



O isolamento social, em meio à pandemia da Covid-19, acaba impulsionando a tensão e ansiedade em grande parte da população. Nesta esteira, alterações no comportamento tendem a surgir ou tornar-se mais acentuadas. Ainda pouco conhecido, o bruxismo é uma delas. Mesmo durante o período do sono, o corpo passa por hábitos involuntários e, nestes casos, inclui o ranger ou pressionar dos dentes, trazendo dores e podendo estar relacionados ao estresse e demais situações do cotidiano. Em Olinda, a Rede Municipal de Saúde oferece orientação e tratamento.

“O bruxismo é um tipo de desordem funcional que, mesmo sendo registrada no período em que a pessoa está dormindo, acaba provocando problemas no decorrer de todo o dia, sendo a dor de cabeça a mais comum”, explica a dentista da Rede de Saúde de Olinda, Marjory Farias.

Na esfera do diagnóstico, conforme ressalta a profissional, podem ser observadas fraturas de restauração ou de dente, entre outros pontos. “O controle deste problema vai depender do grau de seriedade e deve ser feito em conjunto. Tentar reduzir a ansiedade é um passo inicial”, reforça Farias. Entre as formas de tratamento para o bruxismo, é comum a indicação do uso de placas estabilizadoras, que geram o relaxamento do músculo. “Algumas

práticas podem ser feitas em casa e ajudam bastante, como compressas de água morna, massagens na região, alongamento de pescoço e uma alimentação mais fácil de mastigar”, complementa Marjory.

Osteopatia

A osteopatia, que é uma das especializações da fisioterapia, envolve uma abordagem de cuidados que trata e previne vários problemas de saúde através de um diagnóstico diferenciado, sem o auxílio de medicamentos ou cirurgia. A técnica também pode ser aplicada ao bruxismo e traz a massagem e manipulação de ossos, músculos e articulações, abrangendo todo o sistema musculoesquelético. “Diversos recursos podem ser utilizados no tratamento do paciente, alcançando resultados bastante satisfatórios”, explica o fisioterapeuta do Núcleo de Fisioterapia de Águas Compridas, em Olinda, Filipe Pinheiro.

Segundo ele, a medida faz parte de procedimentos relacionados com a articulação temporomandibular – ATM, que quando apresenta uma disfunção pode causar dores e vários problemas de saúde, como as dores de cabeça e zumbido no ouvido. “Temos, por exemplo, o uso de correntes elétricas terapêuticas, capazes de produzir estímulos e chegar antes até o cérebro, bloqueando a dor”, detalha, lembrando que a atividade física, por exemplo, é uma das principais recomendações. “É bom para todo o corpo e também está focada em reduzir o estresse e, conseqüentemente, as crises de bruxismo”, lembrou.

Onde encontrar ajuda:

- Núcleo de Fisioterapia de Águas Compridas

Estrada de Águas Compridas, s/n (ao lado da USF do bairro)

- Núcleo de Fisioterapia de Ouro Preto

Rua Baobá, s/n, Ouro Preto