

**INFLUÊNCIA
DO ESTRESSE**

**OCASIONADO PELA
PANDEMIA DE COVID-19**

NA SAÚDE BUCAL



01

SEGUNDO A ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS), O BRASIL É CONSIDERADO O PAÍS MAIS ANSIOSO E ESTRESSADO DA AMÉRICA LATINA.



02

NOSSO CORPO APRESENTA EM CONDIÇÕES NORMAIS, EQUILÍBRIO DINÂMICO. COM O ESTRESSE, ESSE EQUILÍBRIO É PREJUDICADO E O ORGANISMO RESPONDE DE MANEIRA NEGATIVA, PROVOCANDO DIVERSAS ALTERAÇÕES.



03

O ESTRESSE FAZ PARTE DAS EMOÇÕES DE TODO SER HUMANO. PORÉM, EM EXCESSO TORNA-SE PREJUDICIAL.



A GRANDE PERGUNTA



**COMO O ESTRESSE
PODE INFLUENCIAR A
SAÚDE BUCAL?**

EM SITUAÇÕES DE EXCITAÇÃO EMOCIONAL, NOSSO CORPO LIBERA UMA ALTA QUANTIDADE DE HORMÔNIOS QUE PARTICIPAM DA REGULAÇÃO DO SONO, DA MANUTENÇÃO DO SISTEMA IMUNOLÓGICO, SECREÇÃO DA SALIVA E OUTROS FATORES. COMO CONSEQUÊNCIA DESSA LIBERAÇÃO EXCESSIVA DE HORMÔNIOS, MANIFESTAÇÕES NA NOSSA BOCA PODEM OCORRER.



**A PANDEMIA DE COVID-19
INFLUENCIA NO
ESTRESSE?**

ESTAMOS VIVENDO MUDANÇAS DE HÁBITOS, ANSIEDADE, INSÔNIA, MUDANÇAS ALIMENTARES E INCERTEZAS. SOMADO A ISSO, PODEM-SE INCLUIR SITUAÇÕES TRAUMÁTICAS DE PERDAS, PROBLEMAS FINANCEIROS E UMA LISTA ENORME DE FATORES QUE CONTRIBUEM PARA O AUMENTO DO ESTRESSE.

1.0 ESTRESSE PODE DESENCADEAR: BRUXISMO

BRUXISMO É UM HÁBITO CARACTERIZADO PELO APERTAMENTO OU RANGER DOS DENTES.

NOSSOS DENTES DEVEM PERMANECER DESENCOSTADOS NA MAIOR PARTE DO TEMPO E QUANDO ESTAMOS EM MOMENTOS DE ESTRESSE É COMUM ESTARMOS APERTANDO OS DENTES OU RANGENDO, PODENDO ASSIM CAUSAR UMA SÉRIE DE CONSEQUÊNCIAS.

ALGUMAS CONSEQUÊNCIAS DO BRUXISMO:

- FRATURA E DESGASTE DOS DENTES
- SENSIBILIDADE DENTÁRIA
- DOR DE CABEÇA E FACIAL
- DOR NA ARTICULAÇÃO TEMPOROMANDIBULAR
- RETRAÇÃO GENGIVAL

EU TENHO, E AGORA?

1. PROCURE UM PSICÓLOGO
2. PROCURE UM CIRURGIÃO-DENTISTA
3. USE PLACA PROTETORA COM SUPERVISÃO DO SEU DENTISTA
4. MASSAGEM FACIAL E COMPRESSAS MORNAS CONTRIBUEM POSITIVAMENTE



PLACA PARA BRUXISMO

2. O ESTRESSE PODE DESENCADEAR: DOENÇA PERIODONTAL

NO ESTRESSE DO DIA A DIA, CUIDADOS BÁSICOS COM A HIGIENE ORAL PODEM SER NEGLIGENCIADOS. COMO CONSEQUÊNCIA, AS CHANCES DE DESENVOLVIMENTO DE DOENÇA PERIODONTAL AUMENTAM.

A DOENÇA PERIODONTAL PODE AFETAR DESDE A GENGIVA ATÉ O OSSO QUE ENVOLVE E SUPORTA O DENTE, SENDO RESPONSÁVEL POR GRANDE PARTE DAS PERDAS DENTÁRIAS.

OS MICRORGANISMOS PRESENTES NA DOENÇA PODEM MIGRAR PELA CORRENTE SANGUÍNEA PARA DIVERSOS ÓRGÃOS, POTENCIALIZANDO UMA SÉRIE DE COMPLICAÇÕES E AUMENTANDO QUADROS INFLAMATÓRIOS.

OUTRO IMPACTO DO ESTRESSE NA SAÚDE PERIODONTAL É QUE QUANDO ESTAMOS ESTRESSADOS PODEMOS REALIZAR UMA FORÇA EM EXCESSO NA ESCOVAÇÃO, CAUSANDO RETRAÇÃO GENGIVAL E HIPERSENSIBILIDADE.



A LÍNGUA PODE ACUMULAR RESTOS ALIMENTARES E BACTÉRIAS. A SUA HIGENIZAÇÃO PODE SER FEITA COM A PRÓPRIA ESCOVA OU COM RASPADORES ESPECÍFICOS.



A ESCOVA DEVE POSSUIR CERDAS MACIAS E CABEÇA DE TAMANHO ADEQUADO PARA ATINGIR TODAS AS REGIÕES DE TODOS OS DENTES. O USO DO FIO DENTAL TODOS OS DIAS TAMBÉM É MUITO IMPORTANTE.



3.0 ESTRESSE PODE DESENCADEAR: XEROSTOMIA

XEROSTOMIA É A SENSAÇÃO DE BOCA SECA.

QUAL É A IMPORTÂNCIA DA SALIVA? ELA REALIZA A LIMPEZA DA CAVIDADE ORAL, FAZENDO ASSIM A SUA PROTEÇÃO.

QUANDO ACONTECE A DIMINUIÇÃO DA SALIVA - QUE PODE OCORRER QUANDO SE ESTÁ ESTRESSADO-, NOSSA BOCA FICA MAIS SECA E VULNERÁVEL A BACTÉRIAS, AUMENTANDO AS CHANCES DE PROBLEMAS PERIODONTAIS, HALITOSE E CÁRIE DENTAL.

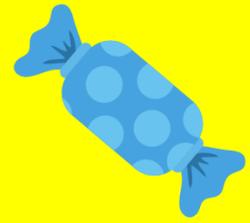
TENHO A SENSAÇÃO DE BOCA SECA, E AGORA?

ESTRATÉGIAS PARA AJUDAR ALIVIAR ESSA SENSAÇÃO:

- 1. INGERIR QUANTIDADE DE ÁGUA IDEAL PARA SEU CORPO**
- 2. CONSUMIR ALIMENTOS QUE ESTIMULAM A SALIVAÇÃO**
- 3. CESSAR O FUMO (SE FOR O CASO)**
- 4. BOA HIGIENE ORAL**



4.0 ESTRESSE PODE DESENCADEAR: CÁRIE DENTAL



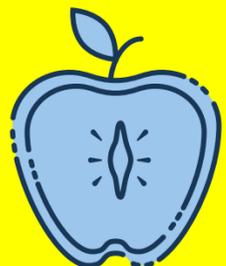
EM MOMENTOS DE ESTRESSE É COMUM APARECER AQUELE INTENSO DESEJO DE CONSUMIR ALIMENTOS DOCES.



ESTUDOS MOSTRAM QUE PESSOAS ESTRESSADAS POSSUEM MAIS CHANCES DE DESENVOLVER DEPENDÊNCIA A SUBSTÂNCIAS DOCES DO QUE AQUELAS QUE LEVAM A VIDA DE UMA FORMA MAIS CALMA.



O GRANDE PROBLEMA É QUE A INGESTÃO EM EXCESSO SOMADO AO DESCUIDO COM A HIGIENE BUCAL, FAVORECE O SURGIMENTO DA CÁRIE.



TER UMA DIETA SEM CONSUMO EXCESSIVO DE AÇÚCAR, NUNCA COMER DOCES EM INTERVALOS MENORES DO QUATRO HORAS; EVITAR INGERIR DOCES ANTES DE DORMIR; ESCOVAR OS DENTES APÓS TODAS AS REFEIÇÕES; USAR DENTIFRÍCIOS COM FLÚOR; TER BOA QUANTIDADE DE SALIVA SÃO ESSENCIAIS PARA EVITAR A DOENÇA CÁRIE.



[HTTPS://WWW5.USP.BR/25993/ESTRESSE-ESTIMULA-FISSURA-POR-DOCES-EM-MULHERES-APONTA-ESTUDO-DA-FMRP/#:~:TEXT=UMA%20PESQUISA%20DA%20FACULDADE%20DE,COMO%20FISSURA%20POR%20ALIMENTOS%20DOCES.](https://www5.usp.br/25993/estresse-estimula-fissura-por-doces-em-mulheres-aponta-estudo-da-fmrp/#:~:text=uma%20pesquisa%20da%20faculdade%20de,como%20fissura%20por%20alimentos%20doces.)

5. ESTRESSE PODE ACARRETAR HÁBITOS DE: ROER UNHA E TABAGISMO

EM SITUAÇÕES DE TENSÃO, ALGUMAS PESSOAS ROEM UNHAS. ESSE HÁBITO É CHAMADO DE ONICOFAGIA.

QUAIS SÃO OS DANOS À SAÚDE BUCAL?

1. FRATURA DOS DENTES DEVIDO A PRESSÃO EXERCIDA NO MOMENTO DA MORDIDA
2. ENTRADA DE MICRORGANISMOS (INCLUINDO O CORONAVÍRUS) COM O CONTATO DAS MÃOS NA CAVIDADE ORAL
3. SURGIMENTO DE ÚLCERAS E FERIDAS
4. O ATO REPETITIVO DE MORDISCAR AS UNHAS VIRA FATOR DE RISCO PARA DISFUNÇÕES NA ARTICULAÇÃO TEMPOROMANDIBULAR (ATM).



TABAGISMO: MAIOR CAUSA DE MORTE EVITÁVEL DO MUNDO E RISCO SÓCIO ECONÔMICO

A AMB é uma sociedade sem fins lucrativos, cuja missão é defender a dignidade profissional do médico e a assistência de qualidade à saúde do povo brasileiro.

AMB / May 31, 2017

O FUMO PARA MUITAS PESSOAS ESTÁ ASSOCIADO A UMA VÁLVULA DE ALÍVIO DO ESTRESSE. PORÉM, ESSE HÁBITO RUIM PIORA A RESPOSTA IMUNOLÓGICA, FAZENDO COM QUE NOSSO CORPO FIQUE MAIS SUSCETÍVEL A INFECÇÕES. ALÉM DISSO, ESTÁ RELACIONADO À DOENÇA PERIODONTAL E PODE PIORAR NOSSO POTENCIAL DE CICATRIZAÇÃO.



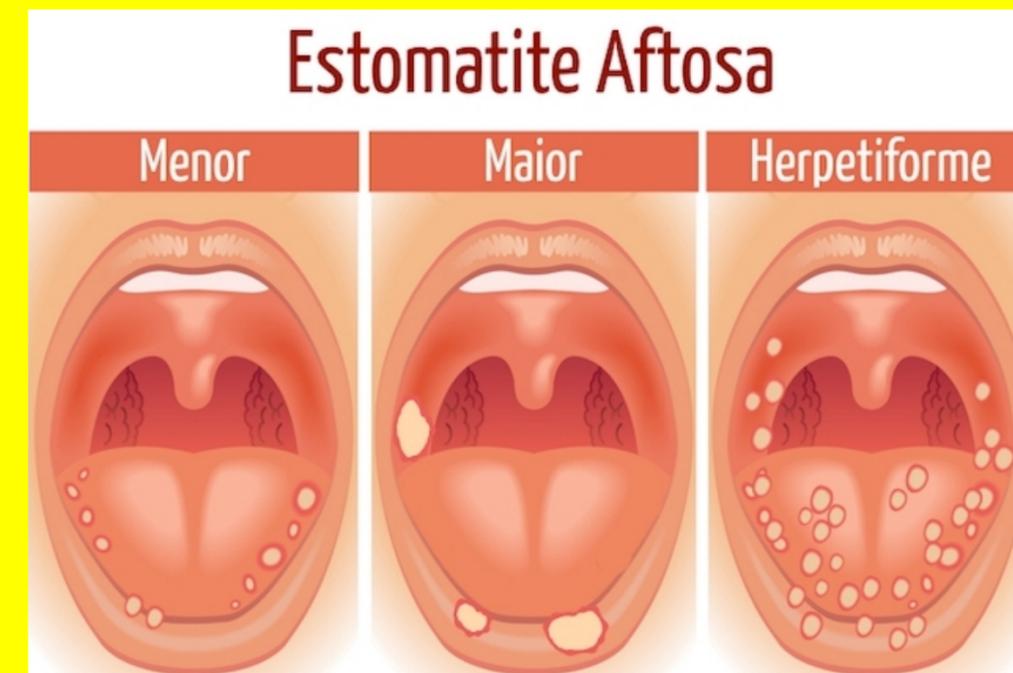
**CIGARRO
E
SAÚDE
NÃO
COMBINAM!**

6. O ESTRESSE PODE DESENCADEAR: AFTAS

A AFTA SE CARACTERIZA POR UMA LESÃO CIRCULAR, PEQUENA, BEM DELIMITADA E EM ALGUNS CASOS DOLOROSA. PODE CAUSAR DIFICULDADE NA ALIMENTAÇÃO, INFLUENCIANDO A QUALIDADE DE VIDA E SUPRIMENTO ALIMENTAR.

O ESTRESSE PODE SER UM FATOR DE RISCO PARA O APARECIMENTO DE AFTAS.

SEGUNDO A REVISTA JOURNAL OF ORAL AND MAXILLOFACIAL PATHOLOGY, PESSOAS TENDEM A MORDER AS BOCHECHAS OU LÁBIOS QUANDO ESTÃO EM ESGOTAMENTO EMOCIONAL, CAUSANDO LESÕES NA BOCA, PODENDO ASSIM RESULTAR NO DESENVOLVIMENTO DE AFTAS.



PMC

Recurrent aphthous stomatitis

Recurrent aphthous ulcers are common painful mucosal conditions affecting the oral cavity. Despite their high prevalence, etiopathogenesis remains unclear. This review article summarizes the clinical presentation, diagnostic criteria, and recent trends ...

PubMed Central (PMC) / Dec 1, 2011



UMA ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR É FUNDAMENTAL. TER CUIDADO NÃO SÓ COM A SAÚDE BUCAL COMO TAMBÉM COM OS NOSSOS ASPECTOS PSICOEMOCIONAIS.



MESMO DURANTE A QUARENTENA, TENDE TER BOAS NOITES DE SONO, PRATIQUE EXERCÍCIOS FÍSICOS, TENHA UMA BOA ALIMENTAÇÃO, SE PERMITA TER MOMENTOS DE PRAZER E CUIDE DA SUA SAÚDE BUCAL.



APLICATIVO PARA MEDITAR



LEMBRETE PARA BEBER ÁGUA



APLICATIVO PARA DEENCOSTAR OS DENTES

REFERÊNCIAS

REZAEI F, AMINIAN M, RAYGANI AV. AVALIAÇÃO DAS ALTERAÇÕES DO CORTISOL SALIVAR E DO PERFIL PSICOLÓGICO EM PACIENTES COM ESTOMATITE AFTOSA RECORRENTE. CONTEMP CLIN DENT 2017; 8: 259-63

SCHMIDT, B., CREPALDI, M. A., BOLZE, S. D. A., NEIVA-SILVA, L., & DEMENECH, L. M. (2020). SAÚDE MENTAL E INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS DIANTE DA PANDEMIA DO NOVO CORONAVÍRUS (COVID-19). ESTUDOS DE PSICOLOGIA (CAMPINAS), 37, E200063.

MAIA, B. R., & DIAS, P. C. (2020). ANSIEDADE, DEPRESSÃO E ESTRESSE EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: O IMPACTO DA COVID-19. ESTUDOS DE PSICOLOGIA (CAMPINAS), 37, E200067.

LIPP, M. N. PESQUISA: STRESS BRASIL. INSTITUTO DE PSICOLOGIA E CONTROLE DO ESTRESSE. DISPONÍVEL EM [HTTP://WWW.ESTRESSE.COM.BR/PESQUISA/STRESS-BRASIL/](http://www.estresse.com.br/pesquisa/stress-brasil/)

ULRICH-LAI YM, FULTON S, WILSON M, PETROVICH G, RINAMAN L. STRESS EXPOSURE, FOOD INTAKE AND EMOTIONAL STATE. STRESS. 2015;18(4):381-99.

SANTOS ET AL. DOENÇA PERIODONTAL, ESTRESSE CRÔNICO E O SISTEMA ADRENÉRGICO. REVISTA ELETRÔNICA FUNIVC. 2019.

