

CIDADES

Bruxismo requer tratamento específico

Segundo a Organização Mundial da Saúde, no ranking mundial do estresse, o Brasil é o segundo com mais disfunção. >> **P 10**

Tratamento para Bruxismo deve ser especializado

Problema atinge 40% dos brasileiros. Embora sem cura, sintomas podem ser amenizados

RHUDY CRISTYAN*

Dor de cabeça, incômodo ao mastigar e desgaste dentário são alguns dos sintomas que fazem parte da vida da fotógrafa Nia Benevenuto há mais de seis anos. Ela tem bruxismo. “Parece um filme de terror. O barulho do ranger dos dentes me acorda várias vezes durante a noite. A doença, além de me trazer prejuízos relacionados às dores, não me deixa dormir bem”, reclama.

O nome é estranho, mas o bruxismo é um velho conhecido dos brasileiros devido a sua alta incidência. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, 40% da população adulta que sofre com a disfunção - associada ao estresse. Neste quesito, o brasileiro fica em desvantagem já que, no ranking mundial do estresse, o Brasil está em segundo lugar, perdendo a liderança apenas para o Japão. A pesquisa é da Associação Internacional do Controle do Estresse.

O bruxismo requer muita observação porque os sintomas se evidenciam, na maioria dos casos, durante o sono. “Apertar e ranger os dentes são as principais características do bruxismo. Normalmente esses sinais acontecem durante o sono. Porém, existem casos em que



Mônatha Nogueira

Patrícia Chaves, odontóloga, mostra uma placa miorreaxante, uma das formas de amenizar o bruxismo

também há manifestação em estado de vigília”, explica a dentista, mestre em clínica odontológica integrada pela **Unicamp**, Patrícia Chaves.

O diagnóstico da doença nem sempre é simples. Chaves esclarece que é necessária uma ampla avaliação, não somente da estrutura bucal, mas também dos hábitos do paciente. “Por se tratar de uma ação involuntária, outros sintomas como dores de cabeça ou nos músculos da face dificilmente serão associados ao bruxismo. Por isso, demais profissionais, além do dentista, precisam trabalhar em conjunto para descobrir o gatilho causador do estresse que desencadeia o ranger e apertar dos dentes”.

Para a psicóloga Jéssica Florinda Amorim a análise pessoal da qualidade de vida é o primeiro passo para lu-

tar contra o estresse e evitar o bruxismo. “Altos níveis de tensão e ansiedade estão relacionados ao estilo de rotina adotado. Vale lembrar que, antes de mais nada, é preciso identificar o estressor para depois tratar o problema”, esclarece.

Opções de tratamento

No consultório odontológico os protocolos mais utilizados envolvem o uso da placa miorreaxante, conhecida popularmente como plaquinha de bruxismo, e o uso da toxina botulínica, o famoso botox. “O bruxismo não tem cura mas tem controle. O uso da placa evita que os dentes se desgastem. Já o botox é uma excelente alternativa para ajudar no relaxamento dos músculos que atuam na mastigação, assim eles não irão funcionar com tanta intensidade, dimi-

nuindo a pressão da mordida”, explica Chaves.

Como complemento ao trabalho do dentista, o apoio psicológico ganha destaque. “A psicoterapia pode ser uma grande aliada no processo de descoberta. Com ela é possível identificar o que provoca estresse e a ansiedade e o que pode ser mudado na vida do paciente para auxiliar na redução desses sintomas”, explica a psicóloga. Ela ainda acrescenta que pequenas mudanças de hábitos podem contribuir para a redução das tensões diárias. “Desacelerar é primordial. Essa atitude implica em ser realista com o tempo disponível e com o que é prioridade ou não. Fazer isso proporciona uma mente mais organizada e produtiva, impactando diretamente no controle das emoções”. **(Especial para O Hoje)**