



Teste sobre a asma para crianças



1. Tiveste tosse, pieira ou falta de ar nos últimos 7 dias ? **4 ou mais dias**



Sim



Não



2. Acordaste de noite porque estavas a tossir, com pieira ou com falta de ar, **1 ou mais vezes** nos últimos 7 dias ?



Sim



Não



3. Usaste o teu inalador ou bomba azul **4 ou mais vezes** nos últimos 7 dias ?



Sim



Não



4. Nos últimos 7 dias, fizeste menos exercício ou desporto porque ficavas com tosse, pieira ou falta de ar?



Sim



Não



5. Nos últimos 30 dias, faltaste à escola ou deixaste de fazer actividades regulares por teres tosse, pieira ou falta de ar ?



Sim



Não



6. Nos últimos 30 dias, foste a uma clínica ou hospital, sem marcação por estares com tosse, pieira ou falta de ar ?



Sim



Não

Quantas vezes respondeste SIM?



Se marcaste golo com **2** ou mais bolas SIM, a tua asma não está bem controlada. Fala com a tua mãe ou o teu pai para ires ao médico. Deixa o teu médico ser o treinador da tua asma !