

Dr. Alberto's curious game

Thomas is angry as he just learned that he has an allergy and does not really know how to deal with the situation.

Dr. Alberto understands how he feels and uses his experience to help him. By comparing the management of allergies to an action game, the attitude changes, the paths to follow become clear and everything seems less scary. The young reader will learn from Thomas that having an allergy does not have to be a drama, it can be a challenge... a challenge that can be overcome!

O curioso JOGO do DR. ALBERTO

Rita Vilela

Rita Vilela

Atreves-te a jogar?

O curioso JOGO do DR. ALBERTO

Planeta Junior

O Tomás está zangado, acaba de saber que tem uma alergia e não sabe muito bem como lidar com a situação. O Dr. Alberto entende o que ele sente e usa a sua experiência para o ajudar.

Comparando a gestão das alergias a um jogo de ação, a atitude muda, os caminhos a seguir tomam-se claros, tudo parece menos assustador. E o jovem leitor aprenderá com o Tomás que ter uma alergia não precisa de ser um drama, pode ser um desafio... um desafio que ele pode vencer!

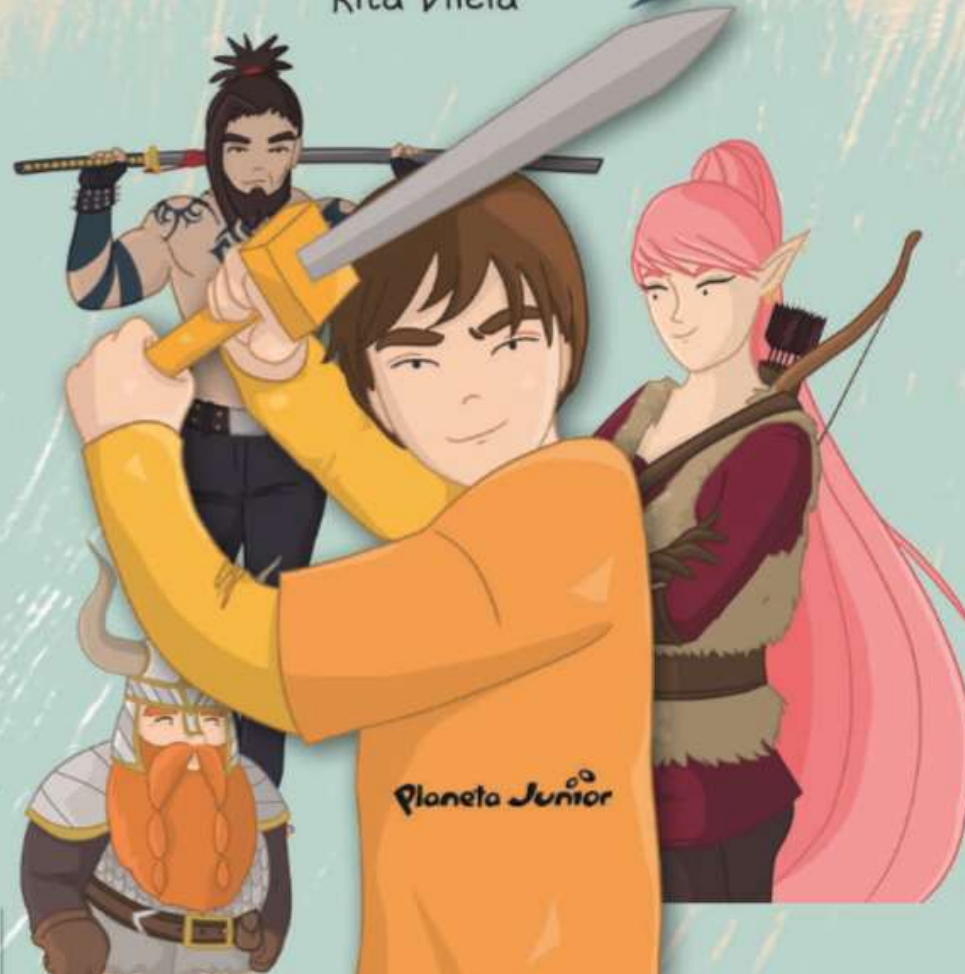
Com o apoio científico de



Planeta Junior
www.planeta.pt



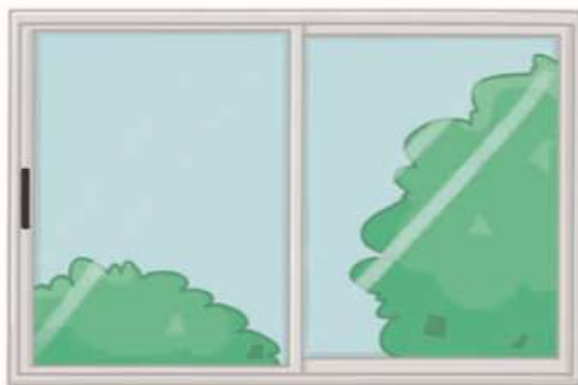
Planeta Junior



O Tomás olhou zangado para o homem de bata branca, como se ele fosse o culpado pelo que lhe tinha acontecido, e já não queria ouvir, nem saber de mais nada.

O Dr. Alberto estava habituado a este tipo de reação, percebia bem como o rapaz se sentia, e escolheu assim com cuidado o que dizer a seguir.

– Gostas de jogos, Tomás? – perguntou-lhe.



– De jogos?! – O rapaz não tinha a certeza de ter percebido bem. Porquê uma pergunta daquelas?

– Sim, gostas de jogar?

O Tomás pensou nos jogos que tinha no computador e disse que sim com a cabeça.



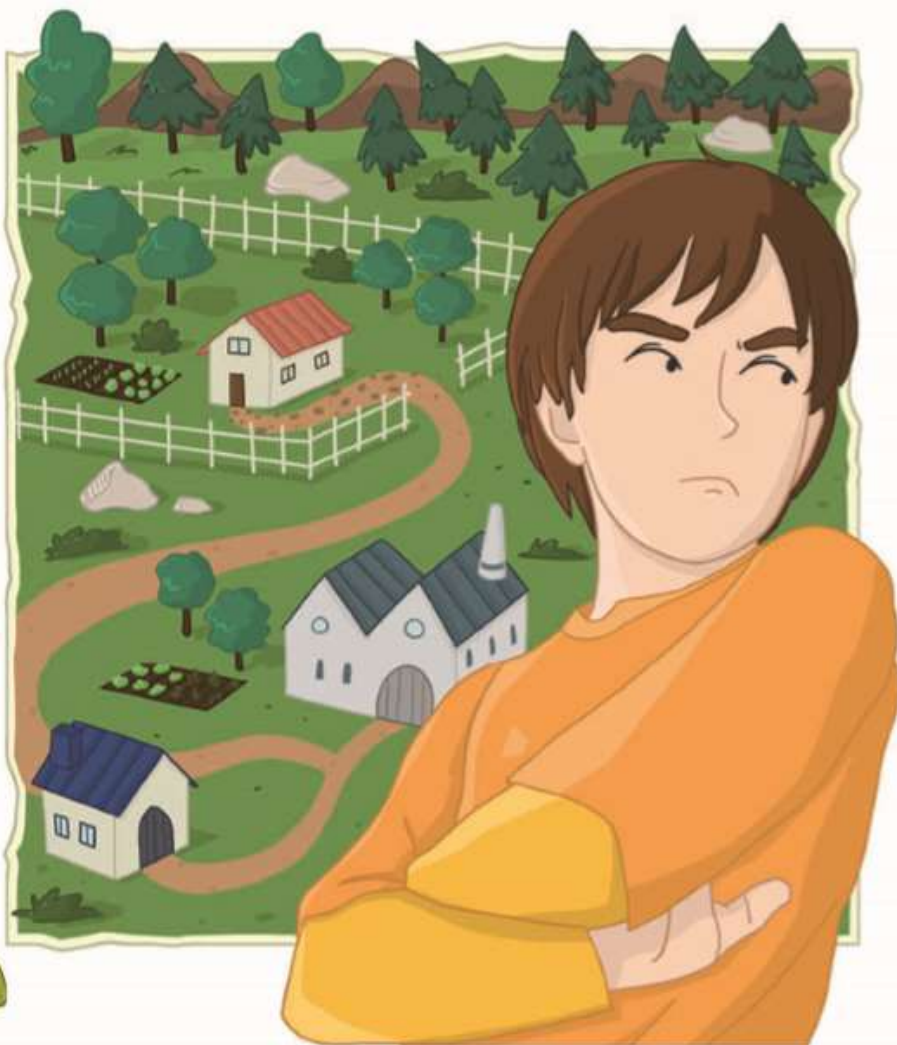
Thomas stared angrily at the man in the white scrubs as if he were responsible for what happened to him, and showed no interest in hearing anything else. Dr. Alberto was used to this kind of reaction, he understood the boy's feelings, so he carefully chose what to say next.

- Do you like games, Thomas? - he asked him.
- Games?! - The boy was not sure he understood. Why such a question?
- Yeah, do you like to play? Thomas thought about his computer games and nodded his head.



– Ainda bem! Porque há um jogo que está muito na moda, com imensa gente a jogá-lo ao mesmo tempo... Cada vez mais! O cenário é o teu país, nos dias de hoje.

O Tomás não ligou muito, ele gostava era de jogos de aventuras, de preferência com espadas, o que não parecia ser o caso.



8



O médico continuou:

– Para ganhares, terás de ultrapassar obstáculos, desviar-te dos perigos e das armadilhas que te podem custar pontos de energia e colocar-te fora de jogo.

Os olhos do rapaz indicaram que estava a ficar mais interessado. O Tomás adorava jogos de ação, especialmente aqueles que jogava em rede com os amigos, cada um no seu computador.

- Good! Because there is a game that is becoming super popular. The scenery is your country, these days. Thomas didn't pay much attention, he liked adventure games, preferably with swords, which did not seem to be the case.

The doctor continued:

- To win, you will have to overcome obstacles and avoid dangers and pitfalls that may cost you strength points and put you out of the game.

The boy's eyes indicated that he was becoming more interested. Thomas loved action games, especially those he played with his friends, each one on his own computer.

9

The book includes practical tips...

and an original board game to play with friends or even at school.

The game conveys useful information while promoting the role-playing of relevant situations to an allergic child.

DICAS PRÁTICAS

1 - Gerir alergias implica:

- Saber a que és alérgico e adotar medidas para evitar esses estímulos.
- Conseguir dizer «não» ao que te faz mal.
- Cumprir com rigor as indicações do médico a nível de medicamentos a tomar.
- Saber o que fazer quando surge uma crise e seguir o plano definido.
- Pedir informação ou ajuda sempre que necessário, explicando o motivo do pedido e a gravidade da situação.

Se seguirem estas dicas com cuidado, podéis ter uma vida boa, tão boa como a dos vossos amigos que não têm alergias!

2 - Preparar uma saída implica:

- Mantém a alergia o mais controlada possível nos dias anteriores à saída.
- Levar por escrito uma descrição das tuas alergias e do que fazer numa situação de crise (esquema de tratamento).
- Verificar se levas os medicamentos de todos os dias e os de emergência, se estão dentro da validade e se tens número suficiente de doses.
- Confirmar que não levas contigo nada que te provoque alergia. Por exemplo, em alergias respiratórias: coisas guardadas há algum tempo sem serem lavadas ou arejadas (cobertores ou roupas com pelo, saco-cama, tenda, roupa, etc.).
- Se a alergia é alimentar, planea o que irás comer e, se necessário, levar de casa alimentos seguros.
- Verificar onde fica o serviço de urgências mais próximo.

Depois de tudo preparado, gozar a saída, sem problemas!

3 - Numa crise de alergia deves:

- Mantém-te calma.
- Afastares-te daquilo que te provoca a alergia, ou retirar o mais completa e rapidamente possível o que te faz mal de ao pé de ti.
- Seguir o esquema de tratamento previsto para as tuas crises, que deves ter escrito e levar sempre contigo (para te orientar a ti e aos outros).
- Recorrer a um serviço de urgência se a crise não ceder e em todas as situações em que o esquema de tratamento o indique.
- Jogar sempre pelo seguro, pois os resultados de uma crise alérgica podem ser muito, muito, graves.
- Nas horas a seguir à crise, evitar esforços e exercício físico intenso.
- Se o esquema de tratamento prevê algum cuidado extra ou alteração à medicação para os dias após a crise, seguir essas indicações.
- Depois, regressar à vida normal e não pensar mais no assunto.

REGRAS DO JOGO

Simbólos

Este diagrama te o sentido do movimento: Avançar Recuar

ou apontam te o destino: Voltar à casa da partida

Os algarismos no interior das casas informam o número de posições no tabuleiro que avanças ou recuas em cada jogada: - uma posição; - duas posições; - três posições. E os ícones indicam quem está abrangido: - Quem está a jogar; - Os outros jogadores; - Todos os jogadores.

Instruções para o «FAZ DE CONTA QUE...»

- Escolhe quem vais escolher entre «faz de conta que...» (podes desistir quem quiseres, mesmo que não saibas a jogar).
- Decide quem é quem quer fazer de quê, no teu «faz de conta que...».
- Combina com os outros jogadores como vais fazer (ou continuam sem combinar nada).
- Avançam com o «FAZ DE CONTA QUE...», representando a situação como se fosse a sério.
- Depois da representação, discutam o que correu bem e o que podem melhorar, tendo presente a informação das diferentes «Dicas práticas», no final do livro.
- Registem o «FAZ DE CONTA QUE...», mudando o que quiserem.
- Atribuem uma pontuação final de 1 a 3 ou 3 ao vosso «FAZ DE CONTA QUE...».

1 - Resolvido! Sabem como agir e estão preparados para estas situações.

2 - Não bem resolvido! Ainda não são bem resolvidos. Têm de treinar mais.

1 - Usar! Não sabem o que fazer nestas situações. Devem descobrir e praticar até conseguirem.

Instruções das casas numeradas

CASA DA PARTIDA

- Os teus amigos ajudam-te a lutar as alergias.
- Sabes com quem falar se tiveres dúvidas sobre as tuas alergias.
- Passas o tempo a questionar de como é viver com alergias.
- FAZ DE CONTA QUE... tens uma alergia alimentar e, num restaurante ou na cantina da escola, tens de pedir comida que não contêm os alimentos que não toleras.
- Prepara-te para ir a uma festa e não tens problemas de alergias.
- Prepara-te com alguém para fazer algo, garantindo que não a fazer mal, sem saberes se há provocação alguma dentro.
- Não fazes ideia de que há pessoas alérgicas ao leite, aos ovos, aos frutos secos, ao camarão, ao peixe, à soja e ao trigo.
- FAZ DE CONTA QUE... tens de convencer alguém que quer as alergias de mais alergias do que pensa e que está a fazer de conta.
- Depois que praticas desporto, o teu suor está de mais muito sensível, reações muito à alergia.
- FAZ DE CONTA QUE... vais ao campo e estás, em conjunto com os teus amigos, a fazer uma lista dos preparativos à saída de casa para poderes gozar mais dias sem problemas de alergias.
- Tens uma alergia alimentar e comesse uma coisa sem saber de que se trata.
- Prepara-te com cuidado para uma situação nova e não tens problemas de alergias.
- Prepara-te com alguém para fazer algo, garantindo que não a fazer mal, sem saberes se há provocação alguma dentro.
- FAZ DE CONTA QUE... estás com amigos quando brincas com os brinquedos de uma casa de alergias. Tens agora de atentar a situação.
- Prepara-te que muitas alergias infantis desaparecem quando crescem.
- FAZ DE CONTA QUE... vais passar o fim de semana a casa de um amigo e precisas de explicar à família sobre as tuas coisas que não podes fazer por causa da tua alergia.
- Prepara-te para ir a uma festa e não tens problemas de alergias.

30 Tens todo cuidado e nunca mais houve crises de alergia.

32 Não sabes lidar com as tuas alergias mas tu não te desististe.

33 FAZ DE CONTA QUE... os teus colegas ajudam-te para fazerem algo que te vai melhorar a vida.

34 O teu amigo não possui aquilo de que precisas para a tua alergia.

41 Podes viver em paz com a tua alergia.

44 Sabes o que fazer numa crise alérgica.

45 FAZ DE CONTA QUE... desparas a comida como um amigo te tenta ajudar.

46 Sabes lidar com a tua alergia, e tens de lidar com os outros que te tentam.

47 Sabes lidar com a tua alergia e tens de lidar com os outros que te tentam.

48 FAZ DE CONTA QUE... tens de lidar a alergia, com quem fazes atividades que tens uma alergia.

49 Aprendeste a lidar com a tua alergia, mas não.

51 FAZ DE CONTA QUE... vais ao médico por quem sabe que te provoca a alergia.

52 O teu amigo não dá a tua alergia, mas tu não desististe.

54 Aprendeste a lidar com a tua alergia, mas não desististe.

57 FAZ DE CONTA QUE... vais ao médico por quem sabe que te provoca a alergia.

61 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

62 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

63 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

64 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

66 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

67 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

68 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

69 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

70 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

71 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

72 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

73 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

74 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

75 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

76 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

77 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

78 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

79 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

80 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

81 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

82 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

83 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

84 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

85 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

86 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

87 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

88 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

89 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

90 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

91 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

92 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

93 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

94 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

95 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

96 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

97 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

98 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

99 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

100 Sabes lidar com a tua alergia, mas não desististe.

FIM