

# Manual de Ajuda para a Criança



Programa Nacional de Controlo

asma

**Direcção-Geral da Saúde**  
COMISSÃO DE COORDENAÇÃO DO PROGRAMA DA ASMA  
**2001**

EDIÇÃO

Direcção-Geral da Saúde  
Al. D. Afonso Henriques, 45  
1049-005 Lisboa  
Tel. 21 843 05 00 • Fax 21 843 05 30  
dgsaude@dgsaude.min-saude.pt  
<http://www.dgsaude.pt>

TEXTO

Ana Maria Magalhães  
Isabel Alçada

ILUSTRAÇÕES

Clara Vilar  
Pedro Cabral Gonçalves

DESIGN GRÁFICO

TVM Designers

IMPRESSÃO

Europress, Lda.

TIRAGEM

60 000 exemplares

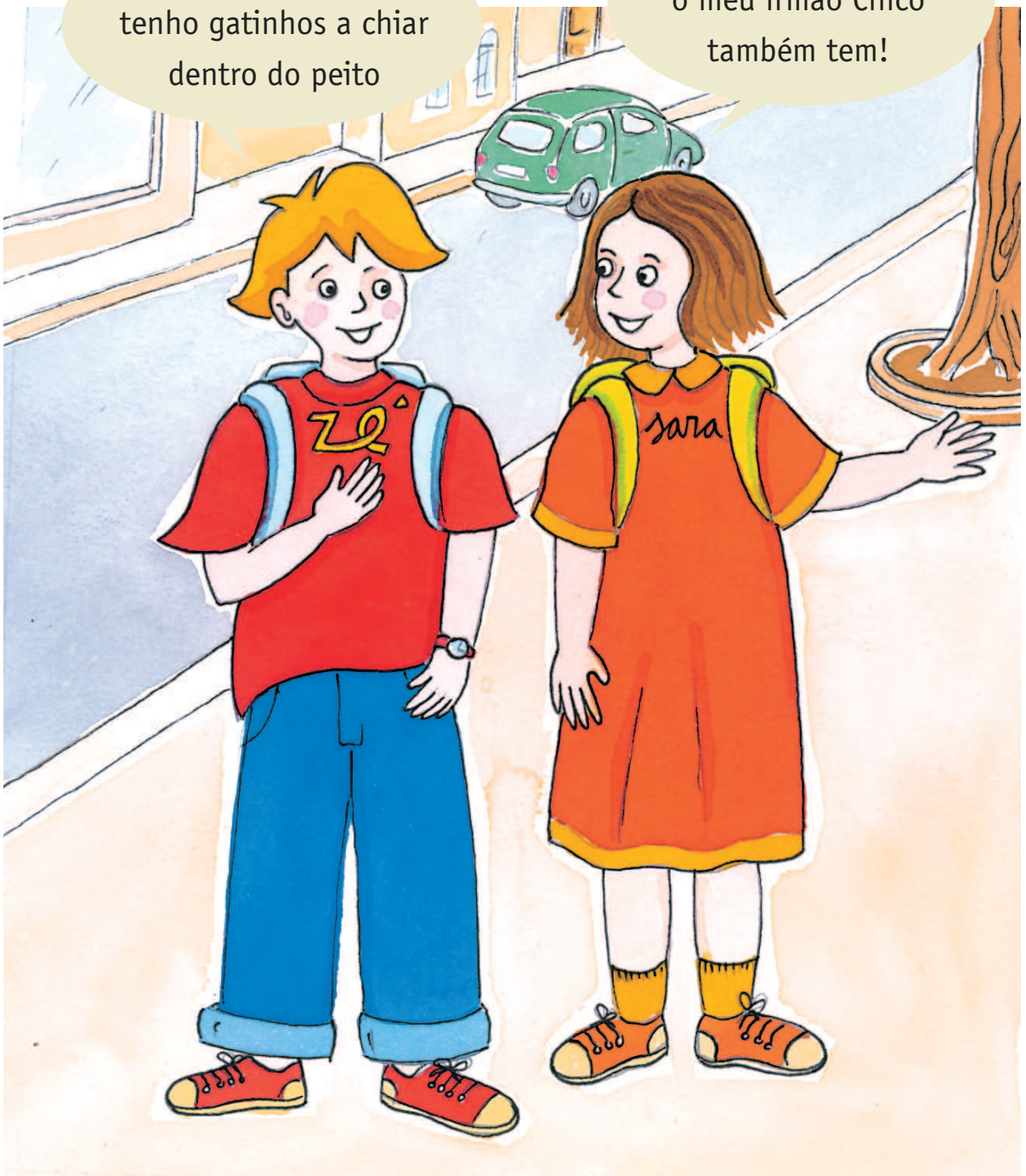
DEPÓSITO LEGAL

175528/02

# Conversando a caminho da Escola

Hoje parece que  
tenho gatinhos a chiar  
dentro do peito

Isso é asma,  
o meu irmão Chico  
também tem!



O Chico chia assim:  
xiiii...



E eu chio assim:  
ziiiii...



Há gente com asma em  
todo o mundo, sabias?



Sabia. O meu pai diz que  
são 150 milhões de pessoas.  
Achas que na China chamam  
como tu, como o Chico ou  
chamam em chinês?...

A asma às vezes também dá tosse, um aperto no peito e sensação de falta de ar.

Pois dá! Eu já tive, por isso é que ando sempre com a minha bomba especial, queres ver?



Ao primeiro sinal de falta de ar...schlup! Ponho isto na boca, dou uma bombada e passa.

O meu irmão tem uma bomba quase igual, mas como é muito distraído às vezes perde-a. Só que a minha mãe tem outra de reserva na mesa de cabeceira e se ele se vê aflito vou lá buscá-la.

A minha bomba é super, em 5 minutos sinto cá um alívio!





A minha mãe em pequena tinha asma, mas agora já não tem.

Se calhar a mim também me vai passar daqui a alguns anos, acontece a imensa gente.

# Na Escola



As pessoas respiram sem dar por isso, não é? Então, para variar, toca a fazer um exercício! Encham o peito de ar e depois soprem até não poder mais...



As pessoas que têm asma às vezes não conseguem respirar bem.

Às vezes custa-me a respirar, mas não sei se é asma...

Eu tenho asma!

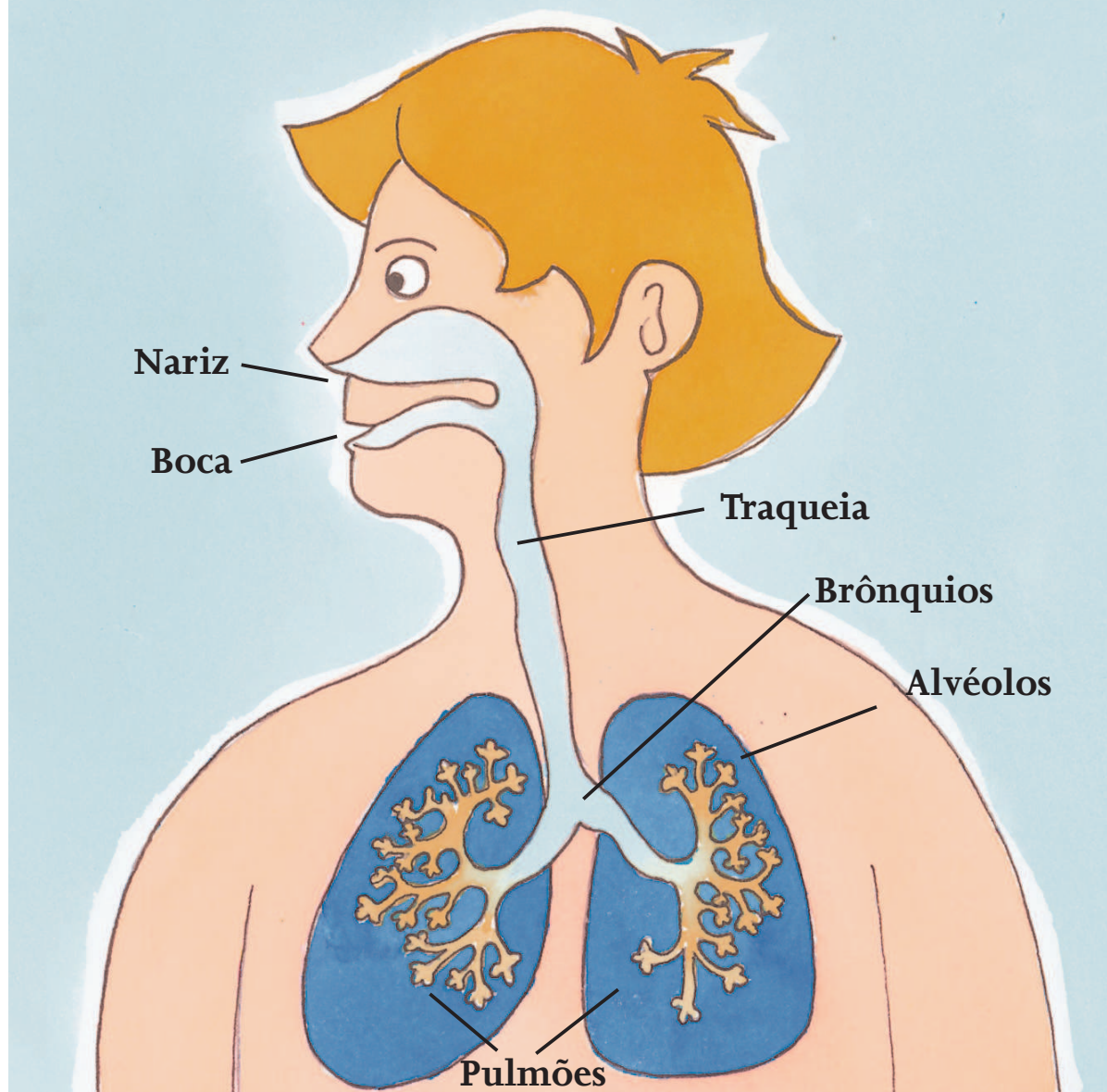
Eu também!

Eu não tenho, mas o meu irmão tem!





## O aparelho respiratório



A professora explicou que o ar entra pelo **nariz** e pela **boca**, segue pela **traqueia** e entra nos **pulmões**. Dentro dos pulmões circula nuns tubos chamados **brônquios** e vai encher uns saquinhos chamados **alvéolos**.

Quando uma pessoa tem uma crise de asma é porque os brônquios se contraíram e não deixam o ar circular bem.

Há três tipos de remédios para a asma: bomba, comprimidos e xaropes.

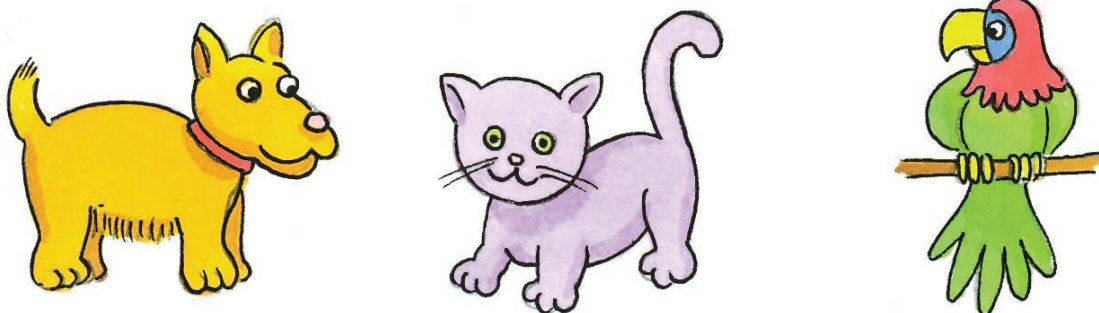
E quem souber o que lhe faz mal até pode conseguir não ter crises.



# O que pode provocar crises de asma

## Animais domésticos

Algumas pessoas que têm asma são alérgicas ao pêlo ou às penas dos animais domésticos e nesse caso é melhor não ter nenhum ou oferecer os que tem a um amigo e ir lá vê-lo de vez em quando para matar saudades. Mas é preciso cuidado para não se chegar muito perto!



## O pó e a humidade das casas

No pó da casa há uns bichinhos tão pequeninos que só se vêem ao microscópio. Chamam-se **ácaros**, enfiam-se nos tapetes, nos colchões, nos lençóis e cobertores, nos brinquedos de peluche, nos cortinados e podem provocar crises de asma.

A humidade do ar às vezes também provoca crises de asma.



## Cuidados a ter em casa

- ▶ aspirar muito bem o pó, incluindo nas cortinas e no colchão da pessoa que sofre de asma.
- ▶ mudar os lençóis e as fronhas da cama todas as semanas.
- ▶ sacudir, aspirar ou lavar os cobertores uma vez por mês.
- ▶ evitar alcatifas e tapetes felpudos.
- ▶ escolher brinquedos que não sejam de peluche.
- ▶ ter pouca coisa no quarto para se poder limpar melhor o pó e mais depressa.
- ▶ limpar e arejar a casa na véspera de regressar de férias ou de fim-de-semana.
- ▶ nas lojas de material médico há capas especiais para colchões. Os ácaros não gostam dessas capas e deixam a pessoa dormir em paz.
- ▶ nas drogarias e lojas de electrodomésticos há produtos e aparelhos contra a humidade.



## O fumo do tabaco

O fumo do tabaco pode provocar crises de asma. Quem tem asma tem de fugir de quem fuma ou pedir à família e aos amigos que não fumem por perto em sítios fechados como a casa e o carro.



## As mudanças súbitas de temperatura

Passar de um sítio onde está muito calor para um sítio onde está muito frio é péssimo para a saúde e pode provocar crises de asma. Quando a pessoa tem de sair, deve abafar-se.



## O pólen

O pólen das flores provoca alergias e crises de asma.

### Cuidados a ter com o pólen

- ▶ não dormir de janela aberta na Primavera.
- ▶ não viajar de janela aberta na Primavera.
- ▶ evitar jogos e desportos em zonas muito cheias de flores ou de árvores floridas.



## Constipações

As constipações são sempre desagradáveis e podem provocar ataques de asma. Para evitar constipações deve evitar-se o convívio com pessoas constipadas. Também é preciso agasalhar-se, mas sem se atabafar.



## O desporto faz bem à asma



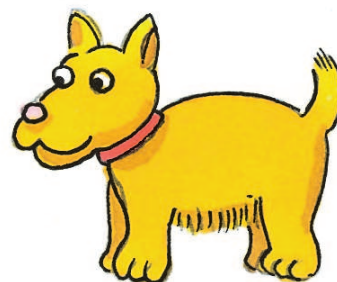
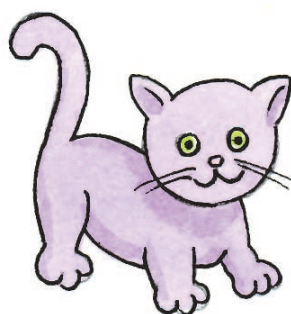
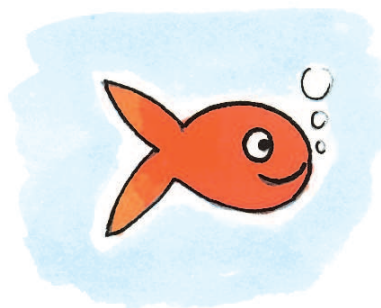
O desporto faz bem à saúde e até ajuda as pessoas que têm asma a respirarem melhor. Mas convém sempre pedir conselhos ao médico para que tudo corra bem porque, por exemplo, quem tem alergia ao pó deve fazer desporto ao ar livre e quem tem alergia ao pólen deve fazer desporto em sítios fechados.





# Jogos

Ó Zé, ajuda-me a escolher um animal de estimação que não faça mal ao meu irmão Chico.



Escolho

---

---



O Chico é alérgico ao pólen. O Zé é alérgico ao pó da casa e à humidade. Assinala com **X** os sítios onde o Zé e o Chico podem brincar à vontade.



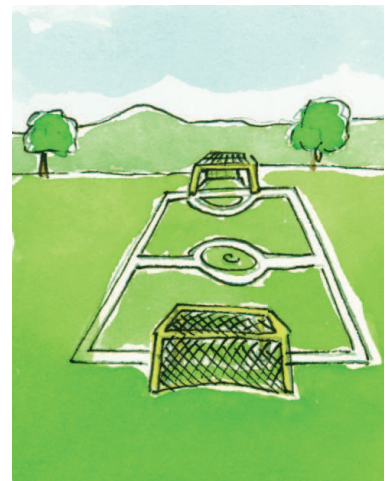
Zé

Chico



Zé

Chico



Zé

Chico



Zé

Chico



Zé

Chico



Zé

Chico

