

CARTILHA EDUCATIVA SOBRE DISFUNÇÃO TEMPOROMANDIBULAR (DTM)



O QUE É DTM?

A Disfunção

Temporomandibular (DTM) é um conjunto de condições que afetam a articulação temporomandibular (ATM), responsável pelos movimentos da boca, e também os **músculos da mastigação**.

Essas alterações podem comprometer funções essenciais como **mastigar, falar e bocejar**, impactando a qualidade de vida.



SINTOMAS MAIS COMUNS

- Dor na face, na região da mandíbula, têmporas ou pescoço.
- Estalos, estalidos ou sensação de areia na articulação ao abrir ou fechar a boca.
- Travamento da mandíbula (dificuldade para abrir ou fechar a boca).
- Dores de cabeça frequentes.
- Cansaço ou rigidez nos músculos da face.
- Zumbido ou sensação de pressão nos ouvidos.

PRINCIPAIS CAUSAS

As DTM podem ter **origem multifatorial**. Ou seja, por diversos fatores. Entre as mais comuns:

- **Tensão muscular** devido ao estresse, ansiedade ou hábitos como apertar os dentes.
- **Bruxismo** (ranger ou apertar os dentes; contrair a musculatura mastigatória - durante o sono ou acordado).
- Traumas na face ou mandíbula.
- Hiperatividade dos músculos mastigatórios.



O PAPEL DO FISIOTERAPEUTA NAS DTMS

O FISIOTERAPEUTA É O PROFISSIONAL HABILITADO A:

- Avaliar a função da articulação e dos músculos envolvidos.
- Identificar alterações posturais associadas à dor orofacial.
- Traçar um plano terapêutico individualizado para reduzir dor, melhorar função e prevenir recidivas.
- Promover educação em saúde e autocuidado, integrando o paciente ao tratamento.

COMO É O TRATAMENTO FISIOTERAPÊUTICO?

O TRATAMENTO É INDIVIDUALIZADO E PODE INCLUIR:

- **Terapias manuais** para relaxamento e alongamento dos músculos da face, pescoço e ombros.
- **Exercícios terapêuticos** para fortalecer e reequilibrar a função mastigatória.
- **Recursos de eletroterapia** e neuromodulação para controle da dor.
- **Orientação postural** para atividades do dia a dia.
- **Educação em saúde** sobre hábitos que pioram ou aliviam os sintomas.

O QUE O PACIENTE PODE FAZER?

- Evitar mascar chicletes.
- Não apoiar o queixo com as mãos por tempo prolongado.
- Controlar hábitos como apertar os dentes ou tensionar a musculatura.
- Praticar exercícios de relaxamento e respiração para reduzir o estresse.
- Sempre que necessitar manter uma postura por tempo prolongado, realizar pausas.
- Seguir corretamente as orientações e exercícios prescritos pelo fisioterapeuta.





MENSAGEM FINAL

A DTM é uma condição comum, mas que pode ser controlada com diagnóstico adequado, tratamento fisioterapêutico especializado e participação ativa do paciente. Com cuidado contínuo, é possível reduzir a dor, recuperar funções e melhorar a qualidade de vida.

PRODUÇÃO

Câmara Técnica de Fisioterapia nas Disfunções
Craniocervicobucamaxilares do CREFITO-7

Dra. Alcylene Carla de Jesus dos Santos - CREFITO-7: 48550-F
Coordenadora

Dr. Achilles Motta Nunes - CREFITO-7: 81878-F

Dra. Carolina Santana de Oliveira - CREFITO-7: 199120-F



CREFITO7

Conselho Regional de Fisioterapia e
Terapia Ocupacional da 7ª Região