

O PODER DA RESPIRAÇÃO

Dra. Rita Sousa Tavares



INSTITUTO
RESPIRAR

A Autora

Dra. Rita de Sousa Tavares

Médica Dentista – Instituto Superior de Ciências da Saúde Egas Moniz (2002). Certificada no Método Buteyko como Especialista em Normalização da Respiração (2017).

Tradutora para português do Manual de Respiração **ADENOIDES SEM CIRURGIA – Manual de Normalização de Respiração.**

Idealizadora e formadora no **Programa Avançado Online de Normalização da Respiração** para profissionais da saúde e do **Workshop Online Respirar.**

Índice

A Importância da Respiração na Saúde	05
Quando nasce o Respirador Oral?	10
A melhoria da respiração = Melhoria da Saúde	13
Tratamento em Equipa!	14
Interrompendo a herança 'de pai para filho'	15
Respiração: a boa e a má	17
Voltar à respiração nasal e ter saúde	20

A Respiração é a função mais importante que temos. Podemos sobreviver uma semana sem comida, um dia sem água, mas será impossível uma hora sem respirar.

Torne-se mais saudável e feliz.

A Importância da Respiração na Saúde

Cada vez mais damos importância à alimentação, aos exercícios físicos, mas esquecemo-nos da respiração.

A Organização Mundial de Saúde e outros organismos têm estudado a respiração na população mundial e os números são assustadores. Em 2007, concluíram que 70% da população tem problemas respiratórios. Em 2017, os estudos concluíram que as doenças respiratórias são a principal causa de mortalidade e incapacidade.

Outros estudos revelam a prevalência altíssima que leva a respiração oral a ser considerada hoje uma Síndrome - a Síndrome do respirador oral.

Quando debatido o tema, cada especialidade médica, com o respetivo protocolo, aborda o sintoma ou sinal não priorizando a causa. O que nos leva a subestimar a capacidade de adaptação e compensação de cada paciente.

Ao saber que o respirador oral tem alterações esqueléticas e musculares profundas é do conhecimento de todos os profissionais de saúde cabe aos que cuidam da prevenção evitar o agravamento da patologia.



**A respiração
oral não nasce
connosco, tem
origem após
alguns meses
de hábitos
prejudiciais.**



Os grupos de risco são os prematuros, as crianças, adultos com excesso de peso e após a menopausa/andropausa. Maioritariamente os casos são reversíveis e muitos têm fatores comuns.

A abordagem cirúrgica é frequente para eliminar obstruções e corrigir defeitos esqueléticos. Outras técnicas são fundamentais para boa recuperação da respiração nasal e essas podem ou não incluir fármacos e preveem a educação miofuncional do paciente para que este não regreda na reabilitação, cirúrgica ou farmacológica.

Cada vez mais procurada a técnica holística de Normalização de Respiração, preconizada pelo Dr Buteyko é indicada para qualquer idade e qualquer pessoa desde que acompanhada por um especialista na técnica.

Quando nasce o Respirador Oral?

Quando o bebé nasce, respira pelo nariz. Sendo prematuro os cuidados neonatológicos alteram os processos fisiológicos normais e claros respiração. Enquanto nos bebés de 'fim-de-termo' sofrem alterações respiratórias devido a hábitos prejudiciais como a alimentação e sucção artificiais. Esta é a primeira situação recorrente e que pode e deve ser corrigida. As crianças amamentadas terão esta fase facilitada pois a amamentação é a única forma de alimentação que promove a respiração nasal e deixa de ser eficiente se o bebé não tiver permeabilidade nasal.

A seguinte fase inicia-se na introdução da alimentação complementar com o desenvolvimento muscular da face com a mastigação.

A introdução cada vez mais protelada de alimentos que promovam a mastigação atrasa o desenvolvimento do aparelho estomatognático e concomitantemente agrava a respiração oral.

Assim, a criança cresce com dificuldades respiratórias, mastigatórias entre outras.

O crescimento da face da criança não será tão estimulado como o desejado e por isso irão aparecer os sinais frequentes denominados 'fácies adenoideia' ou 'atopia'.

Nestas faces podemos observar alterações da posição das orelhas, nariz, olhos, boca e tonicidade muscular.

A criança com alterações respiratórias será um adulto com alterações respiratórias, esquelética e posturais.

Citando o ditado português, 'Pau que nasce torto, tarde ou nunca se endireita'.

Com a evolução da medicina e da medicina dentária já podemos tratar pacientes adultos com resultados excepcionais, não deixando de ser um tratamento acreditamos que prevenir será sempre melhor que tratar.

A respiração como base do nosso desenvolvimento tem implicações em todas as áreas da nossa vida. Se respiramos bem durante o dia, respiramos bem durante a noite.

A melhoria da respiração = Melhoria da Saúde

Muitos são os pacientes que recorrem à consulta de respiração pelas alterações do sono, roncopatia, apneia, agitação, enurese noturna (urinar durante a noite). Muitos outros o fazem por infecções respiratórias recorrentes, bronquiolites, amigdalite, otites. Neste momento em que cresce a procura saudável da saúde recorrem à consulta os doentes crónicos que sofrem de enxaquecas, asma, bronquiectasias, sinusite e rinite.

Estas são algumas das situações que podemos ajudar a resolver.

Tratamento em Equipa!

A transdisciplinaridade é fundamental. O paciente recorre a um conjunto de terapias para um resultado final de excelência.

A avaliação pelas especialidades permite um diagnóstico exato e acelera a cura.

Quando em equipa se debate o problema do Respirador oral, bastam pequenas abordagens para o resultado eficaz e efetivo.

Interrompendo a herança 'de pai para filho'

A evolução dos tempos altera os padrões de crescimento dos indivíduos a uma velocidade que não permite a compensação fisiológica.

Quando olhamos para quem está ao nosso lado conseguimos identificar alterações patológicas já 'desculpadas' pelos antecedentes familiares. O que era patologia está hoje no limiar da normalidade.

Exemplificando, o respirador oral tem no progenitor um respirador oral, assim como na asma, sinusite, roncopia, atopia dérmica, padrão de crescimento facial entre tantas outras situações.

Com a avaliação de toda a família podemos corrigir hábitos e parafunções antes do seu agravamento e assim prevenir ou mesmo tratar.



Respiração, a boa e a má.

Definição

A respiração é o fenómeno fisiológico, de inspiração e expiração que leva à oxigenação das células do nosso organismo.

A inspiração é a entrada de ar, do nariz para os pulmões.

A expiração é a saída do ar dos pulmões, pela boca ou pelo nariz.

A respiração deve ser nasal, devido ao sistema de filtragem essencial do sistema respiratório, porém cada vez mais é oral. O ser humano é o único ser vivo respirador oral e essa alteração ancestral era essencial em situações de exaustão física para o equilíbrio das trocas gasosas.

Ao atingir a exaustão física a respiração nasal deve sofrer alteração no momento da expiração, para que ao perder dióxido de carbono consigamos equilibrar a formação de ácido láctico nos músculos.

A inspiração oral é prejudicial, sempre, a filtragem do ar não é feita, a temperatura do ar que entra para os pulmões é desadequada e esse ar não terá a humidade correcta.

Ao manter a respiração oral o doente terá perda de hidratação, de partículas de carga positiva como o cálcio, magnésio, fósforo e potássio e o esforço dos restantes órgãos para o equilíbrio é notório. O sistema cardíaco numa tentativa de compensação promove a hipertensão. O sistema renal em esforço aumenta a enurese.

A compensação fisiológica para o equilíbrio leva à adequação e passam estas características a serem consideradas normais. Sendo a norma não significam ser saudáveis.

Voltar à respiração nasal e ter saúde

Quando melhoramos a nossa respiração e conseguimos respirar maioritariamente pelo nariz, na forma inconsciente, tornamo-nos mais fortes e saudáveis.

Passar o inverno sem sintomas gripais ou chegar à primavera sem um espirro parece inatingível?

Viver livre de alergias, dores de garganta ou obstrução nasal requer algum cuidado na reeducação e nos hábitos diários.

Muitos dos nossos pacientes em 2 meses resolveram os seus problemas.

Queres começar agora?

**Agende uma
consulta Online**

**Aulas Online
gratuitas**



Dra. Rita Sousa Tavares
Médica Dentista
Fundadora do Instituto Respirar

Contacto:

info@irespirar.com

irespirar.com

Conecte-se comigo nas Redes Sociais



Redação: Rita Sousa Tavares
Produção: Mentora de Marketing
Capa: Anderson Tabosa
Revisão: Ândrea Miritz

Diagramação: Rafaela Sanzi
Créditos de fotografias:
Páginas 1, 2, 9, 21 e 22 Marisa Martins Fotografia
Páginas 4, 7 e 16 Canva

