

# GOOSE GAME





## *Regra do jogo*

**Alvo: crianças de 4 a 12 anos - 2 a 6 jogadores**

### **MATERIAL**

- Um tabuleiro
- Um dado
- 6 peças representadas por animais de cores diferentes

### **REGRA**

- Cada jogador escolhe uma peça.
- Todas as crianças começam a partida à entrada da espiral (casa START).
- Cada uma lança um dado à vez e avança para a casa que corresponde ao total de pontos indicados no dado.
- Quando uma criança cai na casa que representa um ganso, tem o direito de jogar novamente.
- O vencedor é aquele que consegue ultrapassar primeiro a linha de chegada.

Este suporte de educação terapêutica permite às crianças com eczema atópico exprimirem através das ilustrações as suas condições de vida, as suas emoções, os seus desejos.

Dá às crianças a oportunidade de assimilarem conhecimentos que lhes permitirão lidar melhor com a doença e desenvolver a sua autonomia

Fundação Corporativa dos Laboratórios Pierre Fabre  
dedicado à luta contra o eczema  
Hôtel Dieu Saint-Jacques  
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE  
[www.pierrefabreeczemafoundation.org](http://www.pierrefabreeczemafoundation.org)





## EXPLICAÇÕES DAS CASAS

### 1. O que fazes quando acordas de manhã?

- Esfrego os olhos
- Abro lentamente os olhos

*Resposta: É preferível abrir lentamente os olhos. Se esfregas as tuas pálpebras, corres o risco de irritá-las e de provocar vermelhidões e comichões.*

### 2. Que roupas preferes usar?

*Resposta: As roupas de tecidos ásperos como a lã são irritantes e podem provocar comichões. Os tecidos macios como o algodão, a seda, as microfibras, o polar, são bem melhor tolerados. Atenção também aos detergentes muito concentrados e aos amaciadores perfumados que permanecem nas roupas apesar do enxague e também podem ser irritantes. É preferível que cada um dose o seu detergente (1 a 2 colheres de sopa por máquina) e não usar amaciador de roupa.*

### 3. O que aplicas quando a tua pele fica vermelha?

- Aplico um creme hidratante
- Aplico um creme à base de cortisona

*Resposta: O creme à base de cortisona (dermocorticoide). Quando a tua pele fica vermelha e que faz comichão, é urgente reduzir a inflamação. O creme à base de cortisona é o tratamento de referência aconselhado pelos médicos para diminuir as vermelhidões e acalmar as comichões. Aplique o dermocorticoide diretamente sobre a placa vermelha ultrapassando ligeiramente. Repita a aplicação todos os dias até o desaparecimento da vermelhidão. O creme hidratante deve ser aplicado unicamente na pele seca.*

### 4. Tens direito de ter um peluche no teu quarto?

*Resposta: Sim! Podes ter um peluche no teu quarto. Para uma maior precaução, existem peluches e ursinhos antiácaros. É aconselhado lavar o teu peluche pelo menos uma vez por mês.*

Fundação Corporativa dos Laboratórios Pierre Fabre  
dedicado à luta contra o eczema  
Hôtel Dieu Saint-Jacques  
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE  
[www.pierrefabreeczemafoundation.org](http://www.pierrefabreeczemafoundation.org)





## 5. Gostas de fazer desporto ou atividades ao ar livre?

*Resposta: O desporto contribui para o teu bem-estar. Podes praticar vários desportos! Tomas depois um duche, seguido da aplicação do teu creme hidratante e está perfeito! Não esqueças de te proteger do sol para as atividades externas.*

## 6. Jogue novamente

## 7. Tens uma impressão de inchaço nas áreas de eczema. O que fazes para reduzir esse inchaço?

*Resposta: Utilize os cremes à base de cortisona assim que surgir um inchaço e até o seu desaparecimento completo.*

## 8. Tens direito de tomar banho na piscina?

*Resposta: Sim, é claro! Podes tomar banho na piscina! A água contribui para o teu bem-estar, não tens porque te privar. Quando saíres da piscina, lembra de passar por água, seca-te com uma toalha limpa e macia pressionando sem esfregar e aplica em seguida o teu creme hidratante.*

## 9. Deves aplicar o teu creme hidratante todos os dias ou apenas quando a tua pele está ressecada?

*Resposta: É aconselhado aplicar o creme hidratante todos os dias no rosto e no corpo para hidratar, amaciar a pele seca e evitar qualquer repuxamento.*

## 10. Sabes para que servem estes objetos?

*Resposta: São alternativas à coceira, astúcias para te coçar menos. Se a tua pele arranha, em vez de coçar podes utilizar objetos frios, saídos do frigorífico, para acalmar as tuas comichões. Por exemplo: um bloco de gelo, seixos lisos, um vaporizador.*

## 11. Tens um animal em casa? Poderias ter um se quisesse?

*Resposta: Sim, podes ter um animal em casa. No entanto, se fores alérgico aos pelos, é preferível que ele não durma contigo...*

Fundação Corporativa dos Laboratórios Pierre Fabre  
dedicado à luta contra o eczema  
Hôtel Dieu Saint-Jacques  
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE  
[www.pierrefabreeczemafoundation.org](http://www.pierrefabreeczemafoundation.org)





## 12. Jogue novamente

### 13. No momento do regresso às aulas, ficas inquieto(a) de falar da tua doença aos teus novos colegas?

*Resposta: Chegar numa nova classe pode ser fonte de apreensão, mas nem por isso deves te preocupar. Se os teus novos colegas fizerem perguntas sobre as tuas placas, podes explicar a tua doença a eles, precisando que ela não é contagiosa. Os teus pais poderão informar o teu novo professor sobre as medidas e precauções relativas ao eczema: sentar distante das fontes de calor, dificuldades de concentração da criança...*

### 14. Quando é preciso aplicar um creme antibiótico?

*Resposta: Pode acontecer que a tua pele fique infectada ao nível das placas. Aparecem crostas amarelas sobre o eczema e isso pode ser doloroso. Nesse caso é preferível consultar um médico; é ele que julgará se é preciso aplicar um creme antibiótico. Quando as placas de eczema ressumam, os antibióticos ou antissépticos não são necessários, deve-se aplicar dermatocorticoides.*

### 15. Quando praticas desporto na escola, sentes um desconforto quando as tuas placas são visíveis pelos teus colegas?

*Resposta: Praticar uma atividade desportiva na escola ou durante o tempo livre é fortemente recomendado. Isso permite evacuar o stress e ter uma melhor concentração na escola, libertando-se ao mesmo tempo da obsessão da coceira. Esta prática faz muito bem a ti e também a tua pele. Se os teus colegas te fazem perguntas sobre as tuas placas, podes explicar a tua doença precisando que ela não é contagiosa.*

### 16. Espirras mais durante a primavera? Isso incomoda a tua vida quotidiana?

*Resposta: Se é o que acontece, talvez tenhas uma rinite alérgica. É uma outra manifestação da atopia, uma inflamação do nariz devida a uma hipersensibilidade aos alérgenos do ambiente que tu respiras, como os pólenes na primavera. Se espirras muito o ano todo, pode ser uma rinite alérgica aos ácaros do pó da casa.*



### **17. O teu eczema melhora no inverno?**

*Resposta: Em geral não. No inverno, o frio pode agravar a secura da tua pele. Pense em hidratá-la ainda mais, particularmente o rosto e as mãos. Pense também em vestir roupas quentes (de tecido polar) por cima de um t-shirt de mangas compridas e uma ceroula de algodão por baixo das calças. Evite a lã diretamente sobre a pele pois ela pode picar a tua pele.*

### **18. As outras crianças zombam às vezes de ti porque tens eczema?**

*Resposta: Se os teus colegas zombam de ti, podes responder que não há nenhuma diferença entre vocês. A tua pele é simplesmente seca com placas vermelhas. Diga-lhes que o eczema não é contagioso e que eles não correm o risco de pegar!*

*As crianças às vezes são cruéis e nem sempre percebem que as suas palavras podem fazer muito mal.*

*Fale disso com a tua professora e com os teus pais. Palavras simples explicando o que é o eczema poderão fazer com que os teus colegas compreendam melhor esta doença.*

### **19. Jogue novamente**

### **20. Sabes que tipo de creme hidratante podes aplicar na tua pele?**

*Resposta: O melhor creme para ti é aquele que a tua pele suporta melhor. Existem diferentes texturas de produtos hidratantes: fluido (leite para uma hidratação ligeira) ou mais espesso (bálsamos, cremes). Cabe a ti escolher aquele que preferes.*

*O mais importante é aplicá-lo todos os dias no rosto e no corpo para evitar os repuxamentos.*

### **21. Fora as tuas placas de eczema, a tua pele é seca? Como cuidas dela?**

- Aplico um creme hidratante
- Aplico um creme à base de cortisona

*Resposta: Uma pele seca precisa ser hidratada todos os dias. É importante aplicar um creme hidratante diariamente. Escolha o melhor momento do dia e aplique pelo menos uma vez por dia o teu creme hidratante. O creme à base de cortisona é aplicado unicamente sobre as placas vermelhas ou que fazem comichão.*

Fundação Corporativa dos Laboratórios Pierre Fabre  
dedicado à luta contra o eczema  
Hôtel Dieu Saint-Jacques  
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE  
[www.pierrefabreeczemafoundation.org](http://www.pierrefabreeczemafoundation.org)





## 22. Por que é preciso lavar com frequência o teu peluche?

*Resposta: Assim como os lençóis e o teu pijama, os teus peluches devem ser lavados regularmente. Isso permite retirar as sujidades e o pó que contém ácaros responsáveis pela alergia, sobretudo respiratória.*

## 23. Podes comer de tudo na cantina escolar?

*Resposta: Sim, mas se fores alérgico a um ou mais alimentos, é muito importante que informes a cantina de tuas alergias.*

## 24. Gostas de mascarar-te e maquilhar-te de vez em quando?

*Resposta: Como todas as outras crianças, tens direito de mascarar-te e maquilhar-te. Não hesite em pedir conselho para a maquilhagem e o disfarce pois podes não suportar certos produtos: existem produtos de maquilhagem bem tolerados que se lavam com água. Antes de enfiar a tua fantasia pense em vestir um t-shirt de mangas compridas e uma cueca de algodão para evitar qualquer irritação da tua pele.*

## 25. Quando deves aplicar o creme à base de cortisona?

- Quando tenho uma placa vermelha e/ou que faz comichão
- Quando minha pele está seca

*Resposta: Quando a tua pele está vermelha e que ela faz comichão, é preciso agir rápido para reduzir a inflamação. O creme à base de cortisona (dermocorticoide) é o tratamento de referência aconselhado pelos médicos para tratar o eczema, ou seja, para diminuir as vermelhidões e acalmar as comichões.*

*Aplice o dermocorticoide diretamente sobre a placa vermelha ultrapassando ligeiramente. Repita a aplicação todos os dias até o desaparecimento completo da vermelhidão e das comichões. O creme hidratante deve ser aplicado unicamente sobre a pele seca.*

## 26. Jogue novamente

Fundação Corporativa dos Laboratórios Pierre Fabre  
dedicado à luta contra o eczema  
Hôtel Dieu Saint-Jacques  
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE  
[www.pierrefabreeczemafoundation.org](http://www.pierrefabreeczemafoundation.org)





### **27. Sol e eczema são bons amigos?**

Resposta: Sim! O sol é bom para a tua pele! Atenção, no entanto, de evitar as insolações ... não te exponhas nas horas de maior risco (entre 12 horas e 16 horas no verão) e pense em aplicar um produto de proteção solar eficaz (SPF 30 e mais). Também não esqueça de usar um chapéu e óculos de sol.

### **28. Quando tens calor e que transpiras, a tua pele faz comichão?**

- Sim, sempre
- Às vezes

Resposta: O calor pode provocar muitos formigueiros e comichões. Pense em te afastar do aquecedor, te sentirás muito melhor. Evite também de usar gola alta e camisolas de lã. Para o desporto, prefira as roupas “respirantes” e tome um duche logo depois.

### **29. Falastes da tua doença com o teu professor da escola?**

Resposta: É importante falar da tua doença com as pessoas à tua volta e explicar que ela não é contagiosa. O teu professor deve ser informado que tens um eczema e que as crianças como tu às vezes têm problemas de concentração porque elas dormiram mal ou têm vontade de se coçar. Isto também pode servir, por exemplo, para evitar que te coloquem perto de uma fonte de calor.

### **30. O que fazes quando a tua pele fica espessa lá onde te coçaste muito? O que aplicas nessas zonas?**

Resposta: Se a pele ficou espessa sem vermelhidão e sem comichões, podes aplicar o teu cuidado hidratante todos os dias; se ela ficar espessa e vermelha e/ou com comichão, aplique primeiro um creme à base de cortisona até acabar com as vermelhidões e as comichões, depois pode passar o cuidado hidratante todos os dias.

### **31. A tua pele faz comichão quando tomas banho de mar?**

Resposta: A água salgada e a areia podem agravar as comichões. Quando sair da água, pense em te lavar com água doce (duche ou garrafa de água), e a secar a pele com uma toalha limpa e macia, com pequenas pressões sem esfregar.

Fundação Corporativa dos Laboratórios Pierre Fabre  
dedicado à luta contra o eczema  
Hôtel Dieu Saint-Jacques  
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE  
[www.pierrefabreeczemafoundation.org](http://www.pierrefabreeczemafoundation.org)







### **32. Coças-te muito? Sabes como te coçar menos?**

*Resposta: É muito difícil não se coçar quando se tem comichão! É um reflexo... Mas existem pequenas astúcias para se coçar menos, para acalmar as comichões, como a aplicação de algo frio, a vaporização de água termal, a utilização de seixos lisos para passar delicadamente sobre as placas, ou maneiras de desviar a atenção, como manipular uma bola de espuma. Pense também em cortar as unhas bem curtas e lixá-las com frequência para evitar de te ferir.*

### **33. Jogue novamente**

### **34. O que te evoca esta imagem? Já tinha visto placas como esta?**

Resposta: Esta imagem representa um eczema tão coçado que a pele fica muito esfolada, o que faz muito mal. A coceira alivia as comichões (é verdade que se coçar “faz bem”) mas estraga a pele. Ela pode agravar o eczema e é um círculo vicioso que é preciso tentar romper. Ela também pode provocar uma superinfecção se as mãos/unhas não estiverem limpas. Existem alternativas à coceira: aplicação de frio, vaporização de água termal, massagem suave com seixos lisos, desvio da atenção (bola anti-stress).

### **35. Ficas exposto(a) com frequência à fumaça de cigarro?**

Resposta: Atenção, o tabaco não é bom para a saúde. Quando se tem uma asma além do eczema o tabaco pode agravá-lo.

### **36. És alérgico a certos alimentos como os ovos, o leite ou os amendoins?**

Resposta: Alergia alimentar e eczema são duas coisas diferentes. Certas crianças que têm eczema são também alérgicas ao ovo, ao leite ou aos amendoins, ou a outros alimentos. A alergia alimentar se manifesta através de perturbações digestivas ou de urticária. Testes positivos sem manifestação clínica não são uma verdadeira alergia.

### **37. É importante lavar as mãos várias vezes por dia. Certo ou errado?**

Resposta: Certo. É muito importante lavar as mãos regularmente durante o dia, de preferência com um produto sem sabão. Se coçar com as mãos sujas favorece as superinfecções. É importante ter as mãos limpas para aplicar os teus cremes.

Fundação Corporativa dos Laboratórios Pierre Fabre  
dedicado à luta contra o eczema  
Hôtel Dieu Saint-Jacques  
2, rue Viguerie - 31025 TOULOUSE  
[www.pierrefabreeczemafoundation.org](http://www.pierrefabreeczemafoundation.org)





### **38. O que fazes quando a tua pele ressuma e faz crostas?**

- Aplico um creme hidratante
- Aplico um creme à base de cortisona

*Resposta: É o momento de aplicar rapidamente o creme à base de cortisona receitado pelo teu médico!*

*Podes passar o creme à base de cortisona diretamente sobre a placa vermelha ultrapassando ligeiramente e repetir a aplicação todos os dias até o desaparecimento completo da ressumação, das crostas, da vermelhidão e das comichões.*

*O creme hidratante não tem nenhuma utilidade nesta situação.*

### **39. Jogue novamente**

### **40. A tua pele coça mais quando fazes desporto na montanha durante o inverno?**

*Resposta: O frio e o ar seco da montanha podem ressecar mais a tua pele. É por isso que deves hidratá-la ainda mais de manhã e de noite, com um cuidado especial para o rosto e as mãos. É preferível usar roupas interiores em fibra sintética (microfibras) que são quentes e respirantes para absorver a transpiração. Evite usar roupas de lã diretamente sobre a pele pois elas podem provocar comichões. E, finalmente, não esqueça de proteger bem a tua pele do sol com um produto de proteção solar eficaz (50+) e de reaplicá-lo ao longo do dia! Não esqueça também do teu capacete e dos óculos de sol.*

### **41. Pensas em arejar o teu quarto com frequência?**

*Resposta: É recomendado arejar as peças pelo menos 20 minutos por dia, no verão e no inverno (exceto em caso de pique de poluição). Isto permite evitar que os alergénios domésticos, como os ácaros, se instalem.*

### **42. Podes ficar muito tempo sob o duche?**

*Resposta: É preferível não permanecer muito tempo sob o duche. Menos de 5 minutos é suficiente.*



### 43. Qual a temperatura para a água do banho ou do duche?

*Resposta: 37° é quente demais! O calor pode agravar o eczema, embora, no momento, a queimadura possa acalmar as comichões. É recomendado não ultrapassar uma temperatura de 33°.*

### 44. Podes tomar um banho?

- Sim
- Não

*Resposta: Podes tomar um banho, com a condição de não ficar mais de 15 minutos na água e que a temperatura da água não ultrapasse 33°C (pois a água muito quente provoca vermelhidão, inflamação e coceira).*

*Existem produtos de higiene de banho específicos para as peles secas, peça conselho ao teu médico ou ao farmacêutico.*

### 45. Já fizestes testes cutâneos?

*Resposta: Existem dois tipos de testes cutâneos que são feitos por especialistas, dermatologistas ou alergologistas. Os patch-tests (colocados sobre a pele), como na imagem, servem para despistar um eczema de contato que poderia se acrescentar ao teu eczema atópico. Trata-se de um eczema por alergia a um produto ou um agente em contato com a tua pele. O interesse é que se o agente responsável for encontrado através dos patch-tests isso permite, evitando o contato, de curar o eczema. Existem também os prick-tests (por picada) que são interessantes de fazer se tens dificuldades respiratórias além do eczema. Eles permitem despistar as alergias aos ácaros, pelos de animais ou pólenes e a prevenir eventualmente uma dessensibilização.*