

**Autor:** Joana Sousa

**Última atualização:** 2020/04/01

**Palavras-chave:** disfunção temporomandibular, mandíbula, boca, dor

## Resumo

As articulações temporomandibulares são as responsáveis por abrir e fechar a boca, constantemente utilizadas cada vez que conversamos, mastigamos ou simplesmente mexemos a boca.

A disfunção temporomandibular corresponde à doença desta articulação. Manifesta-se por dor, diminuição da abertura e limitação funcional da mandíbula, com maxilar ?preso? ou a fazer ?cliques?.

Não existe ainda uma cura, mas existem algumas recomendações que ajudam a gerir esta doença, de forma a diminuir o impacto considerável desta doença na qualidade de vida do doente.

---

## Disfunção temporomandibular

---

A **disfunção temporomandibular** engloba qualquer patologia que envolva a articulação temporomandibular, os músculos da mastigação, o osso circundante ou os tecidos próximos.

### Como funciona a articulação temporomandibular?

---

A **articulação temporomandibular** une a mandíbula ao crânio e é responsável pelos seus movimentos. É uma articulação muito usada diariamente, em atividades como conversar, mastigar ou simplesmente mexer a boca, através do movimento de diferentes músculos.

### Quais são os sintomas?

---

O sintoma que predomina é a **dor**, que se faz sentir em cima da articulação ou nos músculos à sua volta, podendo irradiar até ao ouvido, olho, garganta, pescoço ou cabeça.

Outras manifestações frequentes são a **diminuição da abertura** e a **limitação da mandíbula**, com sensação de maxilar ?preso?, a fazer ?cliques? ou ?a estalar?, e **dificuldades na mastigação**. Por vezes pode existir medo de abrir a mandíbula, e alguns sintomas do ouvido, como zumbido, vertigem e sensação de diminuição da audição.

## O que pode causar problemas nesta articulação?

---

Várias condições podem causar disfunção nesta articulação e danificar os músculos, o osso ou os ligamentos, mas a causa exata é desconhecida. A disfunção temporomandiular pode ocorrer em:

- **Hábitos parafuncionais** (ranger os dentes - bruxismo, cerrar os dentes, morder os lábios ou a bochecha)
- **Stress** emocional
- **Traumatismo** da mandíbula
- **Abertura exagerada** da mandíbula (procedimentos dentários, intubação, bocejar)
- **Laxidez articular**, isto é, ter os ligamentos demasiado frouxos
- **Doença reumática** (artrite reumatoide, espondilite anquilosante, artrite psoriática, gota, artrite infecciosa)
- **Desgaste da articulação** (artrose)

## Como se faz o diagnóstico?

---

O diagnóstico baseia-se no conjunto de sintomas presentes no doente. Em alguns casos pode ter interesse uma radiografia da articulação.

## O que fazer durante uma crise de dor?

---

- **Aplicar calor/frio**: aplicar na articulação, durante 5 a 10 minutos, calor (ajuda os músculos a relaxar) e em seguida frio (alivia a dor), durante 5 a 10 minutos. Repetir várias vezes por dia.
- **Analgesia**: medicamentos para aliviar a dor, como os analgésicos ou os anti-inflamatórios, ou para promover o relaxamento muscular.
- **Massagem** local pode ajudar.
- **Goteira** de oclusão: pode ajudar a aliviar a dor
- **Evitar alimentos duros**, que exijam mais esforço de mastigação
- Se a articulação estiver bloqueada, deve ser avaliado rapidamente pelo médico.

## Qual é o tratamento?

---

O tratamento depende da gravidade da doença, das limitações causadas e da interferência nas atividades da vida diária de cada pessoa. Não existe ainda uma cura, mas existem algumas recomendações que ajudam a gerir esta doença e a prevenir as crises:

- **Cuidados Pessoais**: evitar hábitos de cerrar os dentes, mascar pastilhas, roer as unhas, morder os lábios ou a bochecha. Evitar uma má postura da cabeça e pescoço. Cortar alimentos em pedaços pequenos, evitar alimentos duros ou pegajosos, ou que obriguem a abrir muito a mandíbula. Não apoiar sob o queixo enquanto estiver numa mesa. Durante o bocejo, apoiar a mandíbula, pondo as costas da mão sob o queixo.
- **Fisioterapia**: ajuda a educar a mandíbula, pescoço e cabeça, e a melhorar os movimentos da mandíbula.

- **Goteira** de oclusão: alivia a pressão na articulação por forçar uma posição mais fisiológica
- **Técnicas comportamentais**: terapia de relaxamento, terapia cognitivo-comportamental
- **Exercícios de alongamento** da mandíbula:
  - ◆ Colocar o polegar de uma mão na borda dos dentes superiores e os dedos indicador e médio (2º e 3º dedos) da outra mão na borda dos dentes inferiores, com o polegar sob o queixo e os dedos de uma mão a tocar nos da outra
  - ◆ Abrir cuidadosamente a mandíbula, usando apenas os dedos, sem usar os músculos, até sentir a mandíbula a alongar, mas sem dor
  - ◆ Segurar 10 segundos e deixar a mandíbula fechar, até os dedos voltarem a tocar
  - ◆ Repetir 10 vezes, e realizar 2 séries por dia (uma vez de manhã e uma à noite)

## Conclusão

---

A disfunção temporomandibular pode ter um impacto considerável na qualidade de vida do doente pelo que a prevenção das crises e o tratamento atempado das mesmas é fundamental.

## Referências recomendadas

---

- [Temporomandibular Joint Disorders ? WebMD](#)
- [TMJ disorders ? Mayo Clinic](#)
- [Temporomandibular Joint Syndrome ? MedicineNet](#)
- [Distúrbios temporomandibulares ? Manual MSD](#)

[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) .....

[Joana Sousa](#)