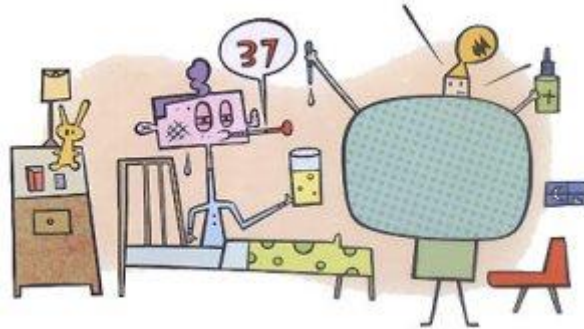


ASMA: VOCÊ TEM???

Com as notícias sobre o novo coronavírus, os especialistas em saúde alertam para alguns sintomas que indicam quando devemos nos dirigir a um hospital: febre alta, cansaço e falta de ar. Se isso acontecer com você, é hora de avisar a um adulto e procurar ajuda médica imediatamente.

Quem sofre com asma sabe bem como é horrível sentir falta de ar. Mas como essa é uma doença respiratória que, às vezes, acompanha a pessoa por toda a vida, quem tem asma precisa aprender a se cuidar.



(Ilustração: Jaca)

A asma é uma inflamação nos brônquios, canais do pulmão por onde passa o ar. No Brasil, são quase 19 milhões de pessoas com a doença, a maioria é de crianças. É no outono que a situação de quem têm asma fica mais complicada. Por causa dos vírus de gripe que circulam no ar, as crises de asma podem aumentar. Por isso, mesmo sendo criança, você pode começar a se cuidar.

“A participação da criança no tratamento é muito importante. E o principal é não guardar segredo quando chegarem os primeiros sintomas. Quanto mais cedo ela procurar um adulto, melhor”, explica a Dra. Marina Buarque de Almeida, que é especialista em doenças respiratórias.

Dicas para manter a saúde em dia:

- Fique atento àquilo que causa alergia em você. Poeira, mofo, cheiros fortes – como o de perfumes e desodorantes – bichos de verdade ou de pelúcia devem ser evitados.
- Lave as mãos várias vezes ao dia, principalmente, quando tiver contato com algum amigo gripado.
- Essa não é responsabilidade sua, mas, se puder, ajude a lembrar da hora dos remédios.
- Na escola ou em casa, não se descuide: é muito importante avisar ao adulto que estiver cuidando de você sempre que começar a sentir vontade de tossir, falta de ar, aperto no peito ou sintomas parecidos.

Guardou bem? Que bom! Ajudando a cuidar da sua saúde, sobra mais tempo para brincar!