

# E-BOOK DE ATIVIDADES DE CONSCIENTIZAÇÃO 3

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.

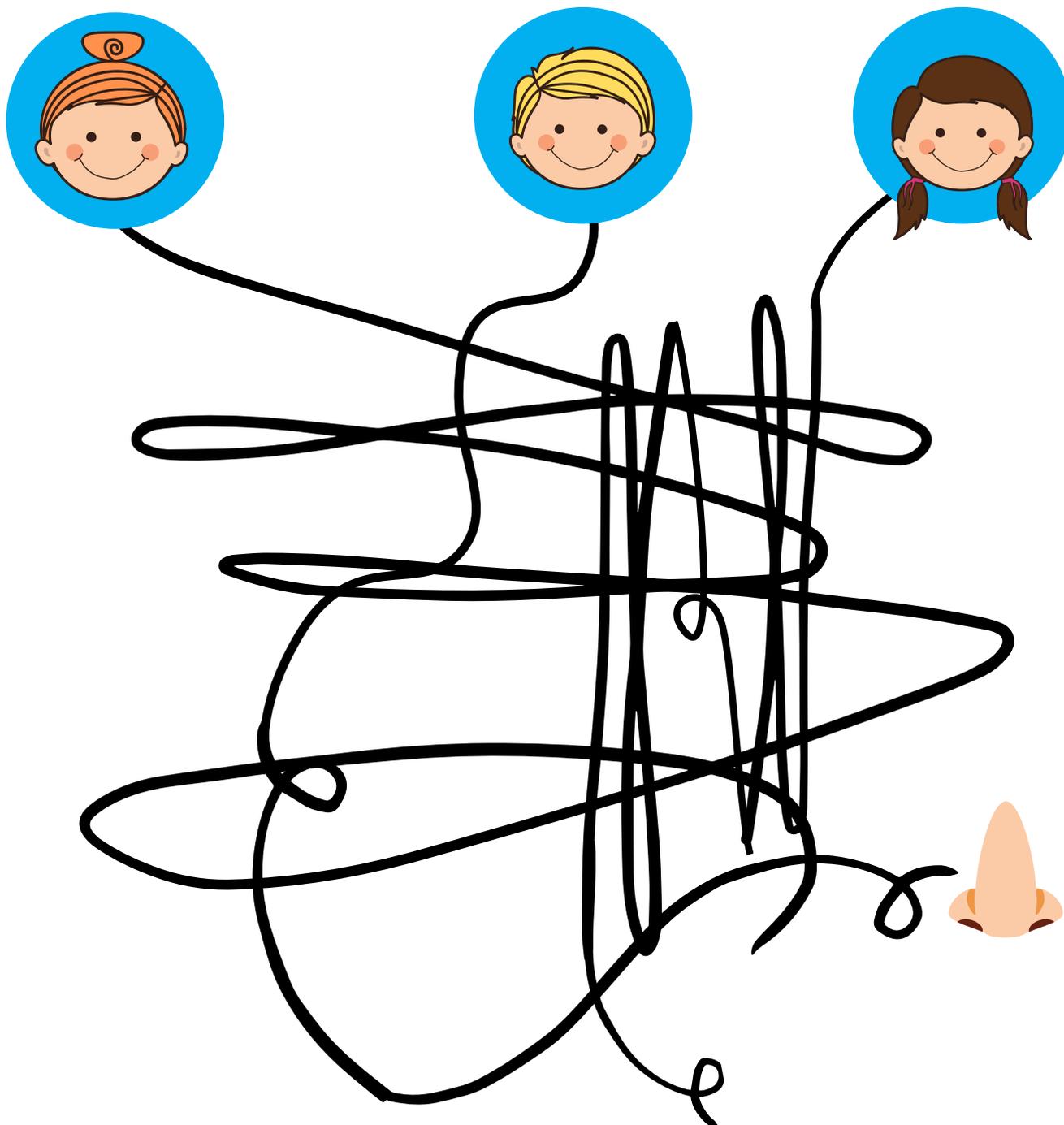
Nosso objetivo é que as atividades nele contidas sejam utilizadas tanto por professores da educação fundamental, quanto pelos fonoaudiólogos em suas terapias, que desejem trabalhar a importância e a conscientização da respiração habitual pelo nariz com os pequenos.

Agradecemos a atenção e envolvimento!  
Boa leitura!

## ATIVIDADE 1 - Quem é o dono do Nariz?

Siga as linhas e descubra qual criança é a dona do nariz!

Obs: Após encontrar o nariz, é importante que a criança reflita sobre a importância do mesmo na respiração.



## ATIVIDADE 2- Preenchendo as lacunas

Preencha as lacunas abaixo com as palavras do quadro que façam sentido para a frase, pensando sempre na importância de se respirar pelo nariz.

1. O \_\_\_\_\_ é o órgão responsável pela respiração e pelo olfato.
2. Quando respiro pelo nariz, o ar que entra em meus pulmões é \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_.
3. Respirar pelo nariz faz os músculos dos meus lábios, língua e de todo o rosto ficarem \_\_\_\_\_.
4. Respirar pelo nariz me faz \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_ e \_\_\_\_\_ adequadamente.
5. Para que eu respire somente pelo nariz é preciso ficar com a \_\_\_\_\_ fechada.

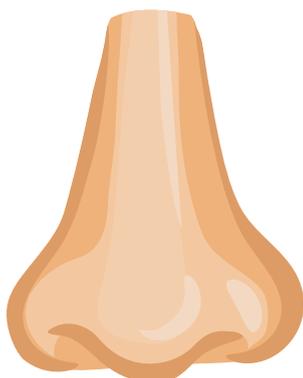
AQUECIDO - BOCA - ENGOLIR - FALAR - FILTRADO  
 FORTES - MASTIGAR - NARIZ - UMIDIFICADO



## ATIVIDADE 4- LEMBRETES!

Nossa, quantas coisas importantes aprendemos até aqui! Que tal deixarmos alguns lembretes para não nos esquecermos de nada?

Devo respirar somente pelo nariz!



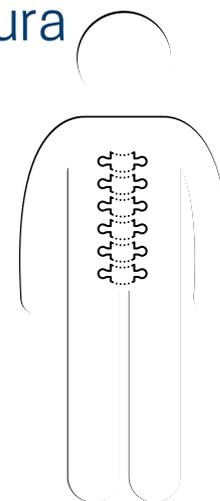
Manter a boca fechada enquanto estiver apenas respirando



Limpar o nariz com **soro fisiológico** pelo menos **uma** vez por dia

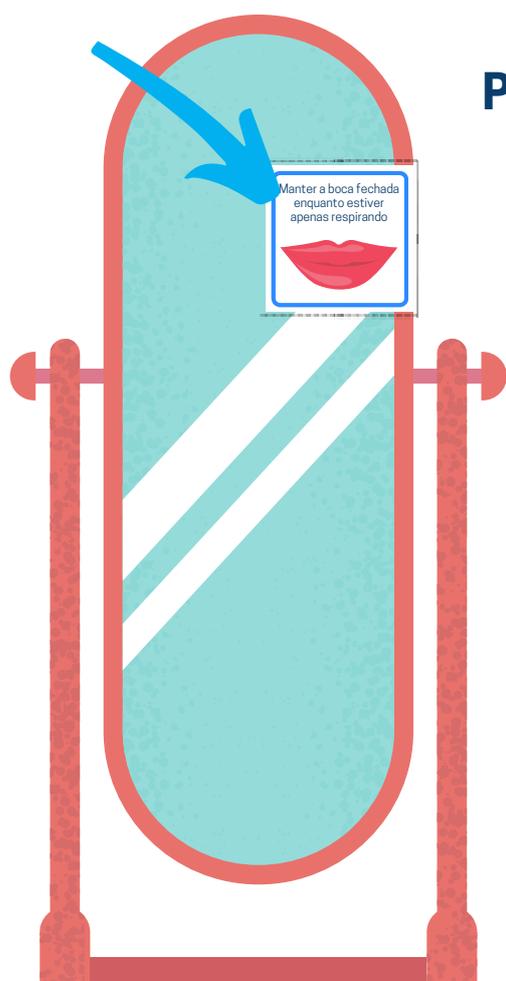


Lembre-se de manter uma boa postura corporal



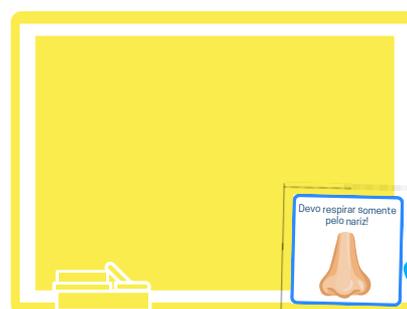


Aqui vão algumas sugestões de lugares que você pode colocar os lembretes na sua casa!



**NO ESPELHO**

**EM UM  
PORTA-LÁPIS....**



**EM UM  
QUADRO OU  
LOUSA!**



Mais dicas....

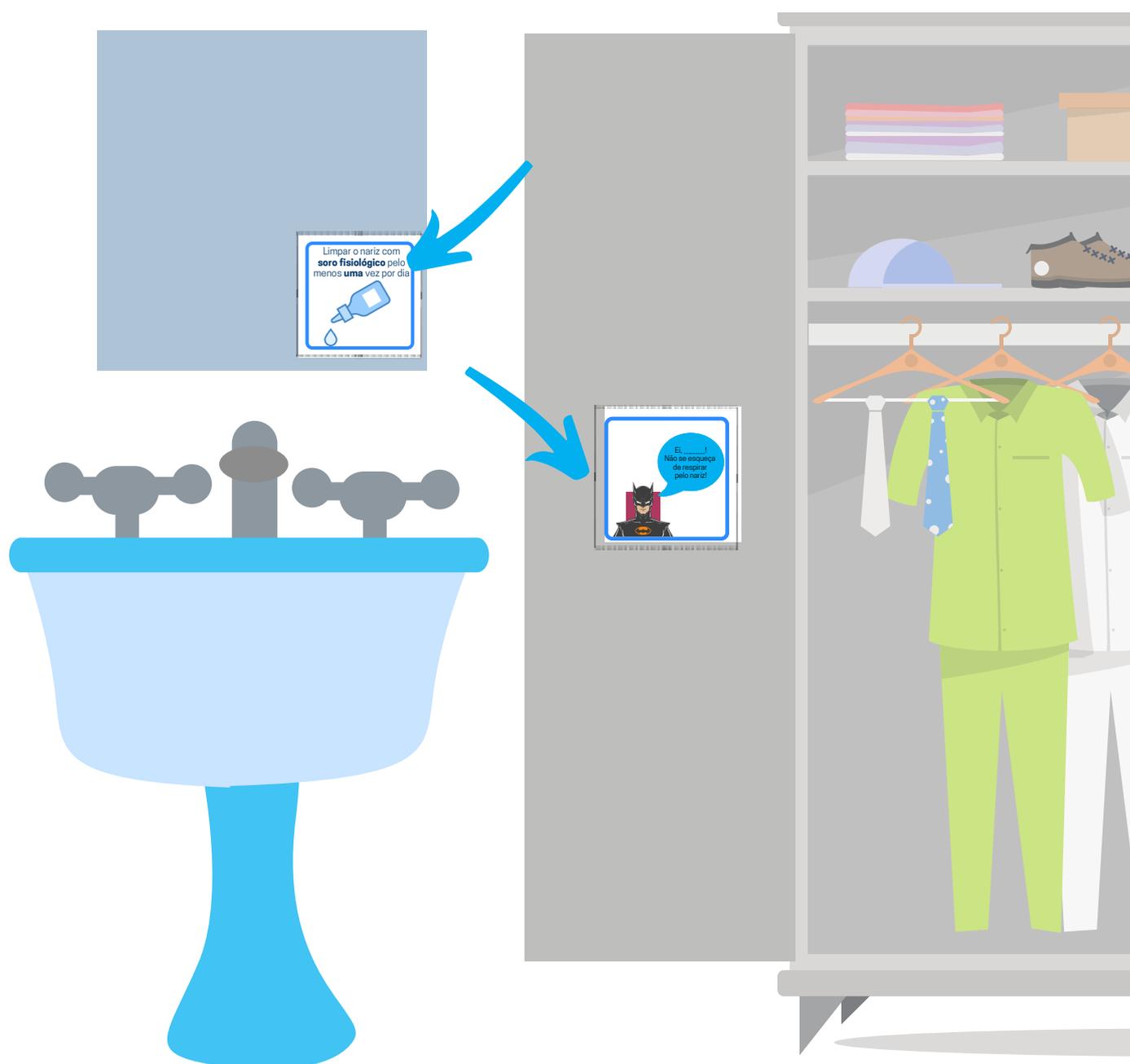


É possível colar os lembretes em palitos de sorvete e colocar em lugares como:

**O ESTOJO!**



Outras sugestões de lugares para colocar os lembretes:



**NO BANHEIRO**

**NO ARMÁRIO**

**Caro leitor,**

Você chegou ao final do nosso III 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! 😊