

# Conselhos para professores: Como controlar a asma nas crianças?

Para os pais, deixar um filho na escola pela primeira vez é um acontecimento muito importante: especialmente quando esse filho tem asma. **Todas as crianças deveriam poder desfrutar da escola** e participar em todas as suas atividades, razão pela qual a Philips compilou estes conselhos para professores, que os ajudam a reconhecer e contribuir para o controlo da asma numa criança.

## O que é a asma?



A asma é uma doença crónica potencialmente grave, que causa um estreitamento e inflamação das vias respiratórias, tornando difícil a respiração de quem padece deste mal. Em todo o mundo, cerca de **334 milhões de pessoas sofrem de asma**, doença esta que é considerada a mais comum nas crianças<sup>1</sup>. Embora não exista atualmente uma cura, o uso adequado de medicamentos eficazes pode aliviar os sintomas e evitar o risco de ataques de asma.

É importante ter conhecimento das crianças da sua turma às quais tenha sido diagnosticada asma para, desta forma, **estar atento e preparado para qualquer problema que possa surgir**. Organize uma reunião com os pais para falar acerca do plano de ação contra a asma do filho: trata-se de um plano escrito e personalizado, concebido por um profissional de saúde, que indica os fatores desencadeantes que conduzem ao agravamento dos sintomas da criança e explica claramente o que fazer em caso de surgimento desses sintomas.

## Compreender

Os sintomas podem ser diferentes de uma criança para outra, mas existem indicadores de que **uma criança pode estar a sofrer um episódio de asma**, os quais incluem:



Dificuldade em respirar; tosse e assobios no peito



Secreção nasal constante



Dificuldade em realizar atividades físicas



Pressão ou dor no peito, ansiedade



Sonolência ou cansaço

## Comunicar

**Falar regularmente com os pais ou tutores** irá ajudá-lo a atuar de forma eficiente e adequada. **As perguntas chave são:**



Que **fatores desencadeiam habitualmente** a asma no seu filho e **quais são os sintomas?**



Quais são os **medicamentos de que necessita** e como devem ser administrados?



Como podem ser avisados se o vosso filho tiver **algum sintoma de asma na escola** ou tiver utilizado o inalador **durante o dia?**



Como preferem **receber informações** acerca da **asma do vosso filho** na escola (por exemplo, telefone, correio electrónico, mensagem de texto)?



O que fazer e como contactá-los durante **uma emergência?**

Os sintomas também podem afetar a capacidade de atenção da criança e, quando a doença é grave, limitar a sua frequência escolar. Por este motivo, é importante comunicar com os pais para garantir que as crianças não perdem as etapas fundamentais da aprendizagem.

## Animar



Planeie **atividades divertidas e ao ar livre**, das quais todos possam desfrutar. Sempre que o seu aluno esteja a tomar as devidas precauções, tais como tomar a **medicação** e comprovar que a qualidade do ar é satisfatória. As atividades como o desporto podem **animar os doentes com asma**.

## Prevenção



Ao planejar atividades ao ar livre, verifique os **níveis de pólen** ou as condições do ar exterior que possam afetar as crianças com asma. Existem aplicações móveis gratuitas que permitem fazer estas verificações como, por exemplo, a **aplicação Air Matters da Philips**. Tente planejar atividades alternativas para aliviar os **sintomas dos pacientes**, certificando-se ao mesmo tempo de que não estejam alinhadas com as dos seus colegas de turma.



**Mantenha os alérgenos afastados.** O giz dos quadros, os ácaros do pó, os pêlos de animais, bem como odores de penas e tintas **podem ser um fator desencadeante**.



Mantenha as salas de aula **bem ventiladas** para que o ar fresco possa circular. O recurso a um purificador de ar também é um método eficaz para melhorar a qualidade do ar em espaços interiores, visto que **reduz as substâncias irritantes e alérgicas** suscetíveis de provocar problemas de saúde. Nas salas com ar condicionado ou aquecimento, é importante **verificar frequentemente o estado** do sistema. Um fluxo de ar adequado, a filtragem e o controlo da humidade ajudarão a garantir **a ausência de problemas com o ar interior**.

## Lista de Controlo

Se uma criança da sua turma a sofrer um ataque de asma, **é importante atuar rapidamente e manter a calma**. Apresentam-se seguidamente cinco sugestões para o ajudar a controlar um ataque na sala de aula:

1.



Consulte imediatamente o **plano de ação contra a asma** da criança.

2.



É importante estar preparado para emergências, pelo que deve assegurar-se de que tem **um inalador sempre disponível e facilmente acessível**.

3.



Informe os pais ou tutores com a **maior brevidade possível**.

4.



Nunca deixe a criança sem a supervisão de um adulto **até que se sinta melhor**.

5.



Se os sintomas persistirem ou piorarem, procure **ajuda de um profissional de saúde**.

Para obter mais informações sobre a asma, converse com o seu médico.

<sup>1</sup> <http://www.globalasthmareport.org/burden/burden.php>, 2014