

**Autor:** Jéssica Peres; Rita Fernandes Ferreira; Tânia Caseiro; Beatriz Frias Lopes

**Última atualização:** 2020/11/16

**Palavras-chave:** Aftas, estomatite aftosa, mucosa oral

## Resumo

A Estomatite Aftosa Recorrente (aftas ou úlceras aftosas) é um problema muito comum no qual pequenas úlceras arredondadas ou ovais, muito dolorosas, aparecem repetidamente na boca.

Embora a sua causa permaneça desconhecida, é possível identificar alguns fatores desencadeantes que podem ser evitados.

Os sintomas associados podem ser muito incómodos, interferindo nas atividades de vida diária e diminuindo a qualidade de vida.

Medicamentos de aplicação tópica são utilizados no alívio dos sintomas.

## O que é a estomatite aftosa recorrente?

A **estomatite aftosa recorrente** é um problema muito comum e caracteriza-se pela presença de pequenas feridas arredondadas (designadas aftas ou úlceras aftosas) muito dolorosas na boca, que aparecem de forma repetida.

Normalmente surge na infância e pode afetar mais de 20% dos adultos, tendo maior incidência nas mulheres. Ao longo da vida, há tendência para uma diminuição da frequência e da gravidade das lesões.

**Não é uma doença contagiosa!**

## Porque surge?

As **causas** são ainda desconhecidas, no entanto os principais fatores predisponentes incluem:

- **Trauma local**, causado por certo tipo de alimentos mais rijos, por mordedura acidental ou apenas por uma escovagem mais agressiva;
- **Ansiedade** e stress;
- **Alguns alimentos**, especialmente chocolate, café, amendoim, ovos, cereais, frutos secos, queijo, e frutos ácidos, como laranja, limão, abacaxi, tomate e morango;
- **História familiar** / Genética;
- **Alterações hormonais** (por exemplo associadas a determinada fase do ciclo menstrual).

## Quais são os sinais e sintomas?

---

Geralmente as aftas surgem na infância ou adolescência e vão aparecendo repetidamente ao longo da vida. Algumas pessoas têm apenas uma ou duas aftas algumas vezes por ano, mas outras podem apresentar aftas de forma quase contínua, com aparecimento de novas lesões à medida que as antigas cicatrizam.

Habitualmente os sintomas começam com **ardor** ou **dor local** durante 1 a 2 dias e depois surge a afta, tipicamente arredondada ou oval, superficial, com o centro amarelo-acinzentado, margens vermelhas ligeiramente proeminentes e um halo vermelho.

A dor associada é intensa, desproporcional em relação ao tamanho da lesão, e pode durar até uma semana, causando dificuldades em comer, beber ou falar. Pode ser agravada por alimentos quentes, salgados, picantes ou ácidos.

Na grande maioria dos casos as aftas têm **menos de 1 centímetro de diâmetro** (tipicamente 2 a 3 mm), aparecem em grupos de duas ou três e desaparecem espontaneamente em cerca de 10 dias, sem deixar cicatriz. Surgem mais frequentemente na superfície interna das bochechas, lábios e língua, mas podem surgir em toda a boca, incluindo no céu-da-boca e na garganta.

Aftas maiores, com diâmetro entre 1 a 3 centímetros, são menos comuns, podem ser mais profundas e levar várias semanas a desaparecer, deixando frequentemente uma cicatriz.

Em casos graves pode surgir uma sensação de mal-estar geral, febre e inflamação dos gânglios do pescoço.

Na maioria das vezes, as **aftas não estão associadas a outras doenças**. No entanto, em alguns casos, podem ser uma manifestação de outras doenças mais complexas, pelo que a avaliação médica é fundamental.

## Como se trata?

---

Normalmente, as aftas **desaparecem em cerca de uma a duas semanas**, de forma espontânea, mesmo sem qualquer tratamento. No entanto, devido à dor e ao desconforto, pode ser necessário recorrer a algumas medidas para alívio dos sintomas. Os medicamentos utilizados são de aplicação tópica, existindo diversas formulações: solução bucal, gel, pastilhas ou spray.

Podem ser utilizados **anestésicos** (ex: lidocaína, benzocaína, benzocaína+benzidamina, benzocaína+cloreto de cetilpiridínio), antissépticos (ex: cloro-hexidina), anti-inflamatórios (ex: diclofenac), antibacterianos e corticosteróides tópicos.

Os casos mais graves podem exigir uma intervenção médica com tratamentos mais complexos.

## Como se previne?

---

Uma vez que a causa é desconhecida, pode não ser fácil prevenir o aparecimento das aftas. A melhor forma de prevenção é identificar e remover os fatores desencadeantes:

- Medidas de gestão de stress e ansiedade;
- Evitar alimentos demasiado rijos;
- Evitar alimentos muito ácidos, picantes ou muito condimentados e aqueles que habitualmente causam aftas (que variam de pessoa para pessoa);
- Usar uma escova de dentes macia;
- Manter uma boa higiene oral e um acompanhamento regular no dentista.

É muito importante **perceber o padrão habitual** de aparecimento das aftas, de forma a conseguir evitar o seu aparecimento.

## Conclusão

---

A **estomatite aftosa recorrente** é muito comum e, embora a sua causa permaneça desconhecida, é possível gerir alguns fatores associados ao seu aparecimento, bem como aliviar o desconforto causado.

## Referências recomendadas

---

- [Educare: Aftas. 2014](#)
- [Atlas da Saúde: Estomatite Aftosa. 2019](#)
- [Ordem dos Farmacêuticos: Estomatite Aftosa Recorrente. 2018](#)
- [Mayo Clinic: Cancer Sore. 2018](#)

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

[Jéssica Peres](#) • [Rita Fernandes Ferreira](#) • [Tânia Caseiro](#) • [Beatriz Frias Lopes](#)