer a respiração freno labial, siga essas etapas:Solte (relaxe) os músculos dos seus ombros e pescoço.Com a boca fechada, inale o ar pelo nariz, contando até 2, devagar. Faça um “bico” com seus lábios, ou deixe os dentes semicerrados, como se fosse soprar uma vela. Expire lentamente, através da abertura nos lábios, contando até 4. Encontre uma posição que seja mais confortável para a respiração melhorarSomente o ato de sentar, curvando-se levemente para frente, numa posição de descanso/repouso, pode fazer o seu corpo relaxar e, automaticamente, aliviar a sensação de falta de ar. Esta posição cria mais espaço para a sua caixa torácica se expandir e seus pulmões inflarem. Sente-se dessa forma:Sente-se em uma cadeira, deixando a sola dos seus pés completamente em contato com o chão, e curve levemente o seu tronco para frente. Descanse suas mãos sobre os joelhos ou use-as para apoiar o seu queixo, deixando seus cotovelos apoiados sobre suas pernas. Lembre-se de manter os músculos dos ombros e do pescoço sempre relaxados, quando estiver fazendo qualquer estratégia para aliviar a sensação de falta de ar. Uma variação da estratégia anterior é sentar-se numa cadeira e apoiar-se sobre uma mesa, colocando a cabeça sobre os braços ou travesseiro. Esta posição é bastante eficiente para o relaxamento e para gerar mais espaço para os pulmões se encherem de ar, aliviando o desconforto da dispneia. Sente-se em uma cadeira, deixando a sola dos seus pés em contato com o chão. Curve-se para frente, apoiando seu peito sobre uma mesa.Apoie a sua cabeça de lado sobre os braços ou sobre um travesseiro.A respiração diafragmática é outra estratégia, que você pode aplicar enquanto relaxa na cadeira ou sobre a mesa. Ela pode resolver o problema da falta de ar, pois trabalha a expansão da caixa torácica utilizando o músculo diafragma, permitindo um bom fluxo de ar pelos pulmões.Nesse tipo de respiração, você deve concentrar todo o trabalho no seu abdômen, deixando os músculos do peito e dos ombros bem relaxados. Na respiração diafragmática, o seu abdômen se movimenta bastante, ficando volumoso a cada inspiração.Quando estiver com falta de ar, tente seguir esses passos:Sente ou deite-se, deixando os ombros bem relaxados. Puxe o ar pelo nariz, lenta e profundamente, sentindo o seu abdômen expandir mais do que o seu peito. Prenda a respiração por 2 segundos. Expire o ar, usando o diafragma. Para isso, contraia o abdômen, lentamente, enquanto o ar sai pela boca. Nesta etapa, você pode deixar os lábios franzidos ou os dentes semicerrados, como na respiração freno labial. Se você tiver acesso fácil a um ventilador ou a uma saída de ar condicionado no carro ou no ônibus, use-os durante uma crise de falta de ar. Posicionar-se de frente a uma fonte de ventilação durante a falta de ar ajuda a aliviar o desconforto. A força do vento no rosto faz parecer que mais ar está entrando nas vias respiratórias, o que pode ajudar a acalmar uma pessoa que está tendo uma crise de pânico e que pensa que pode desmaiar ou falecer, por não conseguir respirar. Esta é uma sensação bem comum, que pode ser resolvida com uma ventilação externa.   O café pode ajudar a relaxar as vias aéreasBeber uma xícara de café pode diminuir a falta de ar, pois a cafeína ajuda a relaxar a tensão nos músculos das vias aéreas. Ela faz isso bloqueando alguns receptores químicos que atuam na falta de ar. Entretanto, é preciso ter cautela com essa estratégia, pois nem todas as pessoas toleram bem o café e ficam com taquicardia, o que pode ser perigoso se ela já tiver alguma doença cardiovascular. Veja como tomar café da forma certa. Comer um pedaço de gengibre ou fazer um chá com a raiz fresca pode ajudar bastante quando a falta de ar está associada a uma infecção respiratória. O gengibre contém substâncias como o gingerol, shogaol e zingerona que auxiliam no combate aos microrganismos causadores de infecções respiratórias e no alívio dos sintomas associados, especialmente os desconfortos respiratórios: tosse, falta de ar, nariz entupido e dor de garganta.Veja como fazer um chá de gengibre:IngredientesUm pedaço de gengibre, de uns 5 cm. 1 xícara e meia de chá de água. Açúcar, mel ou adoçante à gosto (opcional).Modo de fazerLave, descasque e corte o gengibre em fatias finas.Leve a água e as fatias de gengibre ao fogo médio. Quando levantar fervura, abaixe o fogo e deixe cozinhar por mais 5 minutos. Desligue o fogo, tampe a caneca e deixe descansar por 2 minutos. Coe o chá e, se preferir, adoce. A inalação de vapor limpa as vias aéreas, contribuindo para um melhor fluxo de ar e, consequentemente, para a diminuição da sensação de falta de ar.Caso a falta de ar seja decorrente do acúmulo de muco (catarro) nas vias aéreas, comum em gripes, resfriados e crises de asma e bronquite, o vapor ajudará a tornar o muco mais fluido e fácil de ser eliminado, melhorando a respiração. Você pode fazer essa inalação apenas com água quente, mas se tiver disponível um óleo essencial de eucalipto, o efeito pode ser potencializado, pois ele contém eucaliptol em sua composição, uma substância anti-inflamatória, fluidificante e expectorante, benéfica para vias aéreas constipadas. Para fazer a inalação, siga essas orientações passo a passo:Encha uma bacia com água fervente.Adicione de 3 a 5 gotas de eucalipto para cada litro de água.Posicione seu rosto sobre a bacia, para inalar o vapor. Cubra sua cabeça e a bacia com uma toalha grande, para não perder muito vapor para o ambiente. Enquanto houver vapor, respire lenta e profundamente sobre a bacia. O óleo essencial de eucalipto não deve ser usado por crianças, gestantes e lactantes. Nesses casos, deve-se fazer a inalação apenas com o vapor d’água sem o óleo. Pessoas que têm sensibilidade ao óleo de eucalipto também não devem usá-lo na inalação. A prática regular de exercícios é essencial para manter uma boa respiraçãoMuitas vezes, a falta de ar é causada por fatores que podem ser modificados, com a interrupção e/ou adoção de alguns hábitos, por exemplo:A falta de ar pode ser causada pelo excesso de gordura corporal, por isso é importante iniciar um processo de reeducação alimentar e um programa regular de exercícios físicos, para eliminar o sobrepeso e melhorar a respiração. Veja como ter motivação para fazer exercícios físicos.Às vezes, a falta de ar é consequência do sedentarismo e falta de condicionamento físico. Independentemente de seu peso corporal, se comprometa em fazer de 20 a 30 minutos de algum tipo de exercício físico todos os dias. Confira algumas dicas para melhorar o seu condicionamento físico.Caso o tabagismo seja a causa da sua falta de ar, busque parar com este hábito, para melhorar suas condições de saúde atuais e prevenir complicações futuras, como bronquite crônica ou enfisema pulmonar. Evite ficar perto de substâncias que funcionam como gatilhos de sua alergia.Busque tratar problemas emocionais que possam estar desencadeando crises de ansiedade ou de pânico. Se você tiver alguma doença respiratória de base já diagnosticada, siga corretamente o tratamento que foi proposto pelo seu médico ou médica, a fim de prevenir complicações e sintomas desconfortáveis, como a falta de ar.Você já teve a sensação de falta de ar? Qual foi o fator que provocou essa sensação em você? O que você fez para aliviar a falta de ar? Comente abaixo!Loading... Quem já viveu a desagradável sensação de falta de ar – ainda que por poucos instantes – sabe o quanto pode ser desesperadora essa situação. Buscar o ar e não conseguir pode ser resultado de diversas causas, das mais simples às mais perigosas. Por isso é importante, em casos de dificuldade para respirar, saber o que pode ser, como aliviar e quando buscar ajuda médica, já que isso pode salvar vidas. Confira as informações abaixo! . A dificuldade de respirar, também conhecida como dispneia, é um sintoma caracterizado pela sensação de desconforto ou esforço ao respirar e costuma ser descrito pelas pessoas como “puxar o ar, e o ar não vir”. O sintoma pode variar em gravidade, desde uma leve sensação de falta de ar até uma dificuldade respiratória grave, que impede a pessoa de encher plenamente os pulmões e, consequentemente, com risco à vida. Quem já teve, costuma referir essa sensação como “assustadora e angustiante”, que precisa de atendimento médico imediato. . Abaixo listamos as possíveis causas para a dificuldade de respirar, desde situações normais e que passam rápido até as graves e perigosas, confira: . Durante exercícios físicos vigorosos – especialmente quando feitos sem o devido condicionamento e preparação – o corpo requer mais oxigênio, o que pode levar a uma sensação temporária de falta de ar. Isso é normal e não é considerado dispneia patológica. Porém, caso o sintoma não passe em alguns instantes, vale investigar. . Altos níveis de ansiedade podem causar hiperventilação – excesso de oxigênio no cérebro – e levando a uma sensação de tontura e alteração na respiração. Esses ataques de pânico também podem deixar mãos e pés arroxeados ou azulados, acompanhado de palpitações e suor em excesso. . Entre as causas mais comuns estão problemas pulmonares, como: Asma: condição crônica (sem cura), que afeta os pulmões e provoca crises de falta de ar, de tempos em tempos, além de tosse, chiado e aperto no peito. Doença pulmonar obstrutiva crônica (DPOC): termo que engloba problemas como bronquite crônica e enfisema pulmonar e se caracteriza por obstrução persistente do fluxo de ar nos pulmões, ou impedimento das trocas gasosas   , por destruição dos sacos alveolares, geralmente devido ao hábito de fumar ou provocado pela poluição. Fibrose pulmonar: condição em que o tecido normal do pulmão vai sendo substituído por tecido cicatricial (fibrose), o que torna os pulmões rígidos e menos flexíveis, dificultando a respiração. Pneumonia: infecção dos pulmões, que pode ser causada por diferentes microrganismos, como bactérias, vírus e fungos. A pneumonia causa inflamação dos alvéolos (sacos de ar dos pulmões), causando febre, tosse com catarro, dor no peito, dificuldade de respirar e fraqueza. Embolia pulmonar: é o bloqueio de uma artéria do pulmão causada por um coágulo que se desprendeu geralmente de uma veia da perna . Causa falta de ar, dor ao respirar e cianose (arroxeamento dos dedos e língua). . Você sabe quando deve ir ao cardiologista? Clique no link que conheça os sinais e sintomas de problemas cardíacos que precisam de acompanhamento. . Problemas como insuficiência cardíaca, doenças das válvulas cardíacas e arritmias cardíacas podem causar dispneia, devido à incapacidade do coração de bombear o sangue para o corpo de forma ideal. . Reações alérgicas graves, como a anafilaxia, podem levar à dificuldade respiratória devido ao estreitamento das vias respiratórias. Condição que requer auxílio médico imediato. . Infecções do trato respiratório superior e inferior, como bronquite aguda ou bronquiolite, podem causar dispneia devido à inflamação e acúmulo de muco nas vias aéreas. . Qualquer obstrução física das vias aéreas, como corpo estranho aspirado, pode causar dispneia. Isso costuma ser mais comum em bebês e crianças, que podem engolir pequenos objetos, como tampas, peças de brinquedos ou mesmo pedaços de alimentos. . A exposição a altitudes elevadas, onde o teor de oxigênio é menor, pode levar à hipoxia e à sensação de falta de ar. Esse incômodo costuma piorar ao fazer atividades de esforço, mas com o passar dos dias a pessoa tende a ir se acostumando. . O excesso de peso pode causar dificuldade de respirar devido ao aumento da pressão sobre o diafragma e à redução da capacidade pulmonar. Além disso, entre pessoas obesas, é mais comum a ocorrência de problemas cardiorrespiratórios, como os citados acima, o que também pode levar à falta de ar. É importante notar que a dificuldade de respirar não é uma condição por si só, mas um sintoma de que algo está afetando a capacidade de respiração do corpo. . Veja também: Doença arterial coronariana (DAC): o que é, sintomas, causas e diagnósticos! Marcapasso: como funciona e quando é indicado? Sopro no coração: sintomas, causas, diagnóstico e tratamento . A sensação de dispneia costuma ser angustiante, mas existem medidas que podem ser tomadas para aliviar temporariamente o desconforto, dependendo da causa. No entanto, é importante lembrar que algumas situações de falta de ar exigem assistência médica imediata. Aqui estão algumas medidas que podem ajudar a aliviar a sensação de falta de ar e orientações sobre quando buscar ajuda médica: . Posição: tente ficar em uma posição mais ereta, como sentado ou apoiado com travesseiros, para facilitar a expansão dos pulmões. Evite se encolher, pois isso gera ainda mais dificuldade respiratória. Respiração lenta e profunda: busque fazer respirações lentas e profundas para ajudar a oxigenar o corpo. Inspire profundamente pelo nariz e expire lentamente pela boca. Umidificação: use um umidificador no ambiente para aumentar a umidade do ar, o que pode aliviar a irritação das vias respiratórias. Evite gatilhos: se a falta de ar for devido a alergias, evite o contato com fatores que costumam provocar esse tipo de reação, como pólen, mofo ou pelos de animais. Relaxamento: se a falta de ar estiver relacionada à ansiedade, técnicas de relaxamento, como meditação ou respiração profunda, podem ser úteis. Medicações de resgate: se você tiver asma diagnosticada ou outra condição pulmonar, siga as instruções do seu médico sobre o uso de medicamentos de resgate, como broncodilatadores. . Dificuldade severa de respirar: se a falta de ar for intensa, rápida ou persistente, busque assistência médica imediatamente, pois isso pode indicar uma emergência médica. Lábios ou unhas azulados: nos casos em que lábios, unhas ou pele ficam azulados (cianose), isso é um sinal de que o corpo não está recebendo oxigênio suficiente e requer avaliação médica urgente. Sibilância (apito) grave ou chiado no peito: pessoas com asma e o chiado no peito ou a sibilância não responderem aos medicamentos de resgate, devem procurar ajuda médica imediatamente. Desconforto no peito: para a falta de ar acompanhada de dor no peito, isso pode indicar problemas cardíacos e requer avaliação médica imediata. Sintomas de infecção respiratória grave: caso a falta de ar seja relacionada a uma infecção respiratória, como pneumonia, e a pessoa apresentar febre alta, confusão, respiração rápida e dor no peito, a orientação também é buscar médica urgentemente. Histórico de doenças pulmonares graves: pessoas que tenham uma condição pulmonar crônica, como DPOC ou fibrose pulmonar, e a falta de ar piorar consideravelmente, mesmo após a medicação de resgate, devem buscar socorro médico. Lembrando sempre que, quando em dúvida, é melhor buscar orientação médica. A falta de ar pode ser um sintoma de uma ampla variedade de condições médicas, e a avaliação profissional é crucial para determinar a causa e o tratamento adequado. ———————————- Agora que você já sabe um pouco mais sobre o que pode causar dificuldade de respirar, aprendeu estratégias de como aliviar quadros mais simples e aqueles em que se deve buscar ajuda médica, que tal começar hoje a dar uma maior atenção à saúde do seu coração; uma das razões da falta de ar? Se você está em Brasília-DF ou Entorno, considere a Clínica Átrios como a sua melhor opção! Somos especializados em acompanhamento cardiológico, dispondo de todos os recursos necessários para investigar e acompanhar a saúde do seu coração, além de contar com um time de profissionais altamente qualificados e atenciosos. Marque agora sua consulta com quem é referência no assunto. Quero agendar minha consulta na Átrios Saúde Falta de ar: especialistas indicam o que fazer para aliviar A falta de ar pode ocorrer por diversas razões, exigindo atenção e cuidados especiais Escrito por Paula Santos Analista Editorial Redatora especialista em bem-estar, família, beleza, diversidade e cuidados com a saúde do corpo. Foto: Vectorium / Shutterstock Publicado em 15 de maio de 2020 A falta de ar, também chamada de dispneia, pode ocorrer em pessoas de diferentes idades e por diversos motivos. A intensidade do quadro varia de acordo com a causa, que pode ainda vir acompanhada de outros sintomas, como aumento da frequência cardíaca, tosse e náuseas. Alguns fatores que podem causar a falta de ar, de acordo com a médica intensivista e pneumologista Alice Gallo de Moraes, são: De acordo com o médico pneumologista Julio Rodrigues, a frequência respiratória considerada normal em adultos é de 13 a 18 respirações por minuto. Se esse número chegar aos 25, mesmo com a pessoa em repouso, é um indício de que a respiração está num nível anormal.Saiba mais: Além do coronavírus: falta de ar sinaliza 7 doenças No geral, cada quadro precisa ser examinado com atenção para que se entenda o que iniciou a falta de ar, evitando o surgimento de complicações mais graves. Logo, um diagnóstico médico é a melhor forma de se encontrar o tratamento ideal para cada caso.Porém, há algumas orientações que podem ser seguidas ao apresentar esse sintoma. De acordo com o médico cardiologista Roberto Andrés Gomez Douglas, membro titular da Sociedade Brasileira de Cardiologia, alguns fatores devem ser levados em consideração: Falta de ar severa: se a dificuldade para respirar for intensa, é necessário buscar ajuda médica imediatamente Observar os sintomas: em casos mais leves, é preciso analisar se a falta de ar é um quadro isolado ou se ela está acompanhada de outros sintomas. Se a dispneia ocorrer em conjunto com febre, tosse e dor no corpo, por exemplo, pode se tratar de um quadro gripal, o que não exige intervenção médica imediata. Nesse caso, o sintoma pode ser aliviado em casa através de inalação e repouso Complicações respiratórias já existentes: de acordo com o especialista, algumas estações do ano podem agravar as crises de falta de ar em pessoas que já possuem diagnóstico de doenças respiratórias, como asma e bronquite. Portanto, as orientações para a crise de dispneia devem ser seguidas normalmente, através da inalação ou bombinha. Quando a falta de ar está relacionada a quadros psíquicos, como estresse e ansiedade, o primeiro passo é tentar se acalmar. Apesar de parecer uma tarefa difícil num momento de crise, manter a calma é uma das opções mais eficientes para aliviar o quadro. Além disso, a pneumologista Alice Moraes indica respirações profundas e sair de situações ansiogênicas durante a crise. Para identificar se a falta de ar é consequência do novo coronavírus, é preciso checar outros sintomas que podem acompanhar o quadro. Antes de procurar um hospital, é imprescindível o uso precoce de máscaras, para que a transmissão para outras pessoas seja evitada.Nos casos mais graves da doença, o uso de oxigênio e respiradores é uma das alternativas utilizadas pelos médicos para tratar a dificuldade de respirar. Já os quadros leves devem ser controlados preferencialmente em casa com repouso, medicamentos que aliviem os outros sintomas e isolamento. Falta de ar (dispneia): o que pode ser, tipos e o que fazerAlém do coronavírus: falta de ar sinaliza 7 doençasFalta de ar recorrente pode indicar graves problemas de saúde A falta de ar é caracterizada pela dificuldade do ar chegar aos pulmões, que pode acontecer devido ao excesso de atividade física, ansiedade, nervosismo, bronquite ou asma, além de outras situações mais graves que devem ser investigadas pelo médico. Encontre um Pneumologista perto de você! Parceria com Buscar Médico Quando a falta de ar surge, sentar e tentar se acalmar são os primeiros passos a serem seguidos, mas se a sensação de falta de ar não melhorar dentro de meia hora ou caso seja notada piora, deve-se ir ao pronto-socorro. Durante a consulta médica, é importante informar ao médico a frequência com que a falta de ar acontece, assim como a sua intensidade, pois dessa forma é possível que sejam indicados exames de sangue, raio-X, eletrocardiograma ou espirometria para identificar a causa e, assim, dar início ao tratamento mais adequado. Principais causas de falta de ar Algumas das principais causas que podem provocar a sensação de falta de ar são: 1. Estresse e ansiedade As causas emocionais são as mais frequentes causas de falta de ar em pessoas saudáveis, principalmente em adolescentes e adultos jovens. Assim, em caso de ansiedade, excesso de estresse ou até mesmo numa crise de síndrome do pânico, o indivíduo pode apresentar dificuldade para respirar. O que fazer: é importante buscar ajuda psicológica para conseguir lidar com os problemas, sem prejudicar sua saúde. Além de praticar atividades físicas e ter uma alimentação saudável, assim como tomar um chá calmante como o de camomila, ou cápsulas de valeriana são boas opções. Confira algumas receitas de chás para acalmar. Conte com os nossos especialistas para entender a causa dos seus sintomas. Marque sua consulta já! Parceria com agende sua consulta online Disponível em: São Paulo, Rio de Janeiro, Distrito Federal, Pernambuco, Bahia, Maranhão, Pará, Paraná, Sergipe e Ceará. 2. Excesso de atividade física Pessoas que não estão habituadas a praticar atividade física, podem sentir falta de ar ao iniciar qualquer tipo de atividade, mas principalmente ao caminhar ou correr, devido a falta de condicionamento físico. Pessoas com excesso de peso são as mais afetadas, mas a falta de ar também pode acontecer em pessoas dentro do peso ideal. O que fazer: nesse caso, basta continuar praticando atividade física regularmente para que o coração, os outros músculos do corpo e a respiração se acostumem com o esforço físico. Leia também: Dificuldade para respirar: o que pode ser (e o que fazer) tuasaude.com/dificuldade-para-respirar 3. Gravidez A falta de ar é comum após as 26 semanas de gestação devido ao crescimento da barriga, que comprime o diafragma, havendo menos espaço para os pulmões. O que fazer: Deve-se sentar recostada, confortavelmente em uma cadeira, fechando os olhos e concentrando-se na própria respiração, tentando inspirar e expirar profunda e lentamente. Usar travesseiros e almofadas podem ser uma boa estratégia para dormir melhor. Confira mais causas e saiba se a falta de ar prejudica o bebê. 4. Problemas cardíacos As doenças cardíacas, como insuficiência cardíaca, causam falta de ar ao fazer esforços, como levantar da cama ou subir escadas. Normalmente as pessoas com essa condição relatam piora da falta de ar ao longo do tempo de doença e o indivíduo também pode apresentar dor no peito, tipo angina. Confira mais sintomas de problemas no coração. O que fazer: Deve seguir o tratamento indicado pelo médico, que geralmente é feito com uso de medicamentos. 5. COVID-19 A COVID-19 é uma infecção causada por um tipo de coronavírus, o SARS-CoV-2, que pode causar falta de ar, dor de cabeça, febre alta, mal estar, dor muscular, perda do olfato e do paladar e tosse seca. Conheça outros sintomas de COVID-19. O que fazer: No caso de suspeita de COVID-19, ou seja, quando a pessoa apresenta sintomas sugestivos de infecção pelo coronavírus, é importante informar ao serviço de saúde para que assim possa ser feito o teste e confirmar o diagnóstico. No caso de resultado positivo, é recomendado que a pessoa permaneça em isolamento e comunique às pessoas com quem esteve em contato para que possam também fazer o exame. Veja mais dicas sobre o que fazer para se proteger o coronavírus. 6. Doenças respiratórias As doenças respiratórias, como gripe e resfriado, especialmente quando a pessoa está com muito catarro, pode causar falta de ar e tosse. Além disso, outras doenças respiratórias podem causar falta de ar, como: Asma: a falta de ar inicia de repente, pode se sentir sufocado ou com aperto no peito, e podem estar presentes sinais como tosse e expiração prolongada; Bronquite: a falta de ar está diretamente relacionada com o catarro nas vias aéreas ou nos pulmões; DPOC: a falta de ar começa muito devagar e vai piorando com o passar dos dias, normalmente afeta pessoas com bronquite ou enfisema. Há tosse forte com catarro e expiração prolongada; Pneumonia: a falta de ar começa de forma gradual e vai piorando, há também dor nas costas ou no pulmão ao respirar, febre e tosse; Pneumotórax: a falta de ar começa de forma repentina e há também dor nas costas ou no pulmão ao respirar; Embolia: a falta de ar começa repentinamente, afetando especialmente pessoas que fizeram cirurgia recente, que ficaram de repouso ou nas mulheres que tomam a pílula. Podem surgir também tosse, dor no peito e desmaio. O que fazer: Em caso de gripe ou resfriado pode tomar xaropes para melhorar a tosse e lavagens nasais com soro e assim conseguir respirar melhor, no caso de doenças mais graves, deve seguir o tratamento indicado pelo médico, que pode ser feito com uso de medicamentos e fisioterapia respiratória. Leia também: Infecção pulmonar: o que é, causas, tipos e tratamento tuasaude.com/infeccao-pulmonar 7. Presença de objeto nas vias aéreas A falta de ar começa de forma repentina, ao comer ou com sensação de algo no nariz ou na garganta. Geralmente ouve-se algum som ao respirar ou pode ser impossível falar ou tossir. Os bebês e as crianças são os mais afetados, embora também possa acontecer em pessoas acamadas. O que fazer: Quando o objeto encontra-se no nariz ou pode ser removido facilmente da boca, pode-se tentar retirar, com muito cuidado, usando uma pinça. No entanto, é mais seguro deitar a pessoa de lado para desobstruir suas vias aéreas e quando não é possível identificar o que está dificultando a respiração, deve-se ir ao pronto-socorro. 8. Reação alérgica Nesse caso, a falta de ar começa de forma repentina depois de tomar algum remédio, comer algo que tenha alergia ou ao ser picado por algum inseto. O que fazer: Muitas pessoas com graves quadros de alergia tem uma injeção de adrenalina para ser usada em caso de emergência. Se for o caso, esta deve ser aplicada imediatamente, e o médico deve ser avisado. Quando a pessoa não possui essa injeção ou não sabe que tem alergia ou fez uso de algo que cause alergia sem saber, deve-se chamar uma ambulância ou levar ao pronto-socorro imediatamente. 9. Obesidade O excesso de peso e a obesidade também podem causar falta de ar quando se está deitado ou dormindo porque o peso diminui a capacidade de expansão dos pulmões durante a entrada de ar. O que fazer: Para conseguir respirar melhor, com menos esforço, pode-se usar travesseiros ou almofadas para dormir, tentando ficar numa posição mais inclinada, mas é muito importante perder peso, sendo acompanhado por um nutricionista. Veja as opções de tratamentos para obesidade e como não desistir. 10. Doenças neuromusculares A miastenia gravis e a esclerose lateral amiotrófica também podem causar sensação de falta de ar devido a fraqueza dos músculos da respiração. O que fazer: Seguir o tratamento indicado pelo médico, que é feito com uso de medicamentos e mantê-lo sempre informado sobre a frequência em que a falta de ar surge, porque pode ser preciso alterar o medicamento, ou ajustar a sua dose. 11. Dispneia paroxística noturna A dispneia paroxística noturna é uma das causas comuns de sensação de falta de ar à noite, durante o sono, com dificuldade para dormir, que geralmente é causada por problemas cardíacos ou doenças respiratórias, como bronquite crônica ou asma. O que fazer: Nestes casos, recomenda-se uma consulta médica, pois pode ser necessário realizar alguns exames para identificar a doença e assim iniciar o tratamento adequado. O que fazer imediatamente em caso de falta de ar Em caso de falta de ar, o primeiro passo é manter a calma e sentar-se confortavelmente, fechando os olhos de modo a conseguir concentrar-se na própria respiração. Depois disso, deve focar a atenção na entrada e saída do ar dos pulmões, de forma a regular a respiração. Se a falta de ar estiver a ser causada por alguma doença passageira como gripe ou resfriado, as nebulizações feitas com vapor do chá de eucalipto podem ajudar a desobstruir as vias aéreas, facilitando a passagem de ar e diminuindo o desconforto. Porém, se a falta de ar estiver sendo causada por doenças como asma ou bronquite por exemplo, neste casos pode ser necessária utilização de remédios específicos para desobstruir as vias aéreas, como Aerolin ou Salbutamol por exemplo, indicados pelo médico. A falta de ar é um sintoma preocupante e que pode estar relacionado a diversas condições. Desde ausência de preparo físico até doenças cardiovasculares, respiratórias ou psiquiátricas são capazes de provocar o desconforto, com maior ou menor intensidade. Neste texto, explico as possíveis causas da falta de ar, o que fazer e quando procurar atendimento médico. Considero importante lembrar que os casos crônicos também pedem avaliação especializada contínua, que pode ser iniciada por meio da teleconsulta. Já se você deseja atendimento agora, não perca tempo e conheça o serviço de médico 24 horas. O que é falta de ar? Falta de ar é o nome dado às dificuldades respiratórias em geral. Essa manifestação clínica pode ser percebida de maneiras diferentes por pessoas distintas, sendo descrita por termos como: Ar em quantidade insuficiente Aperto no peito Respiração curta Sensação de afogamento. Quando falamos sobre falta de ar, é comum pensar logo em uma crise de asma ou bronquite, que causa grande incômodo, chiado no peito e chega a assustar. No entanto, o sintoma também se refere a casos mais leves, como a dificuldade após fazer uma caminhada, carregar peso ou subir escadas. Como adiantei na abertura do texto, a presença constante do sintoma – ainda que leve – deve motivar uma visita ao consultório médico, a fim de investigar qual condição está desencadeando o incômodo. Qual é o termo técnico para falta de ar? O termo utilizado por profissionais de saúde para descrever a falta de ar é dispneia. A correlação entre as definições é explicada neste artigo científico sobre o tema, que afirma: “A palavra dispneia origina-se das raízes gregas dys e pnoia podendo ser traduzida, literalmente, como respiração ruim. Na literatura médica, a definição de dispneia tem variado entre diferentes autores, mas, geralmente, o termo diz respeito à experiência subjetiva de sensações respiratórias desconfortáveis”. Os autores também destacam que o sintoma deriva de interações entre fatores fisiológicos, psicológicos, sociais e ambientais. O que é bom para falta de ar? Medidas que aliviam a falta de ar dependem da causa. Porque, embora esse pareça um sintoma relacionado apenas ao aparelho respiratório, são muitas as condições capazes de dificultar a respiração. Um exemplo é o acúmulo de catarro no nariz, que obstrui a passagem do ar, prejudicando a respiração. Nesse caso, será necessário descobrir a causa e eliminar o muco para que a respiração se torne confortável. Outras vezes, a falta de ar resulta de baixo condicionamento físico e pode ser revertida a partir da realização de atividade física regular. Já quando existe uma doença crônica na origem do sintoma, é preciso que esteja controlada para facilitar a respiração. Remédio para falta de ar Sprays nasais e broncodilatadores são exemplos de remédios que ajudam a combater o sintoma. Eles devem ser usados sob prescrição médica. De preferência, acompanhados por medicações de controle da doença que provoca falta de ar – a exemplo de antialérgicos, anti-inflamatórios e antibióticos. Xarope para falta de ar Xaropes também podem ser receitados conforme o diagnóstico por trás desse sintoma. Aqueles com efeito expectorante, por exemplo, colaboram na eliminação do catarro e liberação das vias aéreas, melhorando a respiração. Já os que têm efeito broncodilatador aumentam o espaço para que o ar chegue até os pulmões, enquanto os antialérgicos diminuem a reação a substâncias irritantes. Remédio caseiro para falta de ar Soluções caseiras devem ser usadas com moderação, e nunca como substitutas aos fármacos prescritos pelo médico. Há quem use, por exemplo, ervas como a hortelã para preparar um chá para falta de ar, mas é preciso ter cuidado, pois ela pode provocar alergias na pele. Conforme estudos, os remédios caseiros ainda podem interagir com outros medicamentos ou ser tóxicos para órgãos como os rins. A falta de ar é o nome dado às dificuldades respiratórias em geral e pode ser percebida de diferentes maneiras Bombinha para falta de ar A bombinha ou nebulímetro é um dispositivo usado para administração de remédios broncodilatadores e corticoides. Geralmente, essas substâncias de ação rápida são prescritas para combater crises de asma. Inalação com soro fisiológico para falta de ar Fazer uma inalação com soro fisiológico ajuda a desobstruir as vias aéreas, amolecendo secreções que estejam dificultando a respiração. Basta encher o copinho do inalador com a quantidade de soro recomendada pelo médico, ligar o equipamento e colocar a máscara sobre nariz e boca. Respire profundamente durante cerca de 20 minutos para aspirar o líquido. O que causa falta de ar? Mencionei algumas condições que podem estar na origem do desconforto. Veja agora uma lista mais completa: Lembrando que a causa da falta de ar só é determinada a partir de uma investigação médica. Falta de ar pode ser ansiedade? Sim, a dificuldade respiratória está presente em diversas crises de ansiedade. É comum que se apresente como sensação de sufocamento ou aperto, junto ou logo depois de uma situação estressante que provocou angústia. Nesse caso, o incômodo é aliviado com exercícios de respiração ou assim que a pessoa se acalma. Marque uma consulta para tratar a falta de ar Crises intensas e associação a outros sintomas como dor no peito, formigamento, vômito, sensação de desmaio e tontura demandam atendimento com urgência. Se for o caso, consulte agora no plantão 24 horas da Morsch. Nos demais casos, é possível aguardar pelo atendimento médico de rotina, agendando uma consulta online ou presencial com o clínico geral. Esse profissional tem amplo conhecimento sobre os sistemas do corpo e dará início à investigação sobre a origem da falta de ar. Caso já esteja tratando uma doença crônica, também é possível receber assistência médica especializada no conforto da sua casa. Basta marcar uma teleconsulta na plataforma Morsch, acessando a página de agendamentos. Em seguida, escolha o profissional, data e horário convenientes e finalize a marcação da consulta à distância. No dia combinado, você receberá um link de acesso à sala virtual e poderá conversar com o médico por videoconferência. Conclusão Como vimos neste texto, a falta de ar pode ser motivada por fatores passageiros ou doenças de fundo. Daí a necessidade de receber avaliação médica para descobrir e combater a causa. Você pode contar com a Telemedicina Morsch para facilitar esses e outros cuidados de saúde, seja marcando uma consulta ou mesmo conversando com um médico agora. Se gostou do artigo, compartilhe e aproveite para ler outros textos sobre saúde em nosso blog.