

Quem respira mal pode até perder a memória

Respirar é um ato tão mecânico e natural que todo mundo já nasce sabendo. Ou seja: ninguém precisa frequentar escola ou receber aulas sobre essa função essencial. Pelo menos deveria ser assim. "Mas a grande maioria das pessoas não sabe respirar corretamente", garante a fisioterapeuta Heloisa Alves Soares, especializada em Reprogramação Postural Global (RPG).

Parte considerável dos pacientes que atende quer resolver problemas resultantes de desvios de coluna. Pode não parecer, mas eles têm enorme influência na boa ou má respiração de uma pessoa.

O ato de encher e esvaziar os pulmões faz trabalhar uma série de nervos e órgão — que vão desde o cérebro até os pulmões. "Uma obstrução no nariz, por exemplo, pode deixar o cérebro mal oxigenado que pode deixar sequelas sérias no cérebro, como a perda de memória", alerta o otorrino Osvaldo Nascimento.

A comerciária Maria de Lourdes Feliz, 38 anos, descobriu isso quando procurou um médico para tratar desse problema e descobriu que seria a má respiração a responsável. "Terminei o segundo grau há pouco tempo e já não consigo me lembrar de coisas como regras de português".

A perda de memória também é um problema também para o assessor legislativo Gedeon Passos Brandão, 45. Há dois anos ele resolveu procurar um médico. "Felizmente dei de cara com um especialista preocupado com as sequelas deixadas dos males provocados pelo estresse profissional". A tensão deixada pelo estresse, explica Heloisa Soares, afeta muito o ato de respirar.

CRIANÇAS

Mas os fatores que limitam a oxigenação do sangue e, em consequência, do cérebro, não excluem as crianças, lembra o pneumologista Ronaldo Gomes de Almeida. Elas sofrem com o aumento dos cornetos, das adenóides e quando têm a língua exageradamente desenvolvida.

Ronaldo Almeida chama atenção dos pais para a necessidade de se prestar atenção na criança que respira pela boca. "Ela pode ter alguma obstrução no nariz ou boca", justifica. E avisa que respirar pela boca não leva aos pulmões quantidade de ar suficiente para a troca de gases.

É importante, acrescenta Nascimento, que o nariz esteja funcionando bem. "É também função sua aquecer e filtrar o ar que chega aos pulmões". Quando o oxigênio entra pela boca, lembra ele, leva consigo as impurezas que ficariam retidas nos cílios do nariz.

SERVIÇO

RONALDO GOMES DE ALMEIDA
Pneumologista
Fone: (061) 346-6616
HELOISA ALVES SOARES
Fisioterapeuta
Fone: (061) 351-5150
OSVALDO NASCIMENTO
Otorrinolaringologista
Fone: (061) 327-2600

RESPIRAÇÃO

É o processo fisiológico do organismo que se encarrega de realizar a troca do oxigênio pelo gás carbônico. A respiração adequada depende de se ter as vias aéreas superiores e inferiores (nariz, boca, pulmões e brônquios) desobstruídas e funcionando em perfeitas condições



OXIGÊNIO

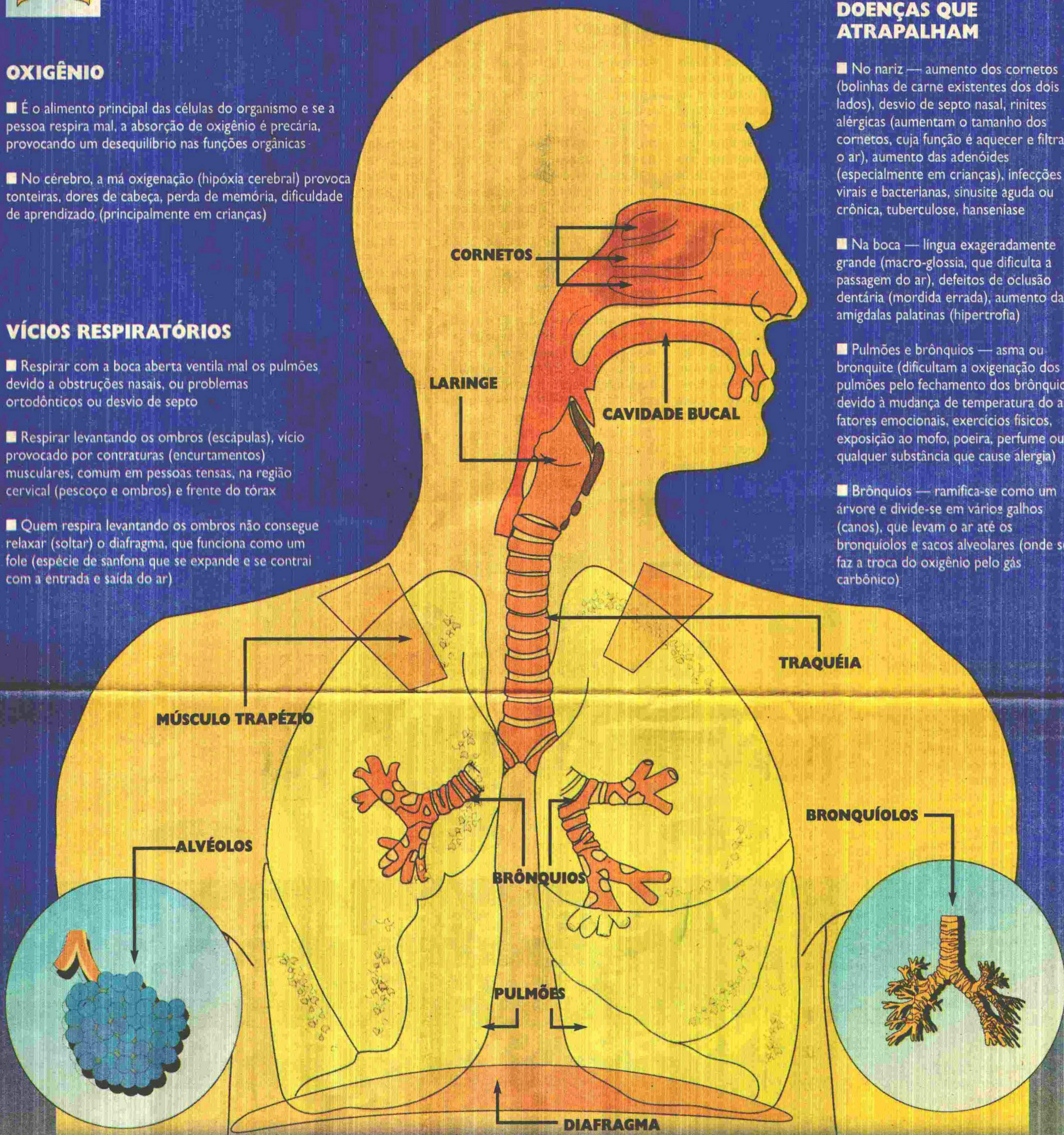
- É o alimento principal das células do organismo e se a pessoa respira mal, a absorção de oxigênio é precária, provocando um desequilíbrio nas funções orgânicas
- No cérebro, a má oxigenação (hipóxia cerebral) provoca tonteados, dores de cabeça, perda de memória, dificuldade de aprendizado (principalmente em crianças)

VÍCIOS RESPIRATÓRIOS

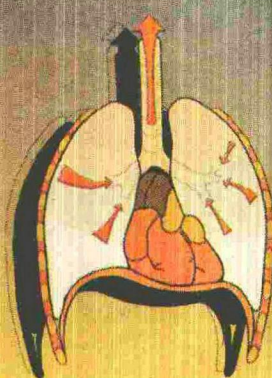
- Respirar com a boca aberta ventila mal os pulmões devido a obstruções nasais, ou problemas ortodônticos ou desvio de septo
- Respirar levantando os ombros (escápulas), vício provocado por contraturas (encurtamentos) musculares, comum em pessoas tensas, na região cervical (pescoço e ombros) e frente do tórax
- Quem respira levantando os ombros não consegue relaxar (soltar) o diafragma, que funciona como um fole (espécie de sanfona que se expande e se contrai com a entrada e saída do ar)

DOENÇAS QUE ATRAPALHAM

- No nariz — aumento dos cornetos (bolinhas de carne existentes dos dois lados), desvio de septo nasal, rinites alérgicas (aumentam o tamanho dos cornetos, cuja função é aquecer e filtrar o ar), aumento das adenóides (especialmente em crianças), infecções virais e bacterianas, sinusite aguda ou crônica, tuberculose, hanseníase
- Na boca — língua exageradamente grande (macro-glossia, que dificulta a passagem do ar), defeitos de oclusão dentária (mordida errada), aumento das amígdalas palatinas (hipertrofia)
- Pulmões e brônquios — asma ou bronquite (dificultam a oxigenação dos pulmões pelo fechamento dos brônquios devido à mudança de temperatura do ar, fatores emocionais, exercícios físicos, exposição ao mofo, poeira, perfume ou qualquer substância que cause alergia)
- Brônquios — ramifica-se como um árvore e divide-se em vários galhos (canos), que levam o ar até os bronquíolos e sacos alveolares (onde se faz a troca do oxigênio pelo gás carbônico)



OXIGENAÇÃO PULMONAR



TRATAMENTO

- Cuidar dos problemas que dificultam a respiração (obstruções das vias aéreas)
- Fazer reeducação respiratória e postural
- Tratar os problemas pulmonares
- Evitar a auto-medicação com gotas nasais, pois elas provocam rinite medicamentosa, até arritmias cardíacas e alterações na pressão arterial

PREVENÇÃO

- Respirar corretamente, levando o ar até os pulmões pelo nariz e soltando pela boca
- Fazer exercícios de relaxamento muscular para aliviar as tensões
- Praticar esportes, de preferência natação, que proporciona condicionamento físico e respiratório
- Manter a coluna ereta



DEFEITOS DE POSTURA

- Deformidades do tórax (caixa torácica) — como escoliose (coluna com desvio), cifose (corcunda) e cifo-escoliose (coluna torta e corcunda)
- Os principais problemas que levam à respiração errada são de origem muscular
- Os músculos não podem estar flácidos nem rígidos ou duros, nem encurtados nem relaxados (soltos)
- Quando os músculos não trabalham em harmonia há um desequilíbrio nos movimentos respiratórios, situação comum de encontrar em pessoas com má postura para andar e sentar (escoliose e/ou corcunda)