

**PROGRAMA INSTITUCIONAL DE EXTENSÃO
ATENÇÃO AO PORTADOR DE DTM E DOR OROFACIAL
E LIGA ACADÊMICA INTERDISCIPLINAR
EM DTM E DOF - LACIDOF**

ANA ISABELLA ARRUDA MEIRA RIBEIRO
DANILO DE ALMEIDA VASCONCELOS
GILMA SERRA GALDINO
JOSÉ PEREIRA DA SILVA
RENATA DE SOUZA COELHO SOARES
Organizadores (as)

CUIDADOS COM AS DORES OROFACIAIS:

DISFUNÇÃO TEMPOROMANDIBULAR (DTM) E CEFALEIA





Universidade Estadual da Paraíba

Prof^ª. Célia Regina Diniz | *Reitora*

Prof^ª. Ivonildes da Silva Fonseca | *Vice-Reitora*



Editora da Universidade Estadual da Paraíba

Cidoval Morais de Sousa | *Diretor*

Conselho Editorial

Alessandra Ximenes da Silva (UEPB)

Alberto Soares de Melo (UEPB)

Antonio Roberto Faustino da Costa (UEPB)

José Etham de Lucena Barbosa (UEPB)

José Luciano Albino Barbosa (UEPB)

Melânia Nóbrega Pereira de Farias (UEPB)

Patrícia Cristina de Aragão (UEPB)



Editora indexada no SciELO desde 2012



Editora filiada a ABEU

EDITORA DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

Rua Baraúnas, 351 - Bairro Universitário - Campina Grande-PB - CEP 58429-500
Fone: (83) 3315-3381 - <http://eduepb.uepb.edu.br> - email: eduepb@uepb.edu.br

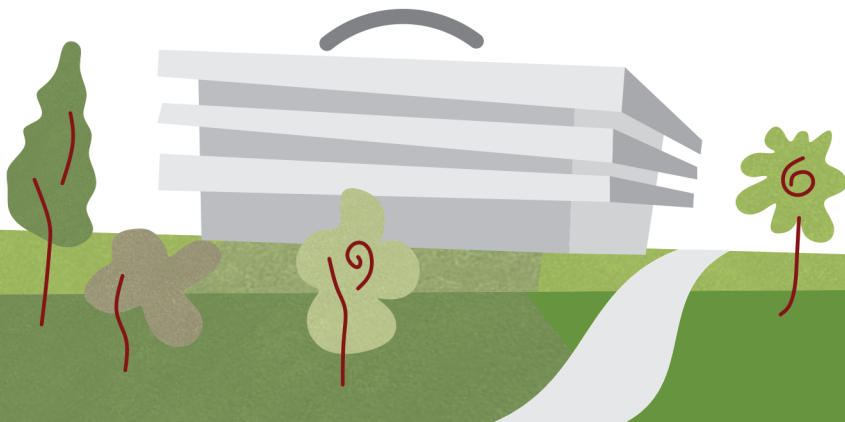




**PROGRAMA INSTITUCIONAL DE EXTENSÃO
ATENÇÃO AO PORTADOR DE DTM E DOR OROFACIAL
E LIGA ACADÊMICA INTERDISCIPLINAR
EM DTM E DOF - LACIDOF**

CUIDADOS COM AS DORES OROFACIAIS:

DISFUNÇÃO TEMPOROMANDIBULAR (DTM) E CEFALEIA





UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

Reitora:

Célia Regina Diniz

Diretora do CCBS - Campus I:

Nícia Soares

Chefia do departamento de Odontologia - Campus I:

Denise Nóbrega

Chefia do departamento de Fisioterapia - Campus I:

Alecsandra Tomás

Chefia do departamento de Psicologia - Campus I:

Wilmar Roberto Gaião

Programa Institucional de Extensão

Atenção ao Portador de Disfunção Temporomandibular e Dor orofacial
Liga Acadêmica Interdisciplinar em DTM e DOF - LACIDOF

Coordenadoria de Comunicação / Codecom:

Hipolito de Souza

Projeto gráfico e ilustrações:

Julio Cesar Gomes de Oliveira

Docentes:

Ana Isabella Arruda Meira Ribeiro
Danilo de Almeida Vasconcelos
Gilma Serra Galdino
José Pereira da Silva
Lays Nóbrega Gomes
Lunna Farias
Mayara Abreu Pinheiro
Renata de Souza Coelho Soares
Tomás Lúcio Marques de Almeida Lima

Discentes:

Ariane Canejo Cabral
Beatriz Diniz Duarte
Débora Emilly Leite Gonzaga
Débora Vitória Almeida de Melo
Karoline Estevam de Lima
Joelmir Deivity Silva Martins
Larissa Pereira Martins
Maria Anita Oliveira Souza Paiva
Rebeca Avelino Diniz



Ana Isabella Arruda Meira Ribeiro
Danilo de Almeida Vasconcelos
Gilma Serra Galdino
José Pereira da Silva
Renata de Souza Coelho Soares
Organizadores

CUIDADOS COM AS DORES OROFACIAIS: DISFUNÇÃO TEMPOROMANDIBULAR (DTM) E CEFALEIA



Campina Grande-PB | 2023

Expediente EDUEPB**Design Gráfico e Editoração**

Erick Ferreira Cabral
Jefferson Ricardo Lima A. Nunes
Leonardo Ramos Araujo

Revisão Linguística e Normalização

Antonio de Brito Freire
Elizete Amaral de Medeiros

Assessoria Técnica

Carlos Alberto de Araujo Nacre
Thaise Cabral Arruda
Walter Vasconcelos

Divulgação

Danielle Correia Gomes

Comunicação

Efigênio Moura

Depósito legal na Câmara Brasileira do Livro - CDL

C966 Cuidado com as dores orofaciais [recurso eletrônico] : disfunção temporomandibular [DTM] e cefaleia / organizadores, Ana Isabella Arruda Meira Ribeiro ... [et al.]. – Campina Grande : EDUEPB, 2023.
12 p. : il. ; color. ; 26000 KB

ISBN 978857879900-7 (E-book)

Programa Institucional de Extensão Atenção ao portador de Disfunção temporomandibular e Dor orofacial.

1. Disfunção temporomandibular. 2. Dores orofaciais. I. Ribeiro, Ana Isabella Arruda Meira. (org.). II. Título.

CDD 617.1

Ficha catalográfica elaborada por Maria Ivaneide. de A. S. C. Marcelino – CRB-15/473

Copyright © EDUEPB

A reprodução não-autorizada desta publicação, por qualquer meio, seja total ou parcial, constitui violação da Lei nº 9.610/98.



APRESENTAÇÃO

A Disfunção Temporomandibular associada à Dor orofacial e à Cefaleia provoca grande impacto na saúde dos indivíduos, pois os impedem de realizar atividades comuns à sua rotina, diminuindo, assim, a qualidade de vida. Arelado a isso, existe uma alta prevalência dessa doença na população, calculando-se que cerca de 50 a 75% exibem pelo menos um sintoma e 25% têm sintomas associados (FEHRENBACH; GOMES DA SILVA; BRONDANI, 2018).

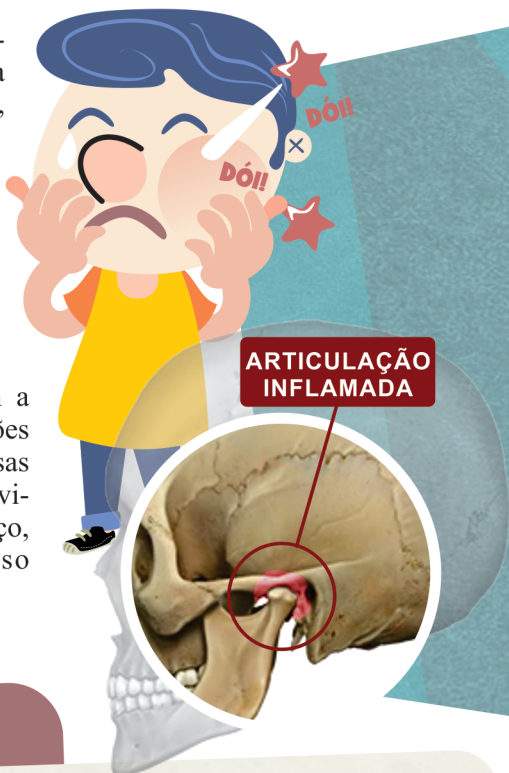
Nesse contexto, o Programa Institucional “Atenção ao Portador de Disfunção Temporomandibular (DTM) e Dor Orofacial”, atuante desde 2004, promove a integração dos cursos de Odontologia, Fisioterapia e Psicologia, gerando uma abordagem multidisciplinar. Dessa forma, o conteúdo desta cartilha busca oferecer informações e orientações que possam auxiliar nos cuidados dos pacientes portadores de Dor Orofacial e DTM que procuram as clínicas de Odontologia, Fisioterapia e Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba – UEPB/Campus I, suas famílias e à comunidade acadêmica, bem como a todos que tiverem acesso.



Você sabe o que é DTM?

A articulação temporomandibular (*ATM*) conecta sua mandíbula aos ossos temporais de seu crânio, que estão na frente de cada orelha. Essa articulação permite que você mova seu queixo para cima e para baixo e de um lado para o outro, para que você possa falar, mastigar e bocejar.

Assim, problemas relacionados com a mandíbula e os músculos do rosto que controlam a *ATM* são conhecidos como disfunções temporomandibulares (*DTMs*). Essas disfunções geralmente estão envolvidas com as áreas de cabeça e pescoço, sendo acompanhadas de intenso incômodo ou dor.



CAUSAS:

As *DTM*'s podem ser causadas por diversos fatores. As causas incluem, principalmente:



Lesões que afetem a maxila/mandíbula, a *ATM* e os músculos da cabeça e do pescoço;



Ranger ou apertar os dentes, o que coloca muita pressão na articulação;



Artrite (*inflamação*) na *ATM*;



Estresse, ansiedade ou depressão podem fazer com que você aperte os dentes, os músculos faciais e mandibulares.

Você possui algum desses sintomas?

A DTM frequentemente causa dor e desconforto severos, podendo ser temporário ou durar muitos anos. Pode afetar um ou ambos os lados do seu rosto. Sintomas comuns incluem:



DOR

Dores na cabeça, pescoço, dentes, ombro, dores e zumbidos nos ouvidos



ESTALOS

Sons de clique, estalo ou rangido na articulação da mandíbula



DIFICULDADE AO ABRIR OU FECHAR A BOCA

A mandíbula fica “presa” ou “travada” na posição de boca aberta ou fechada



SENSIBILIDADE E SENSACÃO DE RIGIDEZ NOS MÚSCULOS DA FACE

Sensação de cansaço no rosto e sensação de que os dentes não se encaixam direito.



FORMAS DE TRATAMENTO:

MEDICAMENTOS: Podem ser prescritos analgésicos e anti-inflamatórios, relaxantes musculares e medicação para ansiedade (*para aliviar o estresse*);

PLACAS OCLUSAIS: Elas diminuem os efeitos de apertar ou triturar os dentes e corrigem sua mordida, colocando os dentes em uma posição mais correta;

PSICOTERAPIA: O psicólogo irá orientar maneiras de como o paciente poderá administrar melhor o estresse e as implicações da ansiedade em seu cotidiano;

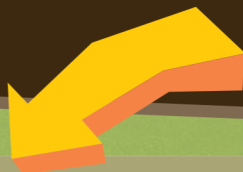
FISIOTERAPIA: Pode usar eletrotermofototerapia e compressas de calor ou gelo, juntamente com exercícios para mobilizar, alongar e/ou fortalecer as articulações e músculos da cabeça, pescoço e face;










QUIROPRAXIA: Trabalha com ajustes corporais para promover o alinhamento articular e o equilíbrio da musculatura da ATM e da face.



FIQUE ATENTO

Agora que você já sabe o que é DTM e conhece os sintomas... o que você pode fazer em casa?



-  Prefira comer alimentos mais moles, cortados em pequenos pedaços, evitando alimentos pegajosos (como *chiclete*) e duros (como *rapadura*);
-  Evite roer unhas e morder objetos;
-  Evite movimentos exagerados da mandíbula (*grandes bocejos, gritos, etc*);
-  Não apoie o queixo na mão;
-  Mantenha os dentes ligeiramente afastados;
-  Para ajudar no relaxamento muscular e na redução da inflamação, aplique compressa quente nos locais doloridos durante 20 minutos;
-  Aplique compressa gelada nas primeiras 48 horas após uma pancada ou lesão;
-  Localize os pontos mais doloridos e realize massagem firme nesses locais. Você pode utilizar pomadas ou géis próprios para massagem;
-  Procurar um profissional (*dentista, fisioterapeuta, neurologista, psicólogo e/ou fonoaudiólogo*).

Você sabia?

A cefaleia, mais conhecida como “dor de cabeça”, é um sintoma que aparece frequentemente associado à DTM ou pode surgir isoladamente. As mais comuns são:

CEFALEIA CERVICOGÊNICA

É causada por uma disfunção cervical. Na cefaleia cervicogênica, a dor é nugal e bilateral, o indivíduo sente um aperto, pressão, como se fosse um faixa apertando a cabeça e essa dor não piora com atividade física.

CEFALEIA DO TIPO TENSIONAL (CTT)

É a dor de cabeça mais comum! Não tem uma causa aparente, ou seja, a dor de cabeça é a própria doença. Sintomas: dor dos dois lados da cabeça também compressiva, sem relação com o esforço e de leve a moderada intensidade.

MIGRÂNEA *(conhecida como enxaqueca)*

É mais comum em mulheres. **Sintomas:** Dor em um lado da cabeça, que vai de moderada a intensa e pode migrar para o outro lado, tem um caráter pulsátil e seus episódios podem durar de 4 a 72 horas.

Uma característica da migrânea é que ela pode piorar com esforço físico e o paciente pode apresentar sensibilidade à luz (*fotofobia*), sensibilidade a sons (*fonofobia*), e alguns apresentam osmofobia que é a sensibilidade a cheiros. Além disso, náusea e/ou vômitos também são comuns durante as crises.

O paciente migranoso também pode apresentar o que é chamado de **pródromo**: Alguns dias antes da crise, ele pode se sentir mais irritado, fadigado, com dificuldade de concentração. E depois da crise o paciente pode entrar na fase de **pós-dromo**, ou seja, sensação de fraqueza, cansaço e ressaca.





Cuidados e dicas que valem a pena você conferir!

➤ O **sono** pode ser um grande aliado no controle da dor, procure estabelecer uma rotina com horário de dormir e acordar.

➤ Faça **exercícios físicos** regularmente.

Reserve **10 minutos** ao longo do seu dia para fazer um relaxamento. Feche os olhos e deitado ou sentado confortavelmente, procure deixar o ar entrar pelo nariz expandindo o abdômen, e deixe o sair pela boca, murchando o abdômen.

Separe um momento no dia e faça uma **automassagem**: Fazendo movimentos circulares, massageie a região dos músculos do pescoço, ombro, bochechas e têmporas. Realize por 5 minutos.

Tente identificar os **deflagradores** de suas crises: alimentação, estresse, privação de sono, jejum e nas mulheres a menstruação; e aprenda a evitar ou minimizar seu impacto

➤ **Não tome** nenhum medicamento por conta própria.

➤ Consulte sempre um **profissional** da saúde!

**PARA MAIS EXERCÍCIOS
ACESSAR A PÁGINA**



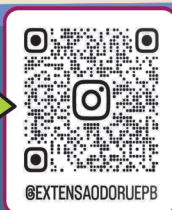


E aí, está precisando de ajuda?

Você pode entrar em contato com a Secretaria da Clínica de Odontologia da UEPB através do número

(83) 3315-3331

Siga também nossa rede social
@extensaodoruepb e **@lacidof_uepb**
Não deixe de procurar ajuda!



UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA

www.uepb.edu.br

Rua Baraúnas, 351 - Bairro Universitário
Campina Grande-PB - CEP 58429-500

ISBN 978-85-7879-900-7



 **eduepb**