

# E-BOOK DE ATIVIDADES DE CONSCIENTIZAÇÃO 1

Respirar pela boca ou  
pelo nariz?

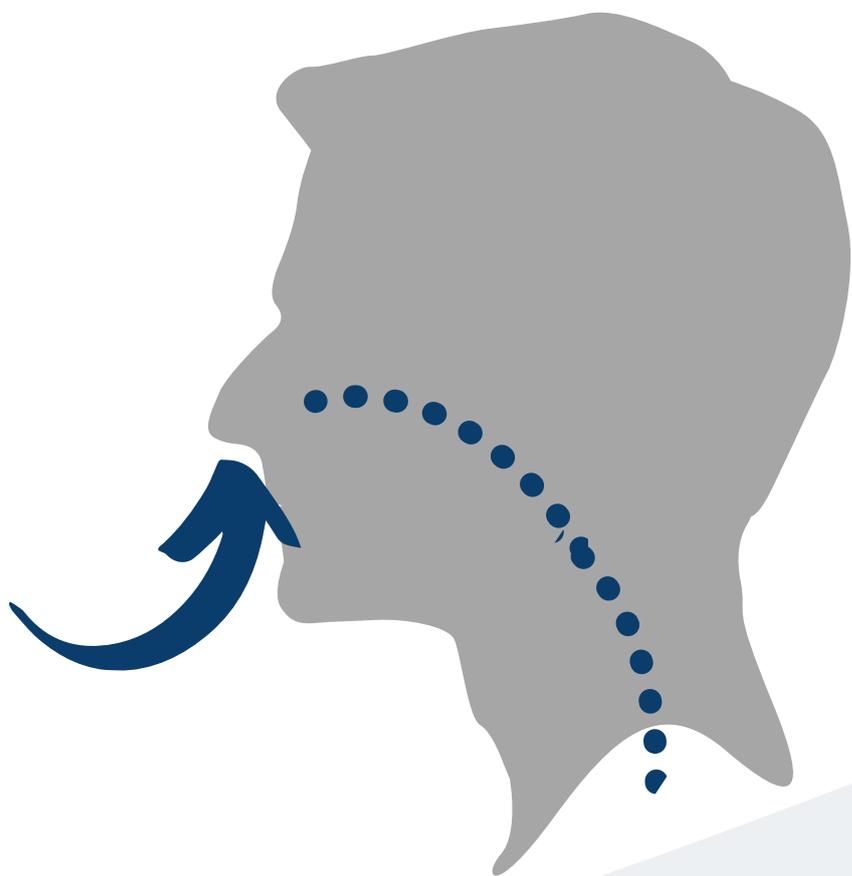
Pelo nariz??  
Mas... Por quê?

## Caro leitor,

Este E-book é de autoria dos integrantes do Programa de Educação Tutorial, PET - Fonoaudiologia, da Faculdade de Odontologia de Bauru - FOB/USP: Amábile Beatriz Leal, Andressa da Costa Salgueiro, Ana Júlia Almeida Biage Freitas, Beatriz Giuliani de Oliveira, Denicia Stefane Rodrigues Queiroz, Carlos Autonelli Sombra Sousa, Gabriel Thomazini Salazar, Júlia Carraro Maia, Letícia Maria Ortega Santana, Giulia Ito Silva, Maria Júlia Gobbi Volpe, Mariane Morgado, Maicon Suel Ramos da Silva, Nayara Luana da Silva Souza, Vívian Aparecida Vespero e das coordenadoras da Campanha de Atenção à Respiração Oral: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Giédre Berretin-Felix, Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Ana Paula Fukushiro e Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Wanderleia Quinhoneiro Blasca.

Nosso objetivo é que as atividades nele contidas sejam utilizadas tanto por professores da educação fundamental, quanto pelos fonoaudiólogos em suas terapias, que desejem trabalhar a importância e a conscientização da respiração habitual pelo nariz com os pequenos.

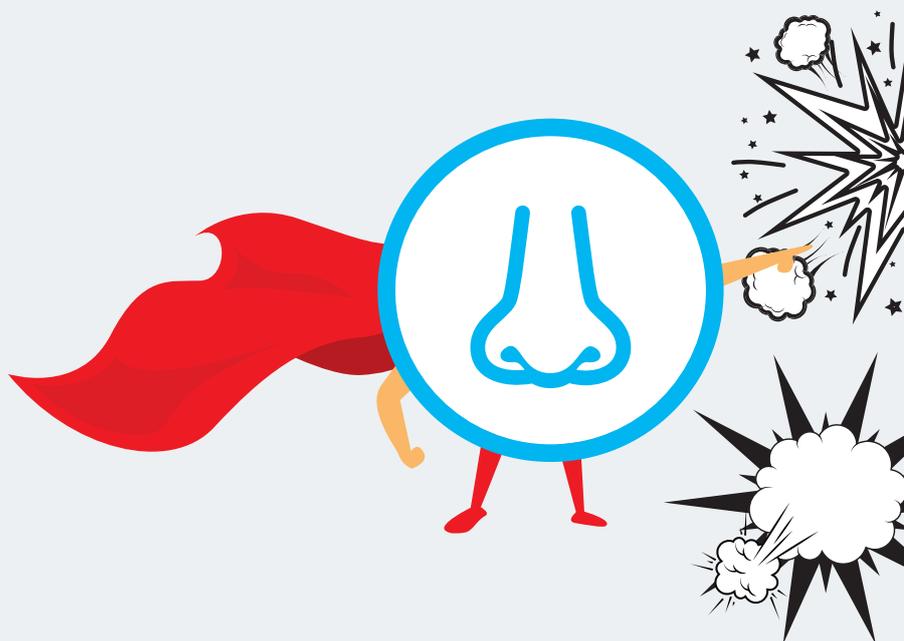
Agradecemos a atenção e envolvimento!  
Boa leitura!



## IMPORTÂNCIA

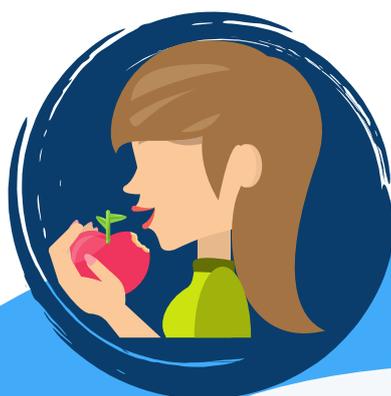
Quando nossa boca está fechada e respiramos só pelo nariz, o ar que entra, viaja até os pulmões chega lá: **Limpo, Úmido; e Aquecido.**

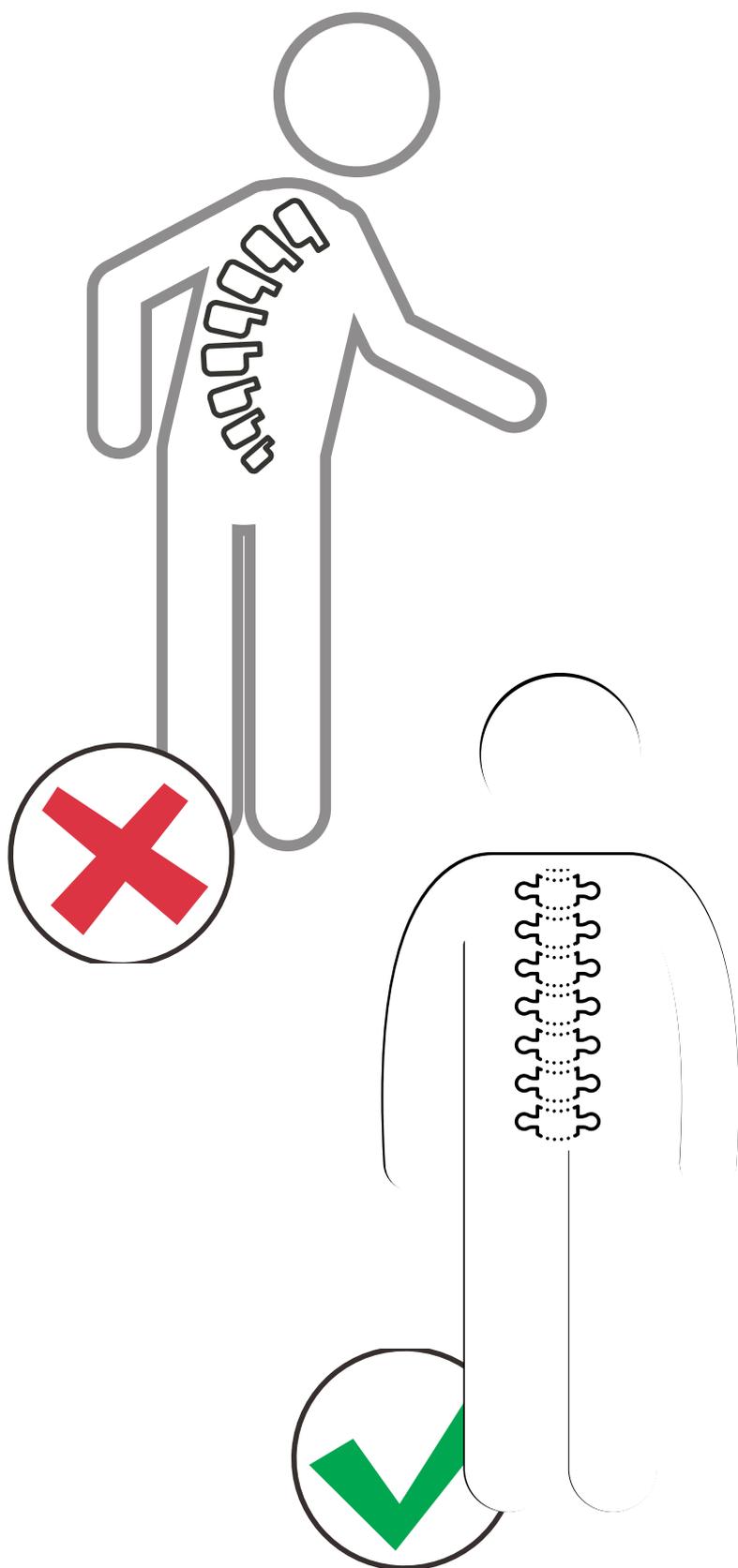
Por isso, nosso nariz pode ser considerado um super-herói! Ele ajuda a nos proteger das doenças respiratórias!





Quando respiramos pelo nariz e ficamos assim, nossos músculos dos lábios, língua e da face toda ficam fortes. Desse jeito, eles conseguem nos ajudar a mastigar, engolir e falar de uma maneira mais adequada.





Além disso, enquanto o ar está entrando e saindo pelo nosso nariz, nosso corpo não precisa modificar a posição da cabeça, nem da coluna. Isso faz com que a gente fique com as costas retas e sem curvas!

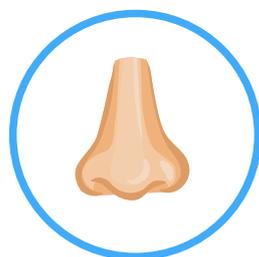
## ATIVIDADE 1

Circule quem é o Respirador Oral:



## ATIVIDADE 2

Ligue as funções ao órgão responsável:



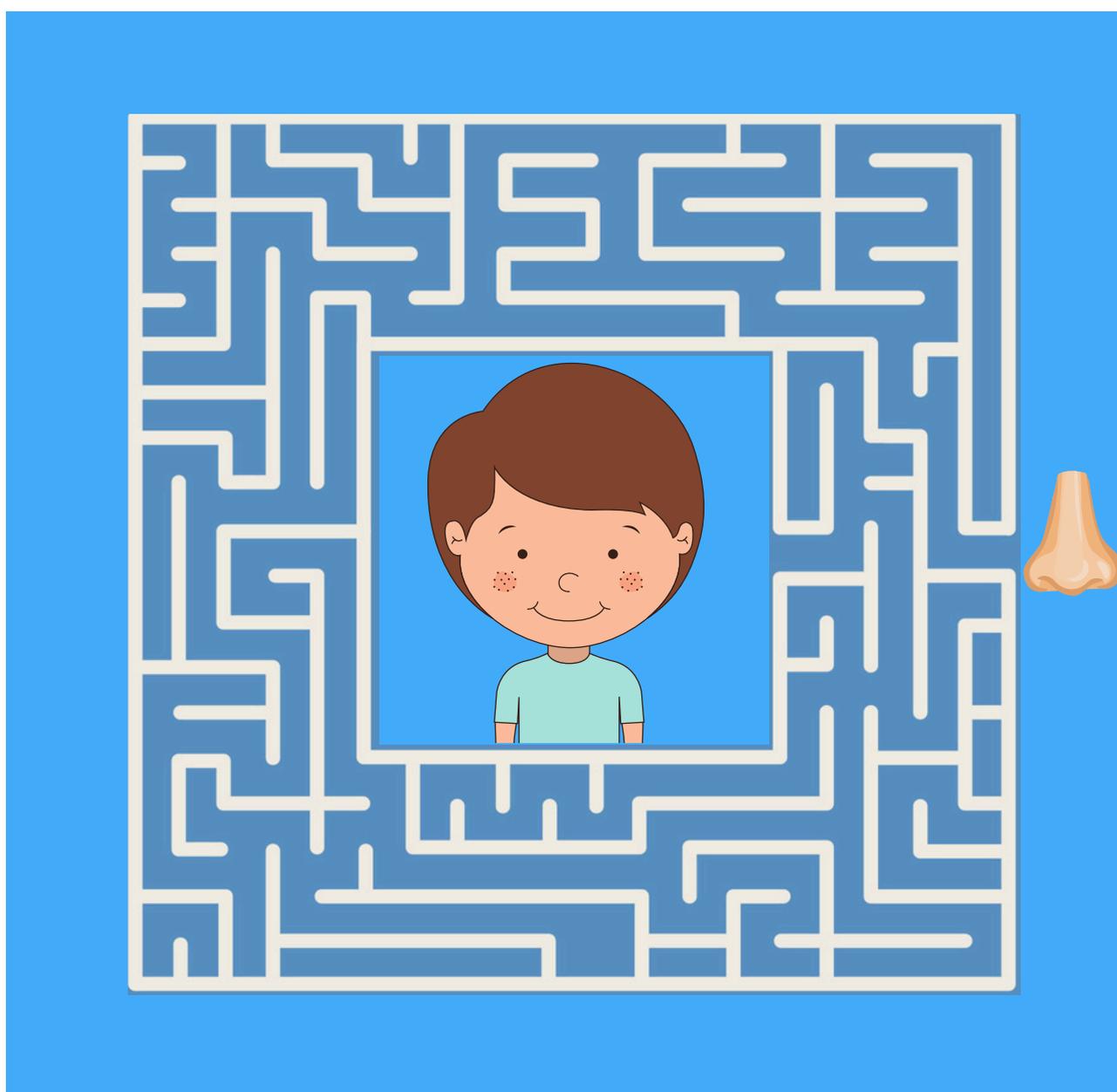
AQUECER O AR

FILTRAR O AR

UMIDECER O AR

## ATIVIDADE 3

Ajude o menino a respirar pelo nariz



**Caro leitor,**

Você chegou ao final do nosso E-book de Atividades de Conscientização sobre a Respiração Nasal!

Fique atento às redes sociais do PET-Fonoaudiologia para que você não perca os próximos materiais que serão disponibilizados!

Juntos vamos promover a importância da respiração nasal!

Até a próxima! 😊