

Bruxismo, dores faciais e covid-19

Artigo | As consequências do ranger de dentes, adverte Karen Dantur Batista Chaves, professora do Departamento de Odontologia Conservadora, podem se intensificar durante a pandemia em razão de sua ligação com fatores psicológicos e emocionais

**Por: Karen Dantur Batista Chaves*

**Foto de capa: Flávio Dutra/JU*

Você sabe o que é o Bruxismo, o que ele pode causar e qual a sua relação com a covid-19?

Muitas pessoas rangem ou apertam seus dentes durante o sono e até mesmo acordadas. A esses hábitos dá-se o nome de Bruxismo, e a sua natureza está relacionada ao stress e a eventos emocionais. Confira algumas possíveis consequências do Bruxismo:

- quebras de dentes
- fraturas de restaurações
- dores na face
- dificuldade na mastigação
- ruídos nas articulações da mandíbula (ATMs)
- travamentos dos movimentos da boca
- zumbidos
- dor de ouvido
- sensação de ouvido entupido
- tonturas
- dores de cabeça

O atual surto de infecção por coronavírus (covid-19) e sua disseminação pelo mundo está influenciando fortemente a saúde mental, levando a problemas adicionais, como estresse, ansiedade, sintomas depressivos, insônia, negação, raiva,

medo. Como o Bruxismo está relacionado a fatores psicológicos ou emocionais, é de se esperar que haja um aumento tanto na frequência quanto na intensidade desse hábito parafuncional durante a pandemia. Isso pode ocorrer tanto nos pacientes já acometidos por dores faciais e distúrbios das ATMs quanto nos indivíduos que até então estavam assintomáticos.

Estudos preliminares sugerem que os sintomas de ansiedade, depressão e estresse autorrelatados são reações psicológicas comuns à pandemia e podem estar associados a distúrbios do sono. Estes, por sua vez, estão intimamente relacionados ao Bruxismo. Sendo assim, é de se esperar que fatores psicológicos associados à covid-19 possam levar a um risco maior de desenvolver, piorar e perpetuar o Bruxismo

Com o acúmulo de conhecimento acerca do vírus SARS-CoV-2, a maioria dos pesquisadores concorda que a covid-19 não é apenas uma doença respiratória e que pode afetar outros sistemas em humanos. O Sistema Nervoso, por exemplo. São crescentes os estudos sobre o envolvimento neurológico da covid-19, que pode estar associado a sintomas mais graves e à maior mortalidade. Sintomas neurológicos também relacionados ao Bruxismo são principalmente dor de cabeça persistente e zumbidos.

O fato de haver sintomas comuns ao Bruxismo e à covid-19 pode gerar medo de estar contaminado, o que pode levar a mais ansiedade. Além disso, a falha do sistema de saúde, a preocupação com o fato de estar infectado, o medo da morte, o aumento nos comportamentos de cuidados e higiene criam uma atmosfera de ansiedade e depressão.

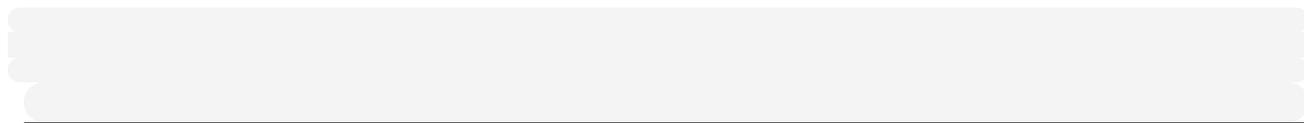
As situações de angústia e medo, como as enfrentadas na pandemia, podem levar a sintomas físicos como taquicardia, náusea, dor abdominal, diarreia e constipação. Esses sintomas são consequência das respostas do nosso Sistema Nervoso Autônomo ao estresse. O comprometimento autonômico também pode levar a distúrbios de sono. Sendo assim, o aumento do Bruxismo

pode ser esperado. Somam-se a isso os desgastes trazidos pela quarentena, pela alteração da rotina, do trabalho e pelo isolamento social.

As diretrizes para as técnicas de educação, informação e relaxamento do paciente já estão disponíveis na web e são ferramentas úteis em momentos de isolamento social e dor. A equipe de Dor Orofacial dos cursos de Odontologia e Fonoaudiologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul criou um [projeto de extensão](#) para divulgar o conhecimento acerca desse tema durante a pandemia



[Ver essa foto no Instagram](#)



Uma publicação compartilhada por dtmedororofacialnapandemia (@dtmedororofacialnapandemia)

Tem havido um número muito grande de pessoas com queixas de Bruxismo e seus sintomas durante a pandemia. Observe se você apresenta alguns dos sintomas aqui descritos. Se você já apresentava Bruxismo antes da pandemia e percebeu que houve piora, procure orientação com seu dentista. Considere também buscar ajuda psicológica, visto que a covid-19 pode ser neste momento o gatilho para suas dores e seu ranger de dentes.

[Karen Dantur Batista Chaves](#) é professora do Departamento de Odontologia Conservadora.