

URMES EXPRESS

2019 ano 45 #43

ESCOLA QUE TEM URMES ESTÁ SEMPRE PASSANDO BEM.



ARTE DA CONVIVÊNCIA

A chave para uma melhor qualidade de vida

DIREÇÃO ADMINISTRATIVA

Diretor Administrativo

Murillo Sães

Diretora-Médica

Dra. Isabella Ballalai – CRM 52-48039-5

Conselho Científico

Dr. Dario Feres Dalul

Dr. Silvio Passarini de Resende

Dr. Cid Antônio Gonçalves

Coordenadora do Centro de Estudos

Dra. Sílvia Camara – CRM 52-47206-5

EXECUÇÃO DE EDIÇÃO

Coordenador Editorial e Jornalista Responsável

Ricardo Machado – MTB 18370/RJ

Editor

Flávio Nogueira

Assessoria de Imprensa

RM Assessoria de Comunicação

Tels.: 21 3852-5112 / 3852-5185

Revisora

Sonia Cardoso

Projeto Gráfico, Ilustrações e Editoração

3AStudium - contato@3astudium.com.br

TEL.: 21 99804-8193

Dados da Impressão

Exemplar impresso em papel Couché Mate 120 g/m².

Tiragem de 5.000 exemplares.

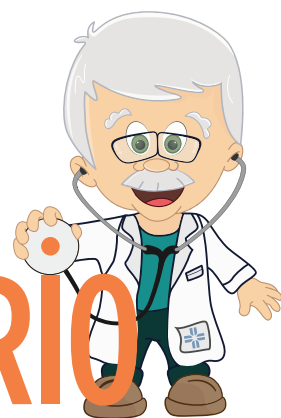
Distribuição Gratuita.



Rua Senador Furtado, nº 93 – Maracanã – Rio de Janeiro – RJ

Telefone: 21 2284-1212 WHATSAPP: 21 99613-2004

www.urmes.com.br | urmes@urmes.com.br



SUMÁRIO

3 INVERNO: O QUE FAZER AGORA PARA PROTEGER SUA SAÚDE

4 A CRISE DE QUALIDADE

6 QUALIDADE DE VIDA E APRENDIZAGEM ESCOLAR

8 O PODER DA CONVIVÊNCIA

10 EDUCAÇÃO ALIMENTAR: LEVANDO BONS HÁBITOS PARA CASA

12 DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO, BRUXISMO, CEFALÉIA: QUAL É A RELAÇÃO ENTRE ELES?



INVERNO: O QUE FAZER AGORA PARA PROTEGER SUA SAÚDE

Isabella Ballalai - CRM 52-48039-5

ballalai@vaccini.com.br

Diretora-médica da Urmes. Pediatra. Vice-presidente da Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIm). Membro do Comitê de Saúde Escolar da Soperj.

É muito comum ouvirmos a expressão “vou correr atrás” com sentido positivo: “Vou correr atrás dessa informação” ou “daquela vaga que tanto desejo...”. Mas, em saúde, a palavra de ordem é correr à frente. Pois, para colhermos o resultado da prevenção, que é a redução ao mínimo do risco de danos, temos que agir antecipadamente. O calor ainda é intenso e o inverno pode parecer um alívio distante, mas é agora o momento de prevenir os riscos para a saúde trazidos pela estação do frio.



VSR

A partir de março se intensifica em todas as regiões do Brasil a circulação do vírus sincicial respiratório. Ele é responsável por infecções graves, como a pneumonia, a bronquiolite e a traqueobronquite.

Estima-se que o VSR cause até 90% de todas as bronquiolites infantis e até 40% de todas as pneumonias pediátricas. A aplicação do palivizumabe, um tipo de anticorpo “pronto”, é a forma mais eficaz de neutralizar a ação desse vírus em bebês prematuros e crianças que apresentam maior risco de complicações (portadoras de doenças cardíacas e pulmonares, displasias entre outras condições).

PNEUMOCOCO

Outro serzinho microscópico, mas que pode provocar grandes problemas, é a bactéria pneumococo. Causa mais comum de pneumonia em adultos, ela é transmitida por gotículas de saliva ou muco expelidos durante a tosse ou

espirros. As pneumonias estão entre as principais causas de internação em todo o mundo. No Brasil, elas representam a quarta causa de hospitalização entre os maiores de 60 anos e são responsáveis por elevado número de mortes. Existem vacinas contra os pneumococos e o melhor esquema para proteção deve ser avaliado pelo médico.

INFLUENZA

Por último, mas não menos importante, estão os vírus da influenza. Eles são responsáveis pela gripe. Esse tipo de vírus possui uma característica peculiar: as frequentes mutações, o que faz necessário reformular a composição das vacinas todos os anos. Essa é uma das razões de a vacinação ser anual; a outra é que a proteção dura de seis a no máximo 12 meses.

Muitas pessoas não se preocupam com a gripe, mas não deveria ser assim. A gripe provoca cerca de 900 casos fatais por ano. Em 2016 foram 2.220 mortes, quando também causou 12.170 casos de Síndrome Respiratória Aguda Grave (SRAG) — são, em média, de 4.653 casos/ano. A gripe também está entre as principais causas de pneumonia, portanto, a vacinação ajuda a prevenir três doenças importantes.

A imunização contra a gripe é indicada para todas as idades a partir dos 6 meses de vida. Ela é segura até mesmo para gestante e pessoas com o sistema imune comprometido. As vacinas trivalentes protegem de três tipos de vírus influenza, e a quadrivalente, de quatro. Por ser mais completa, esta é a recomendação da Sociedade Brasileira de Imunizações (SBIm), sempre que possível.

Aproveite o seu tempo livre para se informar mais sobre a prevenção, para que você e sua família possam gozar o inverno com muito mais segurança, alegria e sem dor de cabeça!

Saiba mais em familia.sbim.org.br.

Site certificado pela Organização Mundial da Saúde (OMS).



Tania Zagury

tania@taniazagury.com.br

Filósofa, mestre em Educação, escritora, autora de *Encurtando a adolescência* e *Limites sem trauma*, entre outros.

A CRISE DE QUALIDADE

Volta e meia se ouve alguém reclamar da qualidade da mão de obra brasileira. E não sem razão: basta observar certos profissionais (de diferentes áreas), para constatar que há, de fato, uma crise. Não são todos, claro! Em qualquer profissão, há pessoas que se diferenciam – para o bem e para o mal. Há os que, por formação ou personalidade, fazem tudo da melhor maneira, assim como há os que parecem estar unicamente se desincumbindo de tarefas das quais querem “se livrar”: vivem à espera da hora da saída, como se ainda fossem estudantes levados.

Embora setores produtivos da sociedade denunciem a situação diariamente, ainda não se percebem ações efetivas de governos ou de administradores no sentido de combater e superar a tendência. A crise da qualidade é grave e afeta toda a sociedade, não apenas quem tem o azar de se deparar com profissionais desmotivados – ou a sorte de lidar com os que fazem a diferença. Extrapola esforços individuais ou idiossincrasias e tem origem em vários fatores, dentre os quais ressalto dois.

O primeiro aspecto a que me refiro é a atitude de parte dos profissionais frente à profissão, postura que me

parece ter relação direta com a forma pela qual foram educados. Crianças e jovens superprotegidos, que não são trabalhados desde cedo em relação aos limites, bem como às suas limitações, e que não aprendem a encarar suas reais competências tendem a levar este modelo com o qual estão habituados para a vida profissional.

Em outras palavras: quem não desenvolve a capacidade de se analisar criticamente tende a supervalorizar o que produz, e a se iludir quanto ao que sabe. Alie-se a isto o fato de vivermos numa sociedade que envia, sem cessar, enorme quantidade de mensagens defendendo a ideia de que “ser feliz é fazer somente o que se quer e o que se gosta”, associando tal axioma à questão da liberdade pessoal, e se terá uma ideia do que vem ocorrendo no mercado de trabalho.

É sedutor supor que a vida será perfeita, que será possível ser feliz a cada minuto e sempre, na profissão e na vida relacional. O que é, evidentemente, perigosa inverdade já que ninguém consegue preservar um relacionamento ou um emprego se não abre mão de alguns desejos ou vontades, em prol do entendimento ou da produtividade.

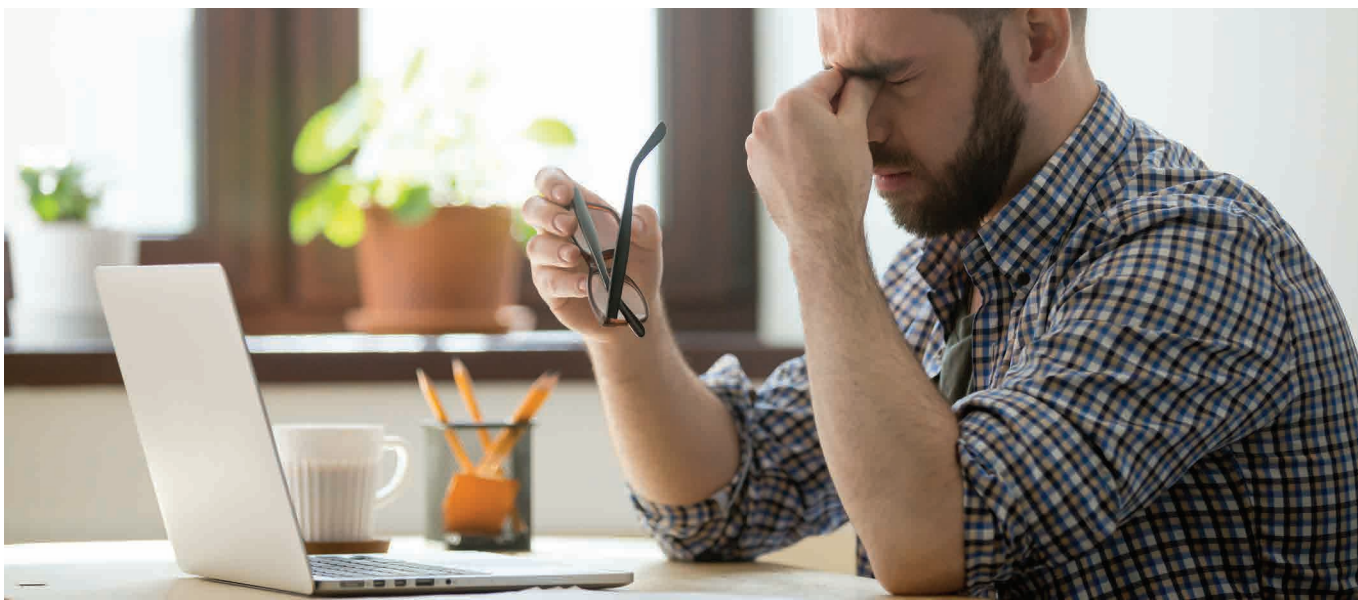


Imagem: Freepik.com



imagem: freepik.com

Acreditar num mundo onde não existem conflitos predispõe o indivíduo a um altíssimo nível de frustração, porque, cedo ou tarde, num triste dia, descobrirá que acreditou numa utopia falaciosa. E, o que é pior, a conscientização em geral ocorre quando o jovem já abandonou os estudos (porque achava “chato”, e como ele “só faz o que gosta...”) ou o emprego (porque o chefe ousou criticar seu trabalho!). Em consequência desse tardio embate com a realidade, emerge o profissional precocemente amargo e desinteressado, que só trabalha porque precisa do salário. E que assim seguirá por trinta tristes anos: sem dedicação nem entusiasmo.

O segundo aspecto tem a ver com a baixa qualidade do ensino no Brasil, especialmente na rede pública de ensino, e que vem se agravando devido a medidas governamentais equivocadas, que só agravam a situação. Tem quem não perceba a relação do problema com o incremento de notícias sobre erros na administração de remédios; sobre construções que desabam; e até sobre

profissionais que cometem erros básicos de concordância e mal sabem conjugar um verbo – mas a relação é clara.

Para piorar o quadro, temos ainda alguns influenciadores digitais que, como certos homens públicos, reafirmam e creditam às suas capacidades (inatas?) o sucesso ou o formidável número de “seguidores” nas redes: jamais aos estudos, ao saber ou à sua formação, o que dá munição a quem, no emprego ou na escola, se nega a reconhecer as próprias limitações, impedindo-se de crescer e melhorar.

Sempre digo que “pior do que não saber, é pensar que sabe”, e, se além disso, a sociedade premia os que defendem valores questionáveis, fica claro quão urgente se faz corrigir tal distorção, que só traz retrocesso.

A seguirmos na direção em que estamos indo, continuaremos entre os piores nas avaliações internacionais de Educação e, muito em breve, encabeçaremos a relação de países com piores índices de produtividade.



Laura Moreira Borelli - CRP-SP 103841

lauraborelli@inteligenciarelacional.com.br

Psicóloga, mestre em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem (Unesp, Bauru SP).

QUALIDADE DE VIDA E APRENDIZAGEM ESCOLAR

Atualmente, as escolas têm enfrentado uma série de questões recorrentes. Indisciplina, comportamentos que perturbam e interrompem o fluxo da aula, mal-entendidos entre os educandos, letargia, inércia e profunda falta de interesse pelos assuntos escolares, bullying, evasão escolar, transtornos depressivos ou de ansiedade, automutilação, aumento da taxa de suicídios entre adolescentes e todo tipo de comportamentos de risco. Por exemplo: o abuso de drogas, prescritas ou ilícitas, a crise da autoridade docente e o intenso mal-estar decorrente do profundo esgotamento emocional a que esses profissionais estão submetidos culmina num somatório que compõe um cenário bastante sinistro para a realidade de ensino no Brasil e no mundo.

Diante disso, as instituições escolar e familiar acabam prisioneiras de um ciclo vicioso sem fim de culpabilizações mútuas. Afinal, a quem cabe a responsabilidade? As escolas devem empreender nessa educação informal, mas tão fundamental, que viria “do berço”? Às famílias que “terceirizaram” a educação dos filhos, pagando vultuosas mensalidades, não devem ser dirigidas quaisquer responsabilidades?

Por se tratar de um problema persistente e complexo, não há caminhos curtos ou respostas simples. Enquanto as famílias e as escolas não superarem essa lógica e unirem esforços, o avanço das muitas expressões desse problema profundo e estrutural que acomete a educação será galopante. E, se a qualidade da educação — um dos processos mais fundamentais para a transmissão da cultura, ou seja, do conhecimento — está em risco, nossa própria sobrevivência enquanto espécie também está. Ensinar às novas gerações como serem mais criativas, cooperativas, compassivas e empáticas é essencial para a sobrevivência humana em um mundo cada vez mais imprevisível e globalizado.

INFORMAÇÃO ACESSÍVEL

Esse quadro de sintomas agudos demonstra o forte estresse que as escolas têm sofrido há muito tempo e a dificuldade dos sistemas de ensino em responder assertivamente. Em reação a esse processo, estudiosos e cientistas de diversas áreas — psicologia, pedagogia, neurociência e sociologia —, em um esforço transdisciplinar, conceberam a educação socioemocional.



Imagem: Freepik.com



Imagem: Freepik.com

Em resumo, trata-se de um repertório de recursos cientificamente validados que ajudam educadores e alunos a desenvolverem competências para reconhecer, compreender, expressar e regular suas próprias emoções e dos demais, adquirindo comportamentos e atitudes mais positivos, favorecendo um clima emocional harmonioso na escola. Isso funciona como uma forma de ampla prevenção contra várias das questões citadas e de promoção de saúde mental no ambiente escolar. Com isso, os educadores têm tempos e estratégias definidos para conhecerem melhor seus educandos, seus interesses, medos, aspirações, potencialidades e dificuldades, ciúmes, raivas e alegrias. Isso faz com que seja mais fácil manter uma relação estreita, respeitosa, espontânea, de troca mútua, entre toda a comunidade escolar.

O VALOR DO AFETO

Desse modo, falando, ouvindo e expressando sentimentos, aprendendo a lidar com eles, a afetividade pode voltar a ocupar o devido espaço na aprendizagem. Assim, a partir de uma rotina estabelecida, os conteúdos e os saberes transmitidos pela escola podem ser “revestidos” de mais sentimentos, de prazer, de ludicidade e subjetividade.

Sabemos o quanto é importante sentir para aprender. A emoção é um poderoso veículo; ela mobiliza a memória,

a atenção, o interesse, a curiosidade e todas as nossas capacidades. Razão e emoção não são inimigas, mas complementares. Por que os educandos têm dificuldade de memorizar cem operações das tabuadas, mas conseguem decorar facilmente mais de 150 nomes complicadíssimos de Pokémons? Por que eles têm extrema dificuldade de guardar as biografias de personagens históricos importantes, mas recordam com precisão biográfica as histórias de vidas de personagens de novela ou de quadrinhos? Por que sabem “de cor” letras de canções imensas e têm tanta dificuldade com fórmulas, mesmo quando lançamos mão de estratégias mnemônicas? Porque, se os conteúdos não forem revestidos de emoção, se não forem sentidos, serão relegados ao esquecimento.

A SALA É UM MICROCOSMO

O elo entre as necessidades de segurança física e emocional das crianças e o desempenho acadêmico foi abundantemente demonstrado por inúmeras pesquisas. Implementar as práticas de educação socioemocional não representa apenas uma melhora no rendimento acadêmico dos educandos, mas significa enxergar a classe como um microcosmo da sociedade, um espaço de treinamento para um futuro mais pacífico e sustentável, em que nossos descendentes terão não apenas capacidades cognitivas, mas também afetivas, tornando-se mais sábios e bondosos do que somos hoje.



Márcia Figueiredo - CRP-RJ 15525

mafigueiredo67@gmail.com

Psicopedagoga.

O PODER DA CONVIVÊNCIA

Quando se fala em educação inclusiva logo vem à mente a ideia de alunos com algum tipo de comprometimento, seja ele físico, cognitivo ou psicológico. Dificilmente pensamos naqueles com altas habilidades. Mas é importante saber que o termo abrange todo e qualquer estudante que precise de algum atendimento específico, momentâneo ou não.

A concepção mais limitada ocorre porque, historicamente, os alunos com necessidades especiais eram mantidos em ambientes específicos e segregados dos demais. Felizmente, com a evolução no campo dos direitos humanos, veio à tona o paradigma da inclusão com uma proposta orientada pelo direito de todos frequentarem a sala de aula “comum”, juntos, aprendendo e participando sem nenhum tipo de discriminação. A educação inclusiva diz respeito, portanto, a toda comunidade escolar.

IGUALDADE DE OPORTUNIDADES

Há algum tempo falava-se em integração, um conceito baseado na busca pela “normalização”, que nega as diferenças. Já a educação inclusiva crê que o indivíduo é singular na construção de seu aprendizado e que o respeito a essa especificidade possibilita a cada um seguir seu caminho em direção ao êxito educacional.

Esta concepção pressupõe a igualdade de oportunidades e a valorização das diferenças humanas, contemplando, assim, as diversidades étnicas, sociais, culturais, intelectuais, físicas, sensoriais e de gênero.

Mas não se trata simplesmente de aceitar um aluno. Envolve adequação de rotina, de práticas, o que requer, muitas vezes, mudanças na dinâmica escolar de modo a desenvolver ambientes mais propícios à aprendizagem, já



Imagem: Freepik.com

que os que enfrentam dificuldades não são apenas os “estudantes deficientes”.

Em suma: requer a transformação da cultura, das práticas e das políticas vigentes na escola e nos sistemas de ensino, de modo a garantir o acesso, a participação e a aprendizagem sem exclusão ou diferenciação. Afinal, todos têm direito de frequentar uma escola de qualidade e ter atendidas suas necessidades específicas de aprendizagem.

DIÁLOGO E COOPERAÇÃO

Para termos uma educação inclusiva que resulte em sucesso acadêmico é necessário o engajamento de vários segmentos, pois a necessidade do aluno ultrapassa o âmbito da sala de aula. Logo, é fundamental haver uma abordagem multidisciplinar, que contemple o envolvimento familiar e dos especialistas que venham a atender os alunos. Estes devem manter um diálogo contínuo e que promova aproximação, parceria e um sólido conjunto de ações pedagógicas.

Essa reformulação dos princípios e das práticas que regem no cotidiano as atividades pedagógicas não é uma atividade simples, ainda mais se considerarmos que cada aluno tem sua especificidade, como já foi dito. Requer planejamento específico para atender a demanda pedagógica, sempre pensado na dinâmica de sala de aula para que não haja prejuízo para nenhuma das partes.

Nesse esforço, esbarramos frequentemente em desafios como a exigência do cumprimento de um currículo obrigatório único — que impede, por vezes, uma melhor adequação às necessidades dos alunos — e também em profissionais que, apesar de muito motivados, em geral não possuem formação de base para lidar com tais situações.

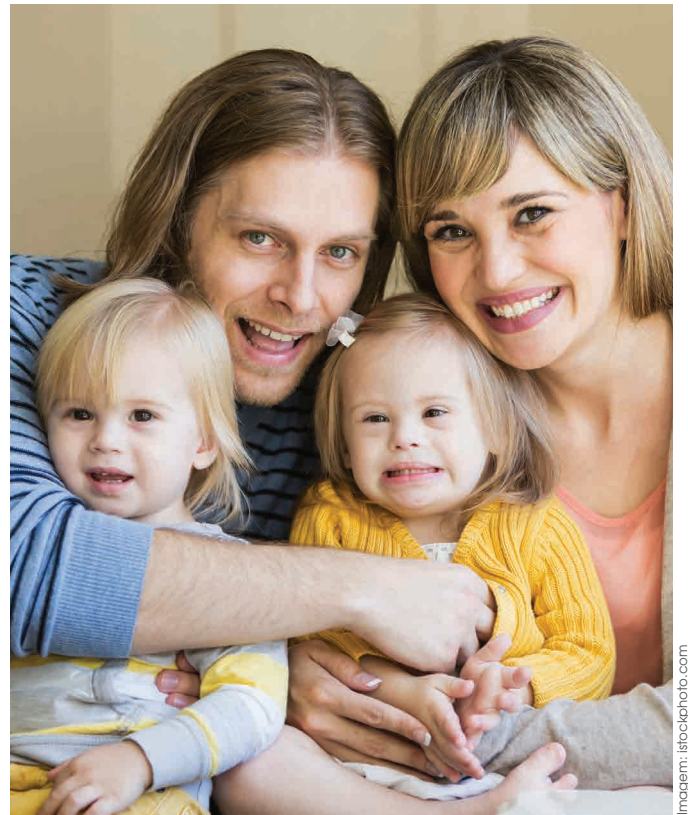


imagem: istockphoto.com

DESENVOLVIMENTO HUMANO

A educação inclusiva possibilita algo essencial que é a convivência com a diversidade e isso abre espaço para o sentimento de empatia, respeito, solidariedade e tolerância, conceitos fundamentais para um melhor desenvolvimento humano e capazes de gerar ganhos para toda a comunidade escolar.

A maior conquista desse processo é o desenvolvimento de boas relações socioemocionais. Ao nos depararmos, por exemplo, com alunos estrangeiros que trazem para a sala de aula sua cultura e oportunizam trocas de forma espontânea, ou quando temos um grupo que entende que seu colega de classe precisa de tempos e momentos diferentes do seu, mas não o percebe como diferente, podemos, então, afirmar que a inclusão está sendo efetiva.

COMO **ATRAIR** A
ATENÇÃO DE POSSÍVEIS
ALUNOS PARA SUA
ESCOLA?



MARKETING DIGITAL
GESTÃO DE REDES SOCIAIS
BRANDING

f

@

▶

@

G+

in

DESCONTO ESPECIAL
PARA **CLIENTES URMES**



AGENDE UMA VISITA GRATUITA

☎ (21) 99783-7015 ☎ (21) 2671-7015

✉ suporte@dmxweb.com.br



EDUCAÇÃO ALIMENTAR: LEVANDO BONS HÁBITOS PARA CASA

Mariana Pardelhas - CRN-RJ 16100946

nutri.marianapardelhas@gmail.com

Nutricionista, graduada pela Faculdade Arthur Sá Earp Neto.

Pós-graduada em nutrição e obstetria, pediatria e adolescência pela NutMed.

Comer bem é, sim, um hábito, e a formação do “perfil alimentar” tem início na infância. Infelizmente, não é raro encontrarmos famílias inteiras com hábitos alimentares inadequados — erro que muitas vezes se perpetua de geração em geração.

E por que é importante encarmos esse assunto de frente? Porque, se nada mudar e a taxa de crescimento da obesidade no Brasil continuar a mesma, em menos de dez anos mais de 36% da população terá sobrepeso ou obesidade, o mesmo índice dos Estados Unidos, segundo matéria veiculada pela Agência Fapesp.

Estamos falando de 75 milhões de pessoas. Já o levantamento realizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) com o Imperial College London aponta que o número de crianças e adolescentes obesos aumentou dez vezes nas últimas quatro décadas.

Estes são bons motivos, você não acha?

Em razão de seu papel na formação cidadã, ao estimular a autonomia, o aprendizado dos direitos e deveres, além do alcance de comportamentos e atitudes considerados saudáveis, a escola se transformou em um centro de promoção da saúde. Logo, é fácil imaginar sua importância como influenciadora de boas escolhas alimentares — até porque é nelas que as crianças passam pelo menos 25 horas semanais... isso quando não estudam em horário integral.

A educação alimentar é uma das principais formas de intervenção contra o excesso de gordura corporal, as dislipidemias (elevação de colesterol e/ou de triglicerídeos) e outras doenças crônicas não transmissíveis.

Disciplinada pela Lei n. 11.947/2009, a educação alimentar é incluída no processo de ensino e aprendizagem perpassando o currículo, de modo a abordar o tema e estimular o desenvolvimento de práticas saudáveis de vida na perspectiva da segurança alimentar e nutricional. Diz res-





MEDICINA DO TRABALHO

Exames admissionais, demissionais, periódicos, retorno ao trabalho, mudança de função.

Fazemos o atendimento completo com implantações de PCMSO, PPRA, MAPAS DE RISCOS, CIPA, PPP E LTCAT.

URMES
URGENCIAS MÉDICO-ESCOLARES

☎ 21 2284-1212 📞 21 99613-2004

peito a “todo alimento oferecido no ambiente escolar, independentemente de sua origem, durante o período letivo”.

Por meio da educação alimentar e nutricional, as crianças aprendem sobre hábitos saudáveis e escolhas que ajudam a compor uma refeição adequada e balanceada. Entenda-se: rica em nutrientes, variada, equilibrada na combinação de ingredientes e adequada às necessidades de cada faixa etária.

O mais interessante nisso tudo é que as crianças aprendem o que faz bem para os cabelos crescerem, para os olhos ficarem brilhantes, para deixar músculos e ossos fortes, por exemplo.

O uso de recursos lúdicos, a contação de histórias, a associação com personagens de filmes e desenhos favoritos são facilitadores do aprendizado porque criam elos, pontes de compreensão, estimulam o interesse e aproximam do tema, aguçando a curiosidade e a vontade de experimentar.

Promover atividades em que as crianças colocam a “mão na massa”, aprendem e fazem receitas, têm contato direto



Imagem: Freepik.com

com o alimento, exploram a terra para plantar transformam esse aprendizado em uma grande “brincadeira”. Tais atividades devem ser implantadas a partir da inclusão do tema no projeto pedagógico, de forma interdisciplinar e com o trabalho conjunto de professores e nutricionista.

Esse tipo de atividade tem um impacto direto na família, pois os pequenos levam para casa as informações aprendidas, o que contribui para a modificação de hábitos. Ocorre quando o menino ou a menina conta as novidades e demonstra interesse em reproduzir o que foi aprendido, muitas vezes alertando os pais em relação ao malefícios ou benefícios deste ou daquele alimento durante a visita ao supermercado.

A introdução das atividades educativas que auxiliam a promoção da saúde nas escolas, em particular a promoção da alimentação saudável (PAS), promovem impactos diretos sobre a saúde, o comportamento e o desenvolvimento de habilidades para a vida de todos os envolvidos.

Mas essa missão não é exclusividade da escola! Quando o conhecimento não encontra “eco” na família, parte significativa do esforço de educação pode se perder. Portanto, o que foi ensinado também tem que ser colocado em prática dentro de casa. Por isso a dica é: se a criança retornou da escola dizendo que determinado produto alimentício faz mal à saúde, manifeste seu interesse, pergunte o porquê, valorize a informação e tente aplicar na sua vida. Afinal, a família é o principal modelo de inspiração.

Desta forma, escola e pais podem, juntos, contribuir para a formação de melhores hábitos alimentares e para a promoção da qualidade de vida de todos.



DIFICULDADE DE CONCENTRAÇÃO, BRUXISMO, CEFALEIA: QUAL É A RELAÇÃO ENTRE ELES?

Flávia Sallé - CRO-RJ 15658

Ortodontista IOPUC-RIO com Mini Residência na Marquette University em Disfunções Temporomandibulares (DTM), Distúrbio do Sono e Apneia.

Luís Alberto Pontes - CRO-RJ 16704

implante@gmail.com

Cirurgião-dentista, diretor do Instituto Brasileiro de Pós-graduação Odontológica (IBPO).

A Organização Mundial da Saúde (OMS) estima que 30% da população mundial têm bruxismo. Essa desordem funcional caracteriza-se pelo ranger e/ou apertar os dentes de forma involuntária, movimentando e também comprimindo as articulações e bases ósseas responsáveis pela mastigação, fala e deglutição.

Pesquisas recentes indicam que crianças a partir de 3 anos de idade já podem apresentar este quadro, fato observável ao se acompanhar o sono ou momentos em que estão lendo ou jogando. A atenção aos sinais é fundamental, pois, com o tempo, o bruxismo pode causar desgaste ou fraturas dentárias, comprometer a ATM (articulação temporomandibular, que liga o maxilar ao crânio) e, principalmente, interferir na qualidade do sono.



CAUSAS

Ainda não se sabe ao certo o que leva ao bruxismo, mas há consenso de que estão envolvidos fatores fisiopatológicos, psicossociais, hereditários e genéticos. Algumas análises sugerem que os casos estejam aumentando em alguns países, talvez relacionados a um alto grau de ansiedade, responsabilidade, estresse e dificuldade para lidar com todas as emoções e cobranças do dia a dia que afetam crianças, adolescentes e adultos.

SINAIS E SINTOMAS EM PESSOAS DE QUALQUER IDADE

- Dores na face e maxilares.
- Dificuldade para mastigar.
- Ruídos e estalos ao abrir e fechar a boca.
- Cefaleia (dor de cabeça).
- Alteração de humor durante o dia (oscilação entre tristeza e alegria).
- Dor cervical.
- Dificuldade de concentração.

TRATAMENTO

Por meio de uma boa análise durante a consulta e de alguns exames serão identificados todos os sinais e sintomas. O tratamento visa reabilitar a função correta da ATM e promover uma melhor qualidade de vida.

Para um correto tratamento, recomenda-se buscar a orientação de um profissional especializado em disfunção da ATM e em distúrbio do sono.



Imagem: Freepik.com