

FLEURY

S A Ú D E E M D I A

Importante para a vida

O sangue é fundamental em nosso organismo e para que estejamos sempre saudáveis



Entre mãe e bebê

A compatibilidade sanguínea garante uma gestação segura

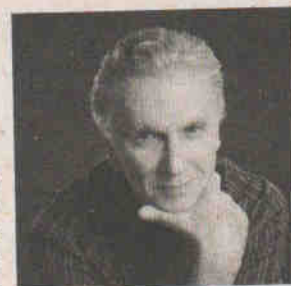
Entrevista

Membros da Vila Sésamo contam como a ONG fala com crianças de todo o mundo

diagnóstico

CRÔNICAS E EXPERIÊNCIAS SOBRE SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA

O menino asmático



DANIELA TOVIANEKY

EUGENIO MUSSAK
é educador e escritor.
Autor de vários livros
sobre comportamento e
gestão de pessoas.

➤ — Fecha a janela que o menino está com asma! Esse era o grito que eu ouvia de minha mãe quando surgia uma corrente de ar em nossa casa. Ela tinha certeza que o menino magrinho e asmático – no caso, eu – precisava ser agasalhado, isolado, mantido quieto. E lá ficava eu, cuidado e amado, mas respirando ar viciado, em companhia da poeira doméstica, dos ácaros e sabe-se lá que outros alérgenos. Só quem tem ou já teve asma sabe o que é ter dificuldade para respirar. E quando se é criança, parece pior, porque o pequeno não só não entende, como se revolta.

E assim foi boa parte de minha infância, quietinho, quentinho, preservado de esforços, protegido do mundo. Até que, aleluia, veio a

alforria nas mãos do Dr. Silvio, um médico jovem. Ele veio a mando do chefe da clínica, o Dr. Alfredo, nosso velho médico da família. A primeira impressão provocou algum espanto e gerou alguma desconfiança.

— Abram as janelas, deixem entrar ar fresco – disse ele, com um quê de autoridade, ao mesmo tempo em que retirava as cobertas e me mandava ficar em pé. Para o espanto de minha mãe e para minha alegria, mandou-me levantar os braços, endireitar a coluna e encher o peito lentamente, enquanto perseguiu os silvos em minhas costas com seu estetoscópio gelado.

— Não se preocupe, amiguinho – continuou – vamos medicar você, mas você vai ter que mudar alguns costumes e, principalmente, vai começar a praticar esporte.

Foi meu primeiro contato com a ideia de que doença se trata com remédio, mas saúde se mantém com estilo de vida. O esporte entrou em minha vida pela porta da necessidade e se instalou na sala do prazer. E a asma foi ficando pelo caminho das piscinas. O menino magrinho e fraquinho virou um homem magro, mas forte. O limão azedo da asma brônquica virou a limonada refrescante do exercício e do esporte, que virou hábito, estilo de vida e, claro, saúde.

