

Respirar pela boca prejudica todo o corpo

ALEXANDRE MANSUR

Respirar pela boca não é apenas um mau hábito, mas um distúrbio que geralmente traz inúmeras, e sérias, consequências para todo o organismo, de problemas de postura à falta de oxigenação no cérebro. É o que explica o médico Jayme Friedman, especializado em cirurgia e ortopedia dos maxilares, para quem o problema deve ser corrigido a partir dos três anos de idade.

Segundo o médico, que tem consultórios no Rio e em Vitória, o distúrbio é comum entre as crianças brasileiras. "Pelo menos 90% dos clientes que me procuram vêm com este problema", avalia. Mas ele crê que a deficiência seja mais ampla. "Mais da metade da população sofre com isso", estima.

"A respiração pela boca é a disfunção da cavidade bucal que mais transtornos causa às pessoas, principalmente crianças", diz o médico. Segundo ele, as pessoas que respiram pela boca comprometem algumas das principais funções vitais, como mastigação, deglutição e fonação. "O pior é que o pediatra, em geral, desconhece que a respiração é a causa dos problemas que vão surgindo e indica diversos tratamentos para combater as consequências, mas não ataca a raiz da questão", lembra Friedman.

Alimentação — Em geral, esta disfunção respiratória começa como consequência de maus hábitos alimentares nos três primeiros anos de vida da criança. "Uma criança hoje só quer saber de iogurte, milk-shake, hambúrguer e outros alimentos fáceis de comer", diz Friedman. Os garotos ingerem muitas papinhas e líquidos em sua dieta, prejudicando a função mastigatória. "Eles vão atrofiando os maxilares por falta de uso", explica o médico. "Às vezes o garoto já tem dentes de leite e não está praticando a mastigação", destaca Friedman. Ele lembra que as crianças devem evitar usar canudos porque o ato de sugar incentiva a respiração pela boca.

A disfunção respiratória também pode ser provocada pelo mau uso da chupeta. "A criança acaba

adquirindo o hábito de colocar a chupeta inteira na boca, inclusive o disco protetor de plástico e acaba respirando por ali", diz o médico. "Chupar o dedo é outro hábito prejudicial", acrescenta.

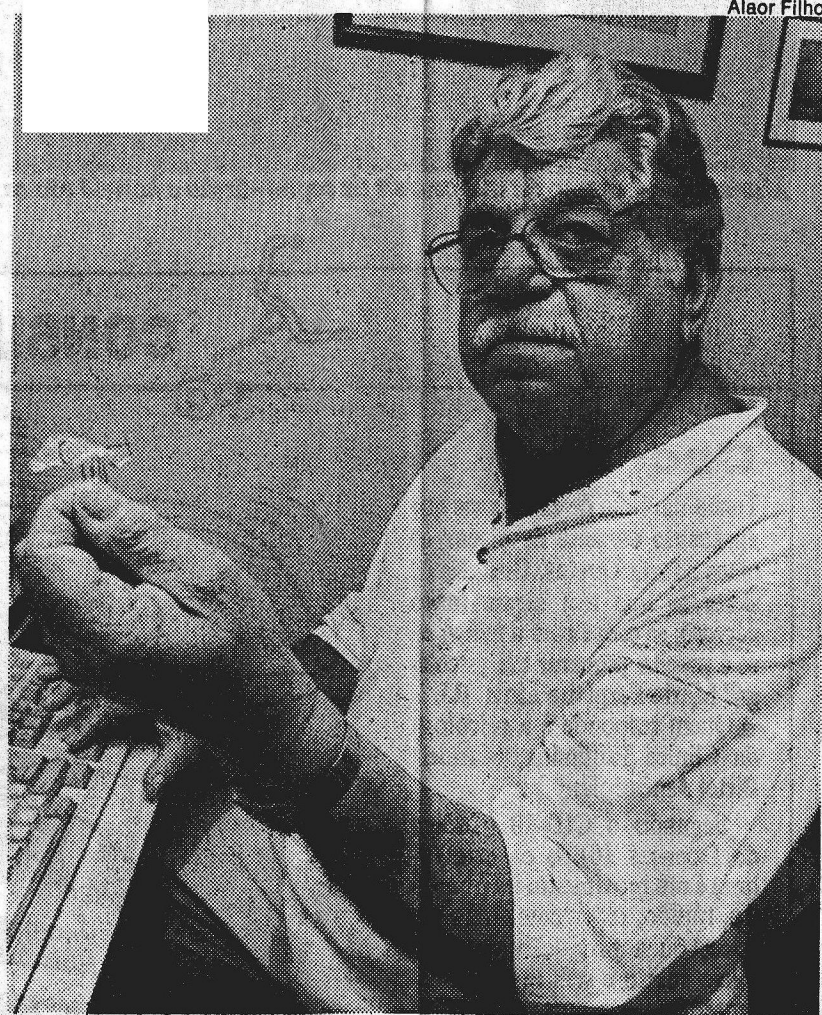
Este quadro inicial, explica, provoca um desequilíbrio entre as funções da boca e provoca uma série de problemas logo de imediato. "A primeira consequência é uma hipertrofia das amígdalas", diz Friedman. Expostas a um volume excessivo de ar que entra e sai pela cavidade bucal, as amígdalas crescem além do normal e ficam ressecadas, extremamente expostas às infecções.

Antibióticos — Baseado em sua experiência, o ortopedista analisa o que geralmente acontece: "O pediatra indica uma série de antibióticos para combater as infecções recorrentes mas não resolve o problema. Quando a criança está com quatro anos, é apresentada ao otorrinolaringologista, que indica a extração das amígdalas. Depois disso, esta criança vai ter uma inflamação no próximo ponto sensível: a faringe, que ainda é mais difícil de ser tratada", adverte.

Enquanto isso, por utilizar pouco o nariz, as adenóides crescem, impedindo ainda mais a entrada de ar. O resultado desse crescimento é que a criança adquire rinites e infecções. "O pediatra não hesita em indicar a extração das adenóides", avisa Friedman.

Mas os problemas não param por aí. As crianças que respiram pela boca criam uma atrofia nos maxilares. É o que se chama mordida aberta, quando os dentes frontais não se encontram ao fechar a boca. "Na hora de engolir, elas projetam a língua para frente, empurrando os dentes para fora", diz Friedman. E isto acontece entre os cinco e sete anos, quando os garotos estão desenvolvendo seus dentes definitivos.

O médico lembra que estas crianças são futuras clientes de fonoaudiólogos. Elas falam mal. A mordida aberta provoca o sigmatismo anterior, popularmente conhecido como tatibitate. "Os pais



O médico Jayme Friedman corrige a respiração bucal com aparelhos

acham bonitinho a criança falar 'eu telo' ao invés de 'eu quero' e não tratam do problema no tempo certo", diz Friedman.

Lordose — A respiração errada também provoca alterações na postura. Como a pessoa exercita pouco os músculos da caixa torácica e distende a musculatura abdominal, acaba gerando uma barriga saliente e um peito encolhido. "Estes indivíduos, em geral, sofrem de lordose e cifose", avisa o médico.

A evolução dos problemas chega até à sola dos pés. "Cerca de 80% das crianças que me procuram com respiração bucal têm pés chatos", diz. O médico explica que isto acontece porque a pessoa que respira de forma errada perde o centro de gravidade do organismo e pisa inadequadamente.

Friedman diz que o sintoma mais barulhento da respiração bucal é mesmo o ronco. "Ele surge já

aos três anos de idade." Além disso, a criança que respira pela boca também tem sono agitado e costuma babar.

Para evitar tantos problemas, o médico enfatiza que, além da prevenção, deve haver mais atenção na hora de cuidar da disfunção respiratória. Ele defende a introdução da ortopedia dos maxilares no currículo de cursos de medicina. "O Brasil é o único país do mundo onde isso não ocorre."

Segundo Friedman, é preciso haver maior proximidade entre as especialidades médicas. "Provavelmente, esta situação acontece por influência da ortodontia", diz. "Atrás deste descuido, estão os interesses econômicos das empresas que fabricam o material ortodôntico", denuncia. O médico lembra que a maior parte dos problemas ortodônticos seriam evitados com o tratamento da respiração.

JORNAL DO BRASIL

Alaor Filho

Aparelho faz correção

Se respirar pela boca traz uma lista enorme de consequências, o tratamento para este distúrbio é relativamente simples. Para corrigir o problema, o médico Jayme Friedman usa a técnica alemã de ortopedia funcional dos maxilares. São aparelhos bucais móveis, que a pessoa usa dia e noite, tirando apenas na hora das refeições.

A idade ideal para começar o tratamento é em torno dos três anos, quando os primeiros sintomas ficam claros, principalmente a má formação da arcada dentária.

"Se a criança fizer a correção a tempo, pode corrigir a arcada e trocar os dentes de leite pelos definitivos já com as posições corretas", explica Friedman.

Mas não existe idade limite para começar a se tratar. "Tenho clientes de até 60 anos", diz o médico. O tratamento dura, em média, 24 meses para equilibrar as funções de fala, deglutição, mastigação e respiração. "Depende, basicamente da frequência com que a pessoa usa o aparelho", conta Friedman.

As consequências

- | | |
|--------------------------------------|---------------------------|
| - amigdalite | - saliência nas omoplatas |
| - infecção das adenóides | - lordose |
| - faringite | - cifose |
| - astenia (prostração) | - pé chato |
| - atrofia dos maxilares | - problemas com a fala |
| - malformação dentária | - apnéia |
| - distensão da musculatura abdominal | - ronco |
| | - pesadelos |

Má oxigenação traz problemas

Para o médico Jayme Friedman, o mais grave entre as pessoas que respiram pela boca são os desequilíbrios provocados pela má oxigenação. "Como a criança engole ar, ela manda apenas 35% do que respira para os pulmões. Normalmente, seria algo em torno de 80% e 95%", diz. E avisa que o problema tem, então, consequências mais amplas. "A criança recebe pouco oxigênio no sangue, o que prejudica seu desenvolvimento", conta.

Segundo Friedman, os garotos que respiram pela boca apresentam sérias alterações em seu comportamento. "Elas não gostam de brincadeiras que exijam desgaste físico, porque têm pouco fôlego. Ironicamente, os médicos, para corrigir sua respiração, recomendam a natação. Mas a criança vai

para a piscina e fica apenas brincando", conta Friedman.

Numa acentuação deste quadro, algumas crianças podem apresentar até a chamada astenia, mal que se caracteriza por um estado freqüente de prostração e sentimentos de derrota. "Esses garotos são considerados inapetentes por razões injustas", diz.

A deficiência de oxigênio no sangue pode provocar até apnéia, avisa o médico. "Isso é muito comum e aparece por volta dos três anos de idade. A criança tem falta de ar, se sente sufocada mas não consegue se comunicar direito ainda e, quando acorda pela manhã, vai para a cama dos pais. Naturalmente, os pais acham que ela está tendo apenas pesadelos", explica.