

# E-BOOK DE ATIVIDADES DE CONSCIENTIZAÇÃO 4

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!

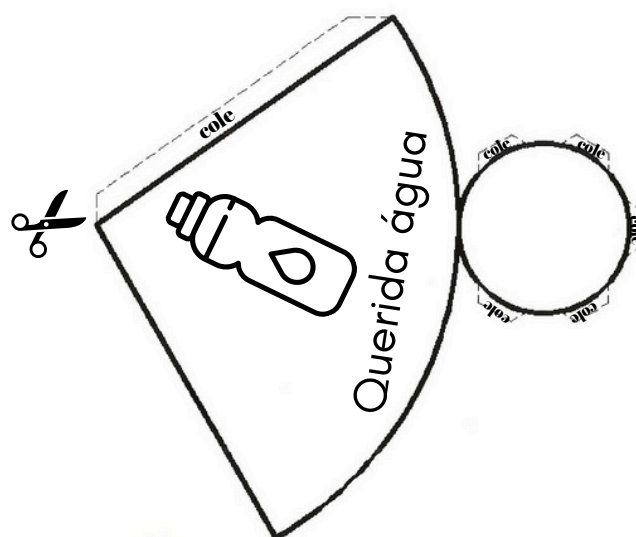
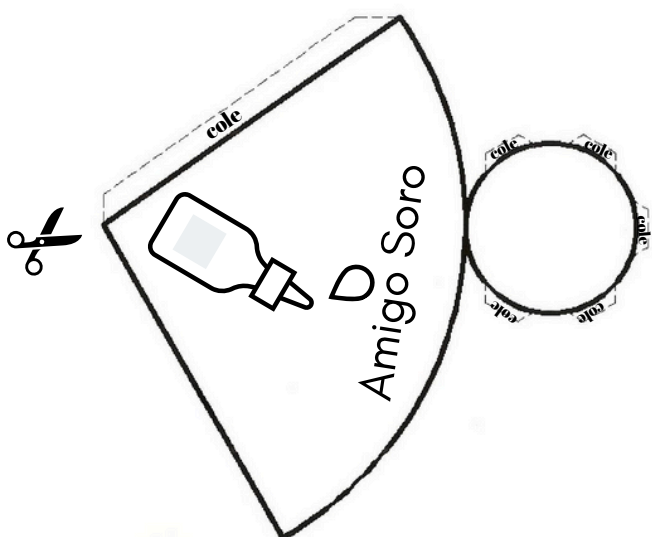
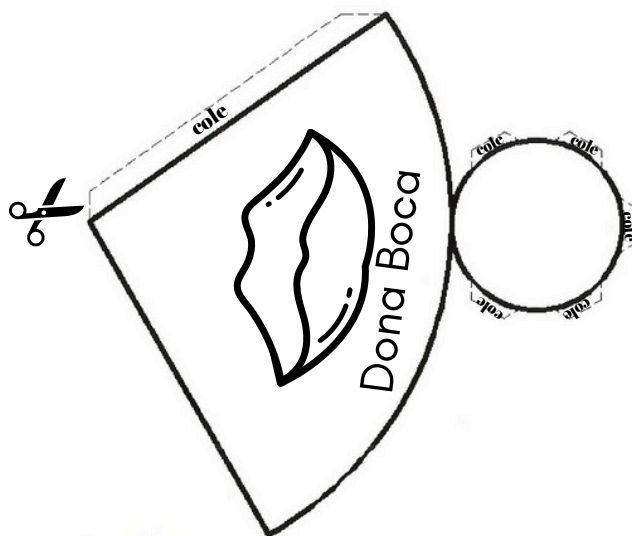
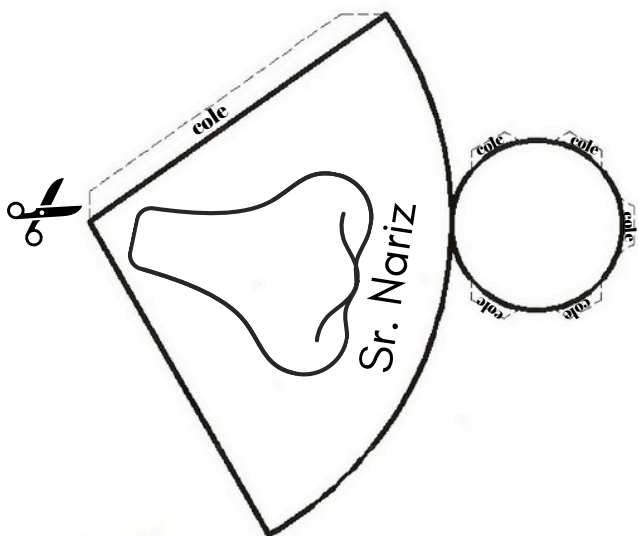
## ATIVIDADE - Jogo de Tabuleiro

Aqui está um jogo de tabuleiro sobre os efeitos da Respiração Oral e Nasal em nossa vida.

Siga as orientações para a confecção do seu jogo de Tabuleiro.

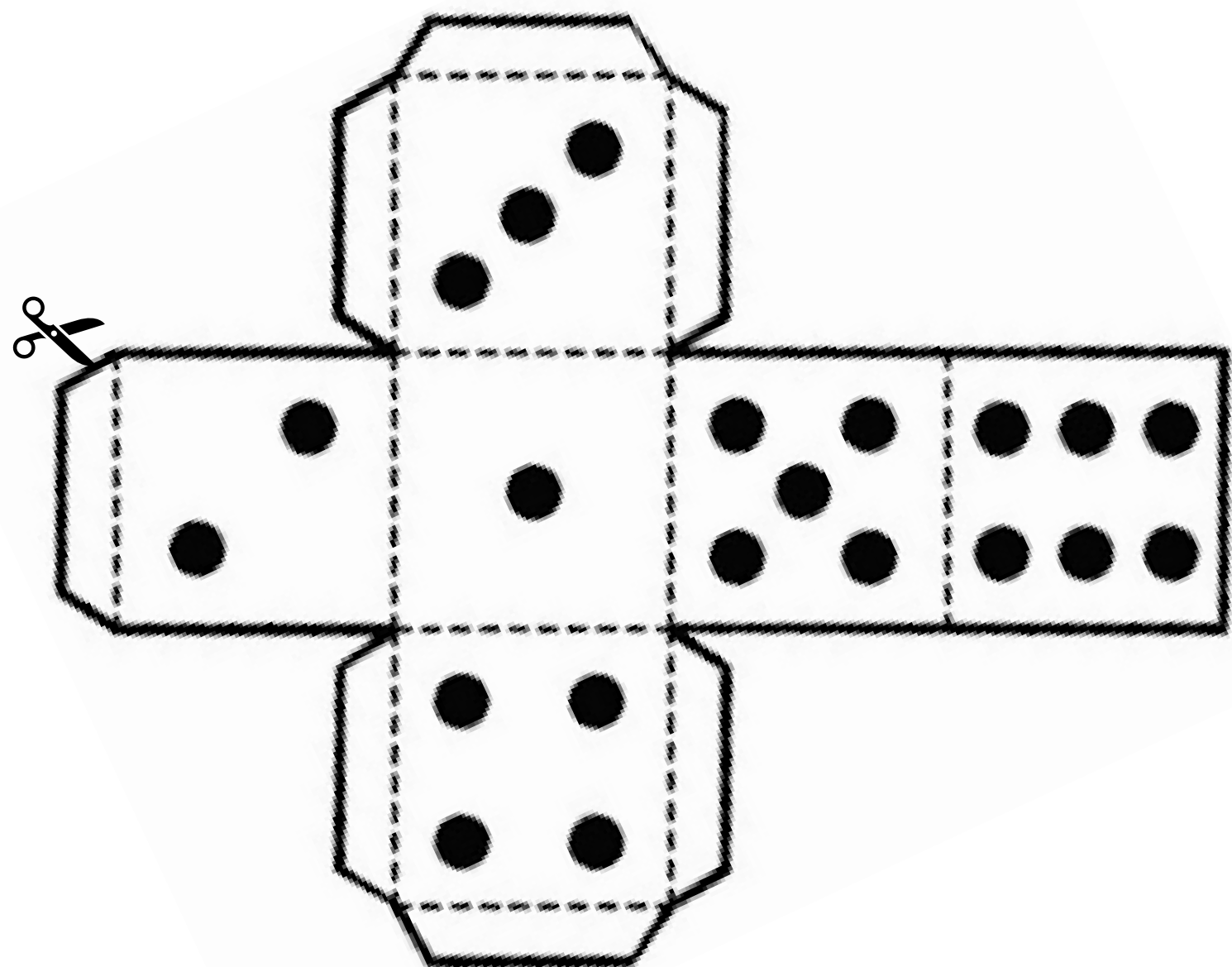
### Peões

Pinte os peões da cor que desejar, depois recorte e cole, formando um cone.



## Dado

Recorte na linha contínua, dobre na linha pontilhada e monte o dado!



## Cartas

Recorte as Cartas "Desafio" e junte-as em um monte com o escrito virado para baixo. Faça o mesmo com as cartas "Sorte ou revés".

DICA: durante o desafio, questione a criança sobre a afirmação contida na carta, levando-a à reflexão.

### DESAFIO

VERDADEIRO  
OU FALSO

O nariz é responsável por aquecer, umedecer e limpar o ar.

VERDADEIRO

### DESAFIO

VERDADEIRO  
OU FALSO

A respiração oral não traz nenhum prejuízo à saúde.

FALSO

### DESAFIO

VERDADEIRO  
OU FALSO

Respirar pela boca auxilia os músculos responsáveis pela mastigação.

FALSO

### DESAFIO

VERDADEIRO  
OU FALSO

Respirar pelo nariz ajuda a manter uma boa postura corporal.

VERDADEIRO

### DESAFIO

VERDADEIRO  
OU FALSO

O correto é inspirar pelo nariz e expirar pela boca.

FALSO

### DESAFIO

VERDADEIRO  
OU FALSO

Não tem problema eu respirar pela boca enquanto durmo.

FALSO

## DESAFIO

VERDADEIRO  
OU FALSO

A respiração oral influencia na mastigação e fala.

VERDADEIRO

## DESAFIO

VERDADEIRO  
OU FALSO

Devo respirar pelo nariz sempre que possível.

VERDADEIRO

## DESAFIO

VERDADEIRO  
OU FALSO

O nariz auxilia na proteção de doenças respiratórias.

VERDADEIRO

## DESAFIO

VERDADEIRO  
OU FALSO

A respiração oral não prejudica o sono.

FALSO

## DESAFIO

VERDADEIRO  
OU FALSO

Lavar o nariz com soro não melhora a respiração.

FALSO

## DESAFIO

VERDADEIRO  
OU FALSO

O Fonoaudiólogo auxilia na melhora da respiração nasal

VERDADEIRO

## DESAFIO

VERDADEIRO  
OU FALSO

O correto é expirar pelo nariz e inspirar pela boca.

FALSO

## DESAFIO

VERDADEIRO  
OU FALSO

A respiração oral não prejudica a mastigação.

FALSO

## DESAFIO

VERDADEIRO  
OU FALSO

Ao perceber hábitos de Respiração Oral devo procurar um profissional.

VERDADEIRO

**SORTE  
OU  
REVÉS**

Dia de SORTE!  
Você manteve uma  
boa postura  
durante seu dia!  
**Avance 1 casa!**

**SORTE  
OU  
REVÉS**

Ah! Você  
esqueceu e  
respirou pela  
boca enquanto  
fazia lição.  
**Volte 3 casas!**

**SORTE  
OU  
REVÉS**

Dia de SORTE!  
Você foi na  
consulta  
fonoaudiológica!  
**Avance 2 casas!**

**SORTE  
OU  
REVÉS**

Dia de SORTE!  
Você respirou pelo  
nariz!  
**Avance 2 casas!**

**SORTE  
OU  
REVÉS**

Dia de SORTE!  
Você se lembrou  
de limpar o nariz  
com soro!  
**Avance 3 casas!**

**SORTE  
OU  
REVÉS**

Dia de SORTE!  
Você conseguiu  
manter os lábios  
fechados enquanto  
assistia TV!  
**Avance 2 casas!**

**SORTE  
OU  
REVÉS**

Que Pena! Hoje  
você não respirou  
pelo nariz!  
**Volte 2 casas!**

**SORTE  
OU  
REVÉS**

Ah não! Você  
esqueceu de limpar  
o nariz com soro!  
**Volte 3 casas!**

**SORTE  
OU  
REVÉS**

Que pena! Hoje  
você não ficou  
com uma boa  
postura!  
**Volte 1 casa!**

início!



DESAFIO

DESAFIO

SORTE  
OU  
REVÊS

DESAFIO

# DESAFIO DA RESPIRAÇÃO!

DESAFIO

DESAFIO

SORTE  
OU  
REVÊS

DESAFIO

DESAFIO

DESAFIO



## DESAFIO DA RESPIRAÇÃO!

SORTE  
OU  
REVÊS

DESAFIO

SORTE  
OU  
REVÊS

DESAFIO

Parabéns



## Como jogar?

Após ter confeccionado todas as peças do seu jogo de tabuleiro, chega o momento de saber como realmente se divertir com o jogo "Desafio da Respiração!".

### **Número de Jogadores:**

Depende do número de peões que você quiser confeccionar.

### **Definindo a ordem de Jogo:**

Cada jogador deve lançar o dado. O jogador que obtiver a maior pontuação será o primeiro a jogar e assim sucessivamente, seguindo a ordem decrescente dos números tirados no dado.

### **Início da Partida:**

- Posicione os peões no "Início".
- O primeiro jogador lança seu dado e avança o número de casas equivalente ao número sorteado.
- Ao cair nas casas indicadas por "Desafio", o jogador deve retirar do monte de cartas "Desafio" uma carta e *um outro jogador* deve ler a sentença, para que o jogador da rodada responda se a afirmação ali contida é verdadeira ou falsa. *Se o jogador acertar a resposta, avança 1 casa, se errar permanece na mesma casa e passa a vez para o próximo jogador.*
- Ao cair nas casas indicadas por "Sorte ou Revés", o jogador deve tirar uma carta do monte de cartas "Sorte ou Revés" e ler a sentença. Dependendo da mesma, o jogador pode avançar ou recuar algumas casas.
- O Jogo termina quando um dos jogadores chegar a casa intitulada "Parabéns!"

**Hora de Jogar!!**

**Caro leitor,**

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

Agradecemos imensamente sua participação em nossa campanha! Sempre que utilizar alguma das atividades da nossa coleção de E-books, poste nas redes sociais marcando o @petfonoaudiologia!

Juntos vamos promover a importância da respiração nasal!