



# Guia de Autocuidado para Disfunção Temporomandibular

Elaborado pela Universidade Federal de Santa Maria

## Você sabe o que é DTM?

A disfunção temporomandibular (DTM) é um distúrbio que envolve os músculos da mastigação e as articulações temporomandibulares (ATMs), comumente chamadas de "carrinhos". Ela é considerada a segunda causa mais comum de dor na região da face, perdendo apenas para as dores de dente.

Os sintomas mais comuns são:

- dificuldade, dor ou limitação para abrir e movimentar a boca;
- dores na face, próximas ao ouvido e na cabeça;
- cansaço nos músculos da face;
- travamento da mandíbula.

## O que causa a DTM?

Muitos fatores podem estar envolvidos, destacando-se o bruxismo (apertar ou ranger dos dentes), traumatismos na face, estresse, ansiedade e depressão.

## Como prevenir e tratar os sintomas iniciais da DTM?

Seguindo orientações de autocuidado, mudando hábitos, realizando alongamentos e exercícios específicos. Abaixo você verá algumas orientações importantes.

## Orientações de Autocuidado

- Evite apertar ou ranger os dentes, mantendo levemente afastados quando estiver em repouso (quando não estiver mastigando);
- Não morda suas unhas ou bochechas e não segure lápis ou outros objetos em sua boca;
- Não abra muito a boca: evite bocejar, gritar, cantar e longas sessões no dentista;
- Mantenha boa postura: manter boa postura da cabeça, do pescoço e das costas irá ajudar a relaxar seus músculos da mandíbula. Evite posições incômodas, como segurar o telefone entre a orelha e o ombro;
- Modifique sua dieta: tente comer alimentos moles, como sopas, iogurtes e purês. Evite comer alimentos duros e que tenha que mastigar por muito tempo. Não masque chiclete;

- Faça higiene do sono: tente ter um sono necessário para descansar. Mantenha seu quarto confortável para o sono, com boa temperatura e baixa luminosidade, evitando comer, estudar e assistir televisão nesse ambiente. Evite cafeína de todas as fontes (café, chá, cola, chocolate, chimarrão, energéticos) após as 19h;
- Mude seus hábitos: cigarro e bebidas alcoólicas também podem prejudicar a qualidade do seu sono, assim como podem trazer outros problemas de saúde;

- Relaxe a respiração: deite-se de barriga para cima, com os joelhos apoiados num travesseiro, coloque uma de suas mãos sobre a barriga. Inspire suavemente pelo nariz e expire pela boca, sem elevar o peito e/ou os ombros e sem forçar os músculos do pescoço. Respire dessa maneira por um período de 2 a 3 minutos antes de dormir.

## Alongamento e Exercícios

Para relaxar seus músculos mandibulares, coloque a ponta da sua língua no céu da boca, logo atrás dos dentes da frente, e faça movimentos de abertura e fechamento da boca sem desencostar a língua do céu da boca.

**Faça uma série de 20 repetições 3 vezes ao dia**



Para relaxar a coluna cervical, faça os seguintes alongamentos:

**Inclinação lateral:** na posição sentada, com uma mão embaixo da cadeira e a outra sobre a cabeça, tente encostar a orelha ao ombro do mesmo lado, contando lentamente até 20. Repita a mesma posição e movimento do outro lado, trocando a posição das mãos.



**Flexão:** na posição sentada, com as duas mãos sobre a cabeça, tente encostar o queixo no peito, contando lentamente até 20.



O ponto chave da postura sentada é o quadril. Ele deve estar na posição correta, apoiado sobre os ossos do bumbum (quadril em anteroversão), para que você possa alinhar o tronco e o pescoço.



Pratique exercícios físicos **regularmente!** Eles são uma excelente maneira de ajudar a combater a dor e melhorar sua saúde geral. Comece devagar e trabalhe para alcançar **150 minutos** por semana.

Exemplos de exercícios incluem caminhada, corrida, bicicleta, natação, hidroginástica, pilates, yoga e musculação. Escolha atividades que façam você se **sentr bem!**

## O que eu devo fazer se suspeitar que seja portador de DTM?

Siga o guia de autocuidado e procure um cirurgião-dentista clínico geral ou especialista em DTM e Dor orofacial.