

**Sob embargo até ao 7 de maio (amanhã), Dia Mundial da Asma**

## *Asma Grave retirou-lhe o olfato durante uma década. Doente fala sobre importância de controlar a doença*

*Sabe-se que metade dos doentes asmáticos em Portugal não têm a doença controlada<sup>1</sup>. O testemunho de Catarina foi conhecido durante o podcast Vidas, dedicado a dar voz a pessoas que vivem com doença.*

### **8º episódio do podcast Vidas é lançado hoje**

**Lisboa, 07 maio de 2024.** Diagnosticada com asma grave aos 20 anos, Catarina Canas Mendes conta, no podcast Vidas, como foi a sua jornada até conseguir controlar a doença, que lhe retirou a capacidade de sentir cheiros durante uma década.

O novo episódio do podcast Vidas, dedicado a dar voz às pessoas que vivem com doença, é lançado hoje, a propósito do Dia Mundial da Asma, nos canais do [Youtube](#) e do [Spotify](#), e centra-se numa conversa sobre a importância da sensibilização da doença para um melhor controlo dos sintomas ao longo da vida. Um tema que vai ao encontro do mote escolhido pela [Global Initiative for Asthma \(GINA\)](#) <sup>2</sup> para assinalar esta data.

A asma é uma doença respiratória crónica subdiagnosticada e subtratada, que afeta crianças, jovens e adultos. Atualmente, 700 mil portugueses<sup>3</sup> vivem com a doença e metade não tem a doença controlada, o que afeta as suas atividades diárias e conduz a uma pior qualidade de vida<sup>2</sup>. Mais do que uma simples dificuldade respiratória, a asma é uma doença frequente e potencialmente grave com um impacto profundo na vida das pessoas.

Estima-se que entre 5 a 10% destes doentes sofrem de uma forma mais grave e debilitante da doença, denominada asma grave, o equivalente entre 20 a 30 mil portugueses<sup>4</sup>. Este é o caso da Catarina, que vive com a doença há cerca de 16 anos.

#### ***Catarina Canas Mendes***

**Doente com asma grave**

*“Sempre fui uma pessoa muito saudável até aos 20 anos e comecei a estranhar as crises de falta de ar e as dificuldades respiratórias. (...) Tenho a sorte de ter pais médicos. Eu estava informada e estava alerta para o que era a asma. Além disso, o meu pai é asmático. Portanto, eu já tinha alguma informação sobre a doença, mas claro que é totalmente diferente começar a viver com ela.”*

Catarina admite que inicialmente não fez as adaptações necessárias por não encarar a doença com a devida seriedade, acabando por normalizar os sintomas que impactavam o seu dia-a-dia. “Habitamo-nos a viver com os sintomas e deixamos de perceber que há alternativas e formas de controlar a doença”, explica Catarina, assegurando que esta perceção mudou com o tempo e com o agravamento dos sintomas. Recentemente, começou a ganhar consciência da complexidade da doença e, por isso, alerta que “é muito importante, assim que os sintomas começam a aparecer, sermos capazes de atuar”.

---

<sup>1</sup> <https://www.spmi.pt/asma-afeta-700-mil-portugueses/>

### **Catarina Canas Mendes**

Doente com asma grave

*“Nós habituamo-nos a viver dessa forma, nós habituamo-nos a viver com os sintomas. Já nem sabemos viver de outra forma. Por exemplo, eu só desde há seis meses para cá é que recuperei o olfato, que já não tinha há 10 anos. E isto mudou a minha vida outra vez. Voltar outra vez a cheirar foi, realmente, uma coisa muito positiva, mas eu já estava habituada a viver sem essa capacidade. Portanto, eu acho que nós nos habituamos a viver com os sintomas e deixamos de perceber que há outra alternativa e que temos de lutar por ela.”*

Com uma história de resiliência, Catarina revela como foi o processo para assumir o controlo da doença e como passou 10 anos sem conseguir sentir cheiros devido à perda de olfato causada pela asma. É quando se torna mãe que a vida ganha outra cor para Catarina, mas chega também o peso da responsabilidade de cuidar de uma criança. Os sintomas agravaram na segunda gravidez, acabando por perder alguns momentos únicos, como sentir o cheiro do seu bebé.

Foi aí que a forma de encarar a doença mudou e a procura pela melhor forma de a controlar e gerir se intensificou. Catarina conseguiu, através do acompanhamento médico e devido tratamento, recuperar qualidade de vida e, hoje, alerta para a importância do aumento da literacia em saúde e da disciplina dos doentes em relação à adesão terapêutica.

O podcast Vidas, que conta agora com oito episódios, é o primeiro podcast português a focar-se exclusivamente em entrevistas a doentes e aos seus familiares para que estes possam partilhar as suas histórias. Neste último episódio alerta para a importância da literacia em saúde, de forma a capacitar os doentes para um melhor controlo da asma.

Todas as vidas têm uma história. Conheça melhor a história de Catarina Canas Mendes no [Youtube](#) ou no [Spotify](#).

---

### **Sobre a Sanofi**

A Sanofi é uma empresa inovadora global de cuidados de saúde, movida por um propósito único: perseguimos o poder da ciência para melhorar a vida das pessoas. A nossa equipa, em cerca de 100 países, dedica-se a transformar a prática da medicina e a trabalhar para tornar o impossível em possível. Disponibilizamos opções de tratamento que potencialmente podem transformar vidas e vacinas que protegem para salvar a vida a milhões de pessoas em todo o mundo. Ao mesmo tempo, colocamos a sustentabilidade e a responsabilidade social no centro das nossas ambições.

A Sanofi está cotada no EURONEXT: SAN e NASDAQ: SNY

### **Media Relations**

**Luisa Silva** | +351 91 100 17 10 | [luisa.silva@sanofi.com](mailto:luisa.silva@sanofi.com)

**Joana Silva** | +351 910 080 661 | [joana.silva@bcw-global.com](mailto:joana.silva@bcw-global.com)

### **Referências**

1. <https://www.spmi.pt/asma-afeta-700-mil-portugueses/>
2. <https://ginasthma.org/world-asthma-day-2024/>
3. <https://www.spmi.pt/asma-afeta-700-mil-portugueses/>
4. <https://allergyasthmanetwork.org/news/when-asthma-more-than-asthma-type-inflammation/>