

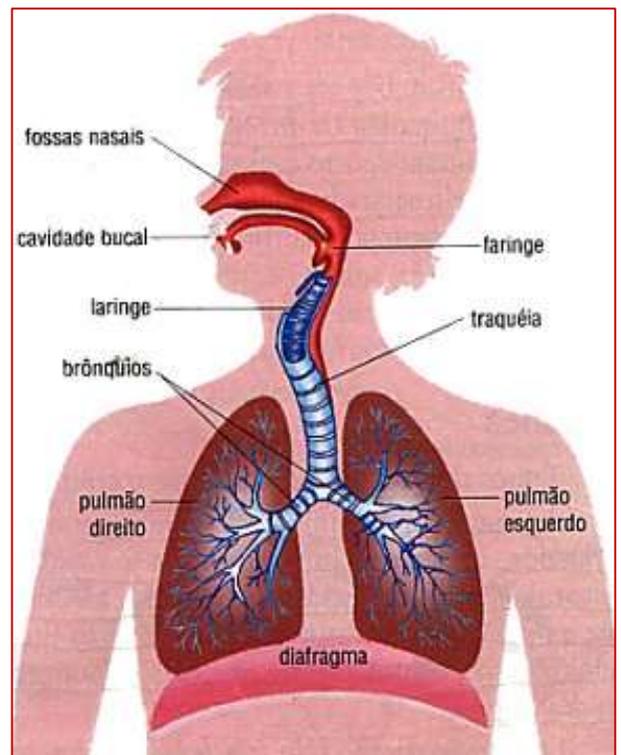
Função respiratória

- A função respiratória permite ao nosso corpo retirar o **oxigênio** do ar e expulsar o **dióxido de carbono** e o **vapor de água**.
- O sistema respiratório humano é constituído pelas **vias respiratórias** e pelos **pulmões**.

- **Vias respiratórias**

- Fossas nasais
 - Faringe
 - Laringe
 - Traqueia
 - Brônquios
 -

- **Pulmões**



A respiração

- **A respiração é composta por dois movimentos:**
 - ✓ **Inspiração** – é a entrada do ar para os pulmões.

- ✓ **Expiração** – é a saída de ar dos pulmões.

Inspiração

- O ar entra pela **boca** ou pelo **nariz**; passa pela **laringe**, depois pela **faringe**. Segue pela **traqueia**, passa para os **brônquios** e chega aos **pulmões**.
- Nos pulmões, o sangue retira o **oxigênio** do ar.

Expiração

- O sangue deixa nos pulmões o **dióxido de carbono** e o **vapor de água**.
- O ar, com menos **oxigênio** e com mais **dióxido de carbono** e **vapor de água**, faz o caminho ao contrário.

Cuidados a ter com o sistema respiratório.

- Limpar regularmente o nariz. Ele funciona como um filtro.
- Sempre que possível, devemos respirar pelo nariz. A distância até aos pulmões é maior e por isso o ar chega aos pulmões mais quente e mais purificado.