

Fotografias vencedoras e ordenação final de todas as fotografias que foram submetidas
1º prémio



Título: A contagem

Descrição: Esta imagem reflete o tratamento da asma numa criança. Só o bisavô é que conta até 10 para a Lara fazer o tratamento da asma. A diferença de idades é enorme, mas só o bisavô é que sabe fazer o *puff* certo.

Autor: Filipe Salgado

2ºPrémio



Título: Peaceful Sleep

Descrição: In the picture, my daughter is sleeping peacefully with her asthma inhaler by her side. The inhaler is a crucial part of her asthma management plan, as it helps her to breathe easier when she experiences shortness of breath or wheezing. Asthma can be a challenging condition to manage, but with proper medication and lifestyle adjustments, my daughter can continue to lead a healthy and active life. Seeing her asleep with her inhaler in hand is a reminder of the importance of managing her asthma not only during the day but also at night. It's a reassuring sight, knowing that she has the necessary tools to control her symptoms and keep them from disrupting her sleep.

Autor: Miguel Serra

3º Prémio



Título: The Run

Descrição: O desporto como cura, a longo prazo. Contudo a cada corrida enfrenta-se a possibilidade de uma crise durante o treino. Aqui está a luta constante. A dor, a dispneia, com mais um "eu consegui".

Autor: Emilia Araújo

Fotografias não premiadas



Título: A asma no dia-a-dia da Marta!

Descrição: Eu sou a Marta e tenho 9 anos. Tenho asma.

Adoro peluches, mas raramente posso brincar com eles.

Animais? Cães? Gatinhos?!? São tão fofinhos, mas fazem-me espirrar...

Gosto muito de ler, mas não posso guardar os meus livros no meu quarto.

Adoro o ar livre, o sol, a relva, as plantas e as flores, mas tenho de ter alguns cuidados.

Hoje foi um desses dias M.A.R.A.V.I.L.H.O.S.O.S. - fiz tudo isto – mas, claro, tive de fazer medicação!!

Apesar de tudo isto, sou muito feliz, muito positiva e gostava MUITO de tirar muitas fotografias com a Câmara Fotográfica Instantânea INSTAX !!

Autor: Marta Vieira



Título: A asma e o desporto

Descrição: Cresci a ouvir e sentir que não podia correr. Com o tempo a asma melhorou imenso com a corrida. Ou seja o que antes me impedia de fazer desporto hoje é uma das minhas maiores motivações para continuar.

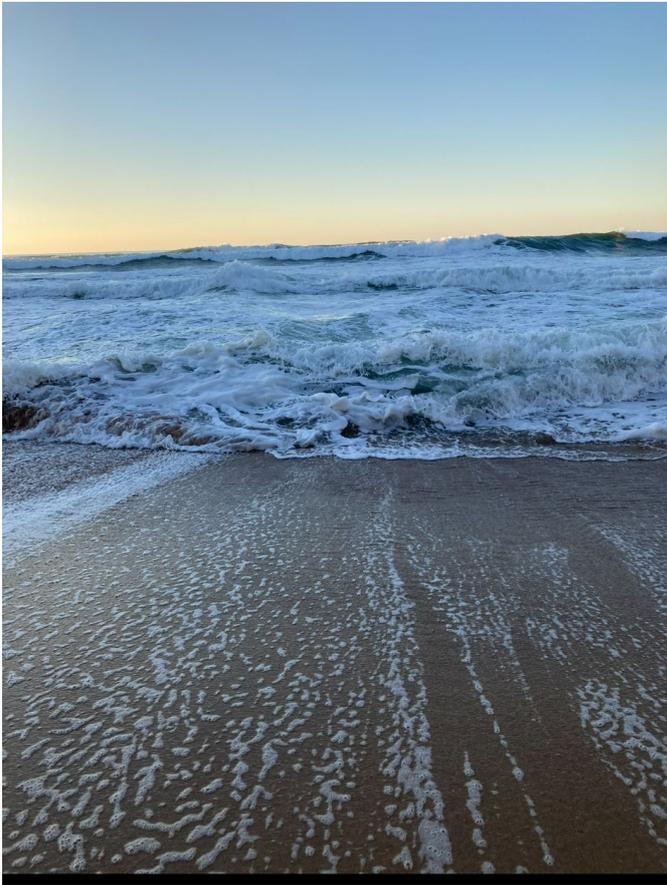
Autor: Ana Lisa Vieira



Título: O Brilho dos Nossos Pulmões

Descrição: Porque RESPIRAR é dar e receber e estar ligado a tudo o que nos rodeia, é imprescindível o tratamento médico adequado a quem vive com Asma e desta forma daremos um novo brilho aos nossos Pulmões!

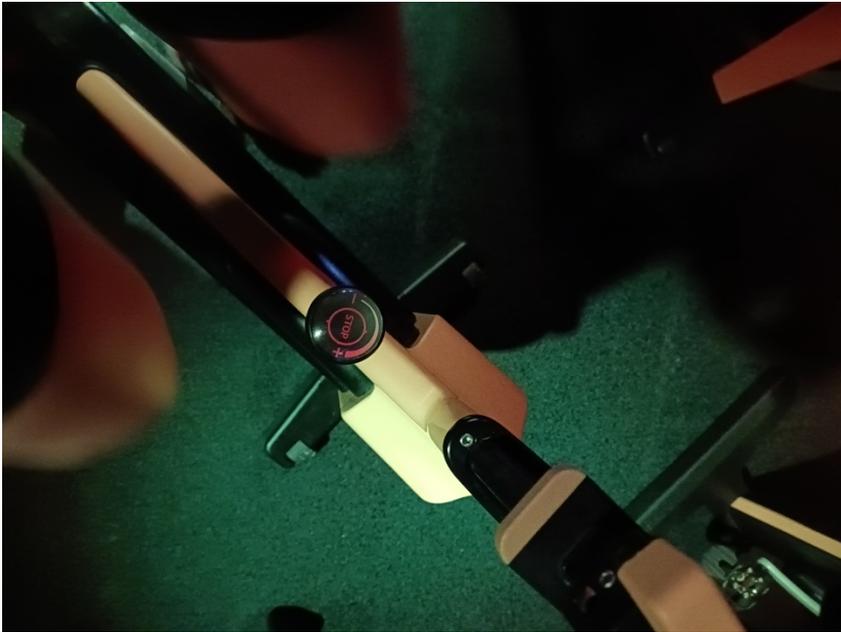
Autor: Maria Eugénia Júlio



Título: Asma: do caos à serenidade

Descrição: Por vezes um turbilhão, mas com a dose certa é possível atingir a serenidade.

Autor: Maria Teresa Almeida



Título: Oxigenar o músculo e a mente

Descrição: Aula de RPM (andar de bicicleta de ginásio em altas rotações ou em montanha). Exige muito esforço muscular mas acima de tudo cardio respiratório. Desde que pratico este desporto e outros, melhorei muito a nível respiratório. Aprender a respirar foi e é fundamental para este desporto e tantos outros!

Autor: Paula Matos



Título: Uma criança feliz com asma alérgica no meio da natureza. Atirar flores ao ar e rodopiar no meio delas pode desencadear uma crise asmática.

Descrição: As cores da primavera são lindas e uma criança que adora o rosa não resiste a rodopiar no meio das flores apanhando e atirando ao ar.

As flores são transmissoras de pólen.

Numa criança com asma alérgica esta brincadeira pode desencadear uma crise.

Sendo mãe com três filhos alérgicos um deles mais severo e grave permito sempre estas brincadeiras desde que a asma esteja controlada e estejam bem.

Quando saio com eles levo o kit sos onde contém o inalador, anti-histamínico e adrenalina pois um deles faz reações anafiláticas e caso haja uma crise asma, uma alergia estou sempre prevenida.

Ser criança é ser feliz por isso como mãe permito ao máximo todas as experiências.

Autor: Ana Oliveira



Título: Asma: uma viagem

Descrição: Para mim, a asma tem sido uma viagem com vários socos, mas sei que com a dose certa é possível chegar a bom porto!

Autor: Maria do Carmo Gomes



Título: A minha melhor amiga!

Descrição: Aqui estou eu com a minha melhor amiga, a que me acompanha em todas as situações e que até na limpeza do pó me ajuda!

Autor: Sandra Saraiva