

# A corrida de Sol



**Autores:** Estela Maris Jurach, André Krusser Dalmazzo, Angela Ruviaro Busanello Stella, Aline Munekata Gonçalves, Bernardo da Silva Munareto, Carolina Rodrigues e Rodrigues, Kamila Gomes Machado, Laura Gonçalves Rodrigues, Larissa Maria Coutinho da Silva, Mariana Marquezan  
**Ilustrações :** Andersom Alvarenga Brum

**FACOS - UFSM**

**Autores: Estela Maris Jurach, André Krusser Dalmazzo, Angela Ruviaro Busanello Stella, Aline Munezata Gonçalves, Bernardo da Silva Munareto, Carolina Rodrigues e Rodrigues, Kamila Gomes Machado, Laura Gonçalves Rodrigues, Larissa Maria Coutinho da Silva, Mariana Marquezan**  
**Ilustrações : Andersom Alvarenga Brum**

# **A corrida de Sol**

**SANTA MARIA  
FACOS - UFSM  
2019**

## **Autores**

**André Krusser Dalmazzo,  
Angela Ruviaro Busanello Stella,  
Aline Munekata Gonçalves,  
Bernardo da Silva Munareto,  
Carolina Rodrigues e Rodrigues,  
Estela Maris Jurach,  
Kamila Gomes Machado,  
Larissa Maria Coutinho da Silva,  
Mariana Marquezan.**

## **Ilustrador**

**Andersom Alvarenga Brum**

**C825 A corrida de Sol / Estela Maris Jurach ... [et al.] ; ilustrações:  
Andersom Alvarenga Brum. - Santa Maria, RS : FACOS-UFSM,  
2019.  
28 p. : il. ; 20,8 x 17,5 cm.**

**1. Ortodontia 2. Fonoaudiologia 3. Respiração bucal 4.  
Sistema Estomatognático 5. Saúde infantil I. Jurach,  
Estela Maris II. Brum, Anderson Alvarenga**

**CDU 616.314-089.23  
616.89-008.434**

**Ficha catalográfica elaborada por Shana Vidarte Velasco - CRB-10/1896  
Biblioteca Central da UFSM**

**ISBN: 978-85-8384-094-7**

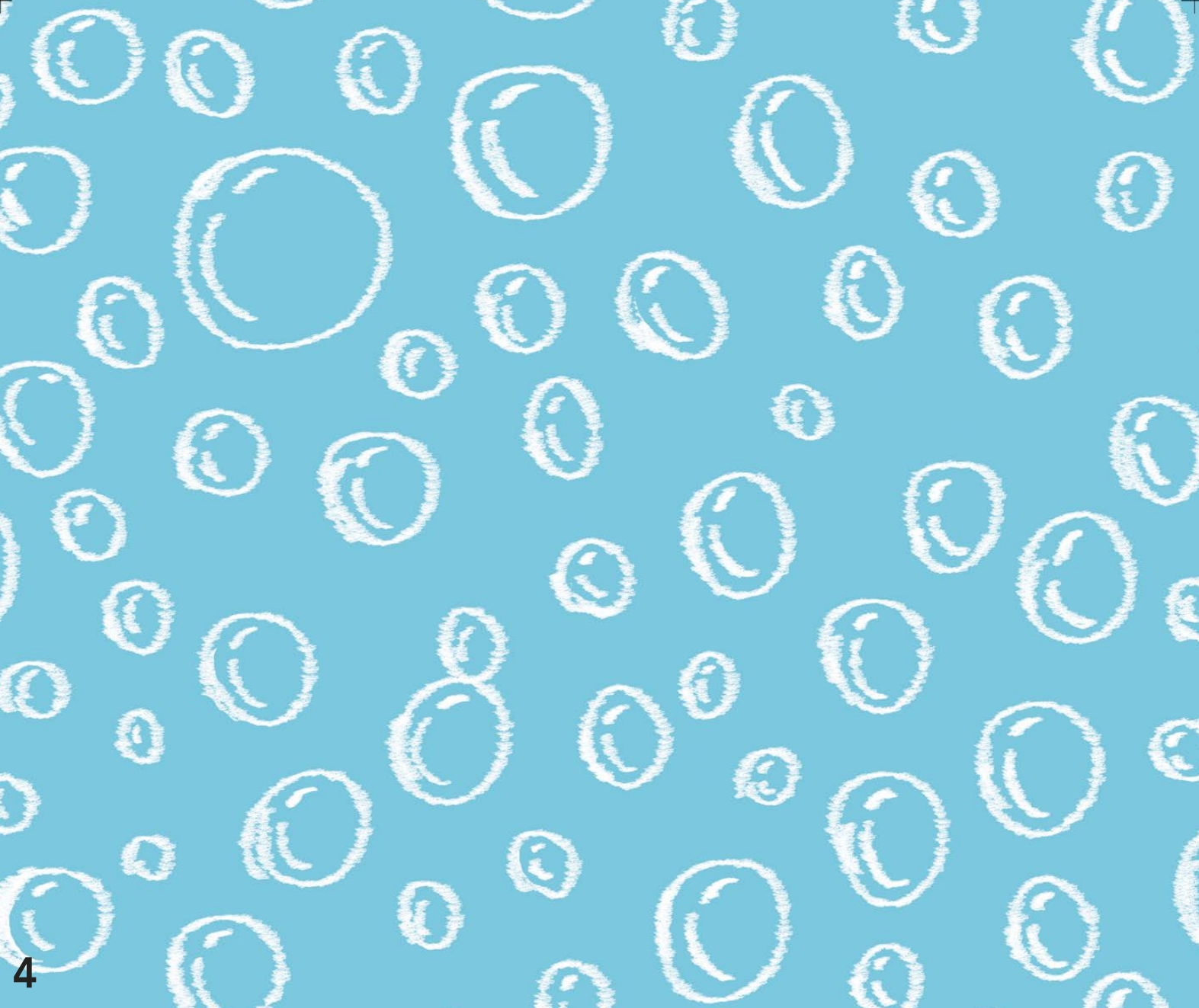
# A corrida de Sol

**Esta produção é o resultado da ação conjunta de acadêmicos de graduação e docentes dos cursos de Odontologia, Fonoaudiologia e Desenho Industrial da Universidade Federal de Santa Maria, realizado no programa de extensão, intitulado “Saúde em conto”.**

**O objetivo deste material é promover esclarecimentos acerca da saúde, contribuindo para o conhecimento da população sobre respiração oral e suas implicações, através da história da personagem “Sol”.**

**Agradecemos ao Fundo de Incentivo à Extensão (FIEEX) que disponibilizou recursos para custeio desta produção, possibilitando assim maior interação entre universidade e sociedade.**

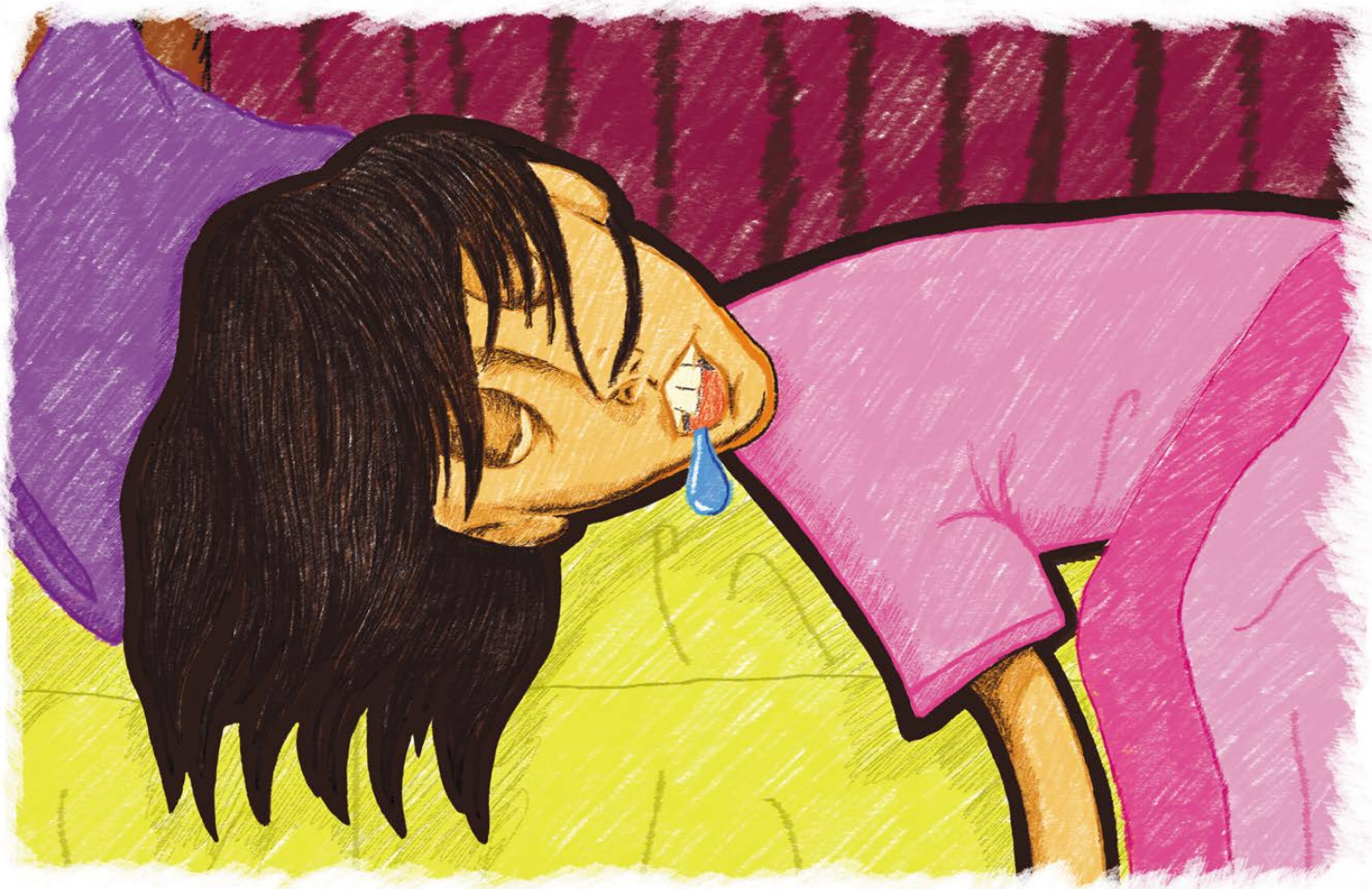
**Desejamos uma boa leitura repleta de descobertas!  
Os autores - Santa Maria - RS**



Sol é uma menina muito inteligente e criativa, que gosta muito de esportes e de se divertir.

Mas apesar disso, ela não consegue expressar sua verdadeira essência: vive sem energia para realizar qualquer tarefa.





E mais uma vez Sol tem um sono agitado.

E acorda cansada, sem ânimo para fazer qualquer coisa, muito menos ir à escola.





Instantes depois...

Durante o café da manhã, Luzia, a mãe de Sol preocupa-se, pois a menina faz muita sujeira na mesa ao comer.





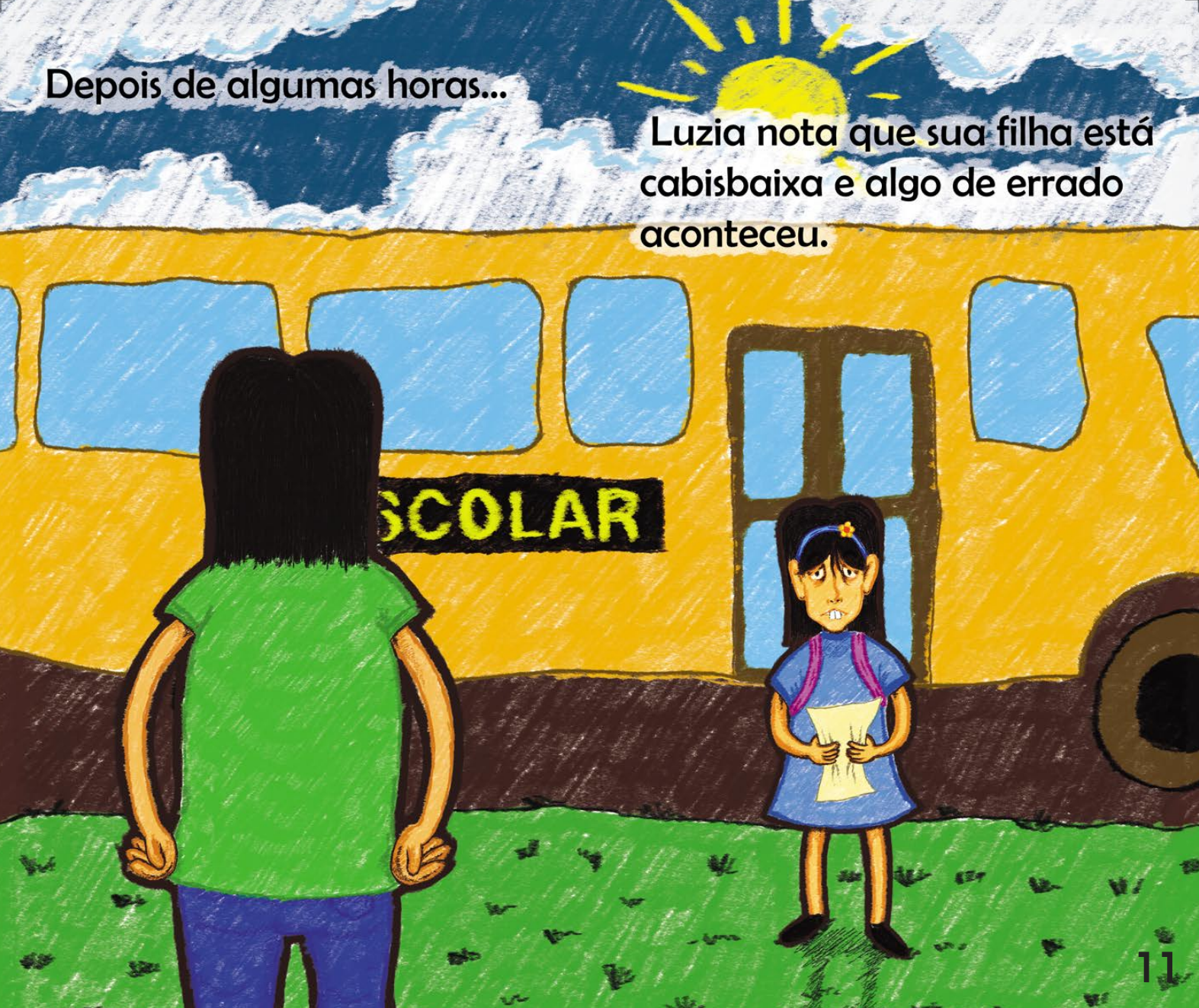
Depois do café, Sol escova seus dentes mais uma vez atrasada.

Com muito carinho, Luzia leva a filha até o transporte escolar e sempre acena para ela com muito amor.



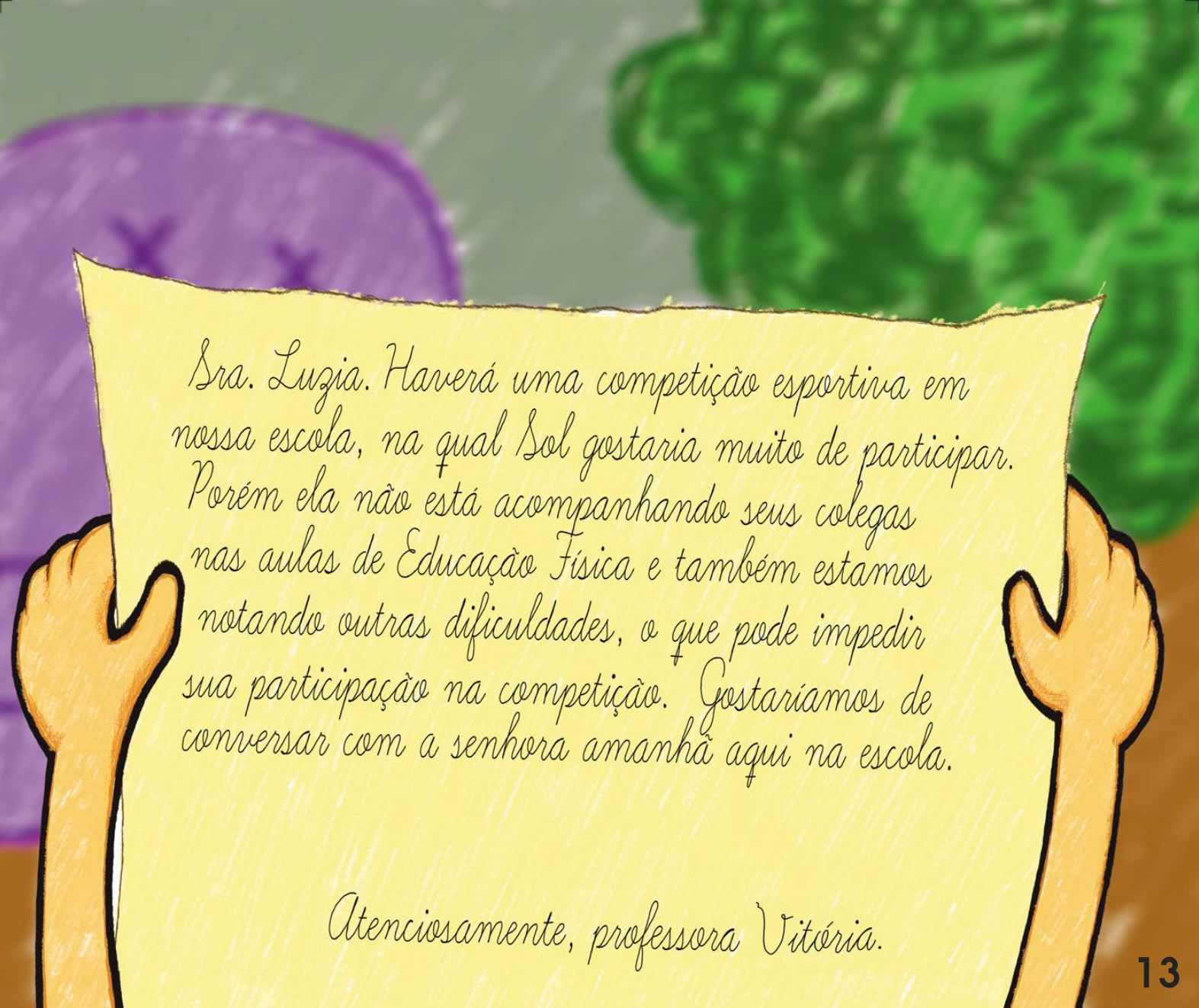
Depois de algumas horas...

Luzia nota que sua filha está  
cabisbaixa e algo de errado  
aconteceu.



Sol entrega um bilhete a sua mãe.





Sra. Luzia. Haverá uma competição esportiva em nossa escola, na qual Sol gostaria muito de participar. Porém ela não está acompanhando seus colegas nas aulas de Educação Física e também estamos notando outras dificuldades, o que pode impedir sua participação na competição. Gostaríamos de conversar com a senhora amanhã aqui na escola.

Atenciosamente, professora Vitéria.

A professora Vitória relata que Sol está tirando notas baixas, sonolenta durante as aulas e não consegue treinar com os colegas para a corrida, apesar de se esforçar muito.

Luzia fala que Sol usa um spray no nariz todos os dias, recomendado pelo otorrinolaringologista, devido às crises alérgicas da menina.



Então a professora Vitória recomenda que Luzia procure um dentista e uma fonoaudióloga, pois pode ser que eles saibam como ajudar a Sol.





Na volta para casa, a mãe de Sol conta para ela que tem uma novidade. Sol não precisa mais ficar triste, pois elas procurarão ajuda.





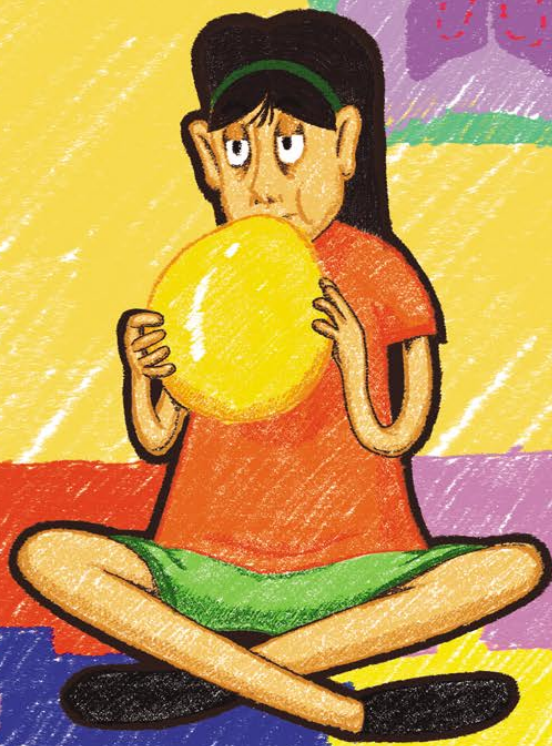
Na sala de espera do Dr. Olímpio, Sol demonstra medo do que irá acontecer, mas sua mãe a tranquiliza, pois será importante para realizar seu sonho de participar da corrida.

O dentista, Dr. Olímpio, explica que todo o seu cansaço, indisposição e postura são causados justamente pelo modo como Sol respira.



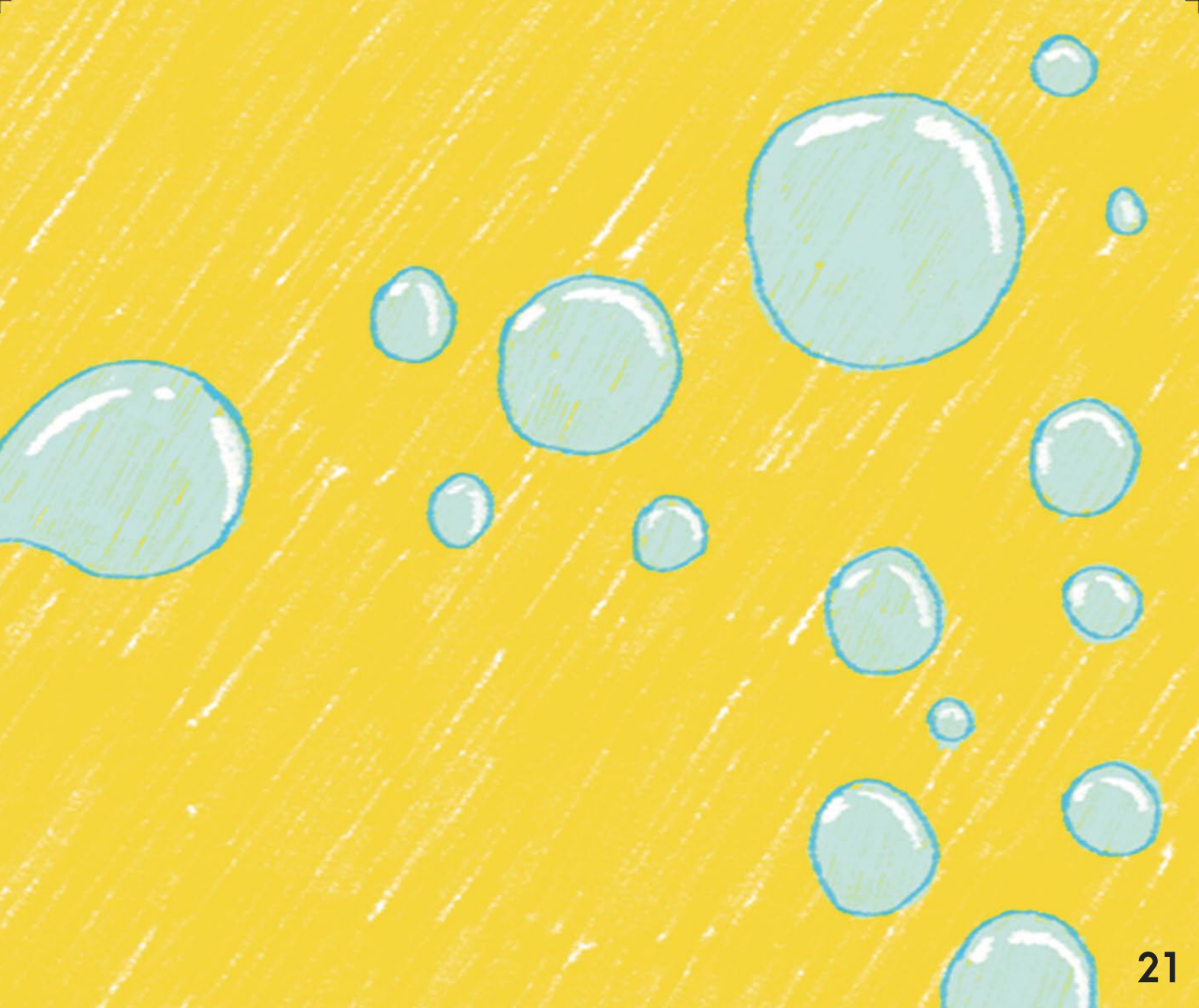
Diz também que isso está relacionado aos seus dentes tortinhos, que a impedem de fechar a boca por muito tempo, mas a Dr. Arlete e ele a ajudarão.

No consultório da Dra. Arlete, a fonoaudióloga, Sol faz alguns exercícios de respiração e acha muito divertido.



Entre tantos exercícios, o que ela mais gosta é o da bolha de sabão.





Semanas depois...

Depois que Sol começou o tratamento, ela passou a ter noites mais tranquilas, sentindo-se mais disposta e muito animada, pois agora poderá participar da corrida.



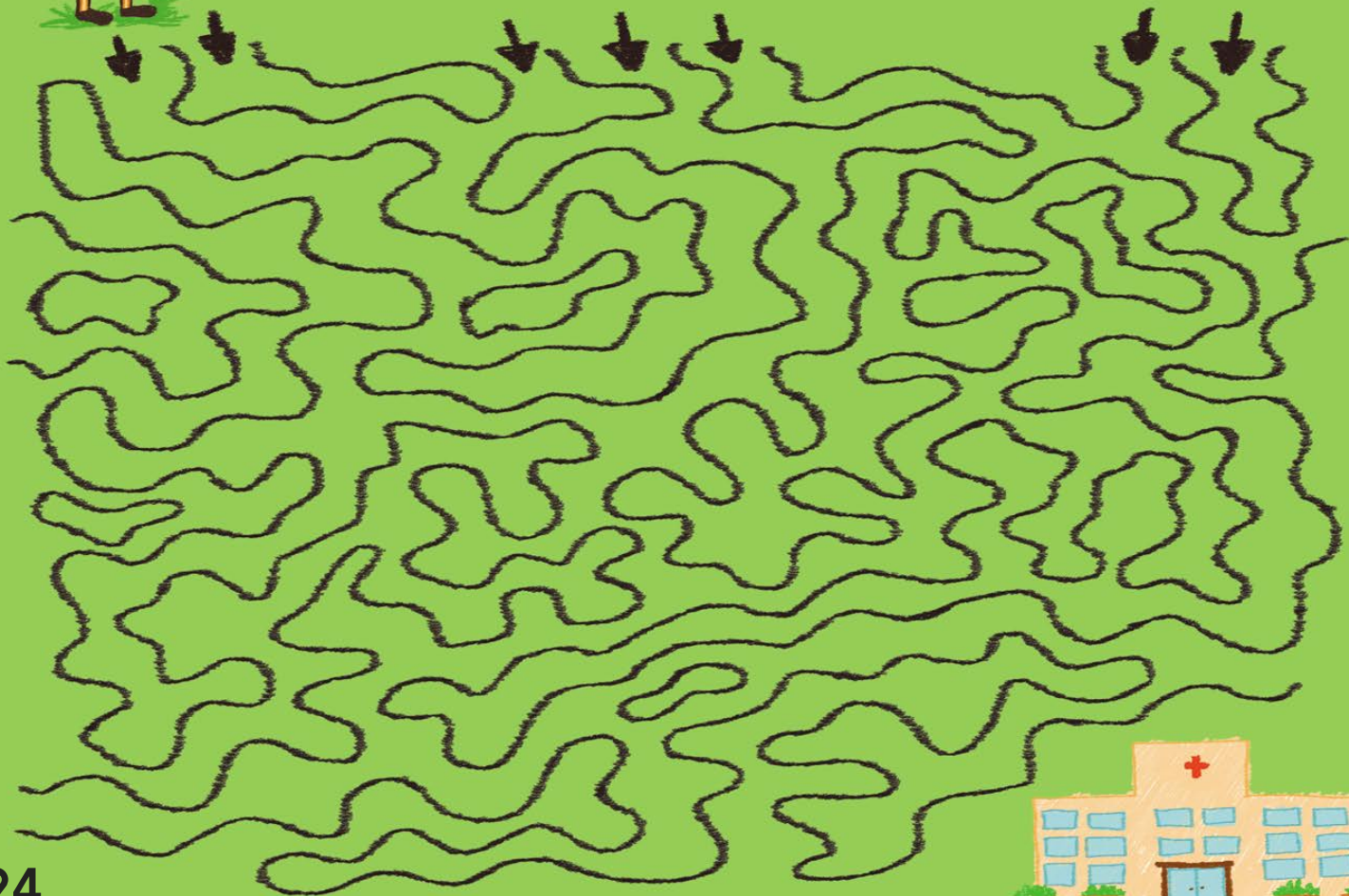
Chega o tão esperado dia da corrida, e Sol está muito feliz com seus amigos. Devido a sua dedicação e esforço para melhorar, Sol está mais radiante do que nunca.







Ajude Sol chegar até a clínica  
médica para sua consulta!



## Jogo dos 7 erros



Para colorir



# Recomendações à família

A respiração é uma função vital para sobrevivência do ser humano. O normal e desejável é que a respiração comece pelo nariz. Porém, problemas na forma do nariz e demais estruturas da via aérea superior e problemas alérgicos podem modificar o padrão respiratório fazendo com que a pessoa respire pela boca. Essa alteração do padrão de respiração pode trazer prejuízos ao crescimento e desenvolvimento da criança e pode prejudicar a qualidade de vida do paciente.

Infelizmente a respiração oral já tornou-se um problema de saúde pública, pois atinge cerca de 50% das crianças. Se você se identificou com os problemas da Sol, leia esse guia e procure ajuda.

## **Quais são os sinais da respiração oral?**

Algumas das principais características que os pacientes respiradores orais podem apresentar são:

- lábios entreabertos para permitir a passagem do ar;
- rosto mais estreito e alongado;
- deformidades nas arcadas dentárias;
- alteração da postura corporal (coluna curvada com a cabeça para frente);
- presença de olheiras e aparência de cansaço, já que o sono fica prejudicado;
- ronco e baba no travesseiro;
- sonolência e irritabilidade;
- baixo desempenho escolar.

### **Quem devo procurar?**

O tratamento integral da respiração oral pode requer uma equipe de profissionais.

Inicialmente o médico pediatra ou otorrinolaringologista deve ser procurado para identificar se há algum problema na forma das estruturas do nariz ou alergia respiratória. Algumas vezes é necessário fazer cirurgia, outras vezes apenas o tratamento com medicamentos e lavagem nasal com soro fisiológico é suficiente para permitir a passagem do ar pelo nariz.

Porém, muitas vezes a criança segue respirando pela boca mesmo após o tratamento médico, pois isso se torna um hábito. Nesses casos, o fonoaudiólogo deve tratar a criança para ensiná-la a respirar pelo nariz e fortalecer a musculatura da região.

Se a criança apresentar deformidade nas arcadas dentárias, o ortodontista deverá ser consultado, pois a maior parte das alterações dentárias não sofre correção espontânea mesmo que a criança passe a respirar corretamente.

Alterações posturais ainda devem ser avaliadas e tratadas por fisioterapeutas.

Dessa maneira, a criança receberá tratamento integral e terá condições de crescer e se desenvolver adequadamente.

