

Crianças em Idade Escolar / Adolescentes com Asma

EVITA:

- o contacto com alimentos, medicamentos ou outros alergénios aos quais és alérgico;

- ambientes poluídos ou com fumo;

- mudanças bruscas de temperatura;



- fazer exercício em ambientes frios e secos, bem como em zonas poluídas;



- animais de estimação dentro de casa (ex: gatos, cães, pássaros, roedores);



- condições que te provoquem uma crise

(ex: se fores alérgico a pólenes evita áreas de elevada polinização).



Nota: As informações contidas no folheto são complementares às fornecidas pelos profissionais de saúde e em nenhuma situação os substitui.

Elaborado por: Serviço Pediatria

Validado por: Unidade de Imunoalergologia

Composição: Serviço de Comunicação

Junho 2023

Hospital do Divino
Espírito Santo
de
Ponta Delgada, EPER



Crianças em Idade Escolar / Adolescentes com Asma

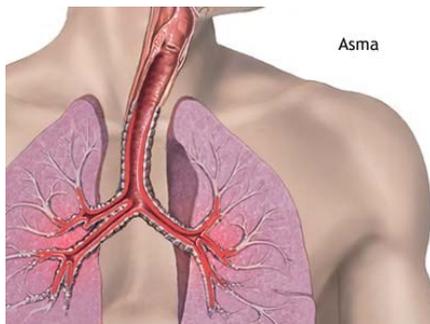


INFORMAÇÃO PARA AS CRIANÇAS

Crianças em Idade Escolar / Adolescente com Asma

O QUE É A ASMA?

- É uma doença inflamatória crónica caracterizada por obstrução reversível das vias respiratórias, que ocorre por ciclos (crises).



O QUE PODES APRESENTAR DURANTE UMA CRISE:

- tosse com ou sem expectoração;
- falta de ar;
- sensação de aperto no peito;
- pieira no peito (sibilância).



SE TENS ASMA:

Responsabiliza-te pela tua medicação:

- usa Correctamente os inaladores;



- quando saíres leva-os sempre contigo;
- dá conhecimento aos teus professores que tens asma.
- não fumes;
- faz os exercícios respiratórios como te ensinaram;



- aprende a reconhecer o início de uma crise (ex: aparecimento de tosse, dificuldade respiratória) para começares o mais cedo possível a tua medicação;

- numa crise mantém a calma, não entres em pânico e tenta respirar normalmente;
- pratica exercício moderado, tal como: natação, corrida, futebol, etc.



- dorme num quarto seco, arejado e sem pó.

