

Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Aug 05, 2025

Disfunções temporomandibulares

As doenças temporomandibulares (DTM) são condições que podem afetar a articulação da mandíbula e os músculos que você usa para mastigar.

As DTMs geralmente melhoram sozinhas. Mas você pode precisar de tratamento se os sintomas forem graves ou não melhorarem.

O que são distúrbios temporomandibulares (DTMs)?

DTMs é o nome de um grupo de doenças que afetam a mandíbula. Algumas DTMs podem causar dor, enquanto outras não são dolorosas, mas podem causar sintomas como estalidos ou estalos na mandíbula.

As DTMs são mais comuns em mulheres e em pessoas com idade entre 20 e 40 anos.

O que causa a DTM?

A causa exata das DTMs é desconhecida. Você pode ter maior probabilidade de desenvolver uma DTM se tiver:

- Trauma (na articulação da mandíbula ou em estruturas próximas)
- Artrite, especialmente artrite inflamatória (esse é o nome de um grupo de doenças que tornam as articulações inchadas e rígidas)
- Triturar ou apertar os dentes à noite
- depressão, ansiedade ou estresse
- Outras condições que causam dor (por exemplo, dor crônica nas costas ou no estômago).

Quais são os sintomas das DTMs?

Os sintomas que você sentir dependerão de qual parte da mandíbula é afetada.

Os principais sintomas das DTMs são:

- Dor na articulação da mandíbula (especialmente ao usar a mandíbula)
- Sensibilidade nos músculos que você usa para mastigar
- Ruído da mandíbula, como estalos

Disfunções temporomandibulares

- Não ser capaz de mover sua mandíbula com facilidade ou descobrir que sua mandíbula trava
- Não conseguir abrir a boca corretamente.

Se você tiver dor, poderá descobrir que ela piora em diferentes momentos do dia. Por exemplo, a dor na mandíbula pode piorar pela manhã. Mas também é comum que a dor da DTM seja constante ao longo do dia.

Algumas pessoas com DTM também apresentam outros sintomas, como dor de ouvido, dores de cabeça, dor nas costas ou no pescoço. Mas esses são incomuns.

A maioria das pessoas não precisará de nenhum teste para diagnosticar a DTM. Seu médico geralmente o diagnosticará com base em seus sintomas e em um exame físico.

Quais são as opções de tratamento para as DTMs?

Na maioria dos casos, as DTMs melhoram sozinhas. Mas o tratamento pode ajudar a controlar seus sintomas.

Se você estiver sentindo ruídos nas articulações, mas não sentir dor, não precisará de nenhum tratamento.

Coisas que você pode fazer por si mesmo

Maneiras simples de aliviar seus sintomas incluem **descansar a mandíbula**. Isso permite que os músculos que você usa para mastigar relaxem. Você também deve evitar mascar chiclete, roer as unhas e falar demais. Comer alimentos mais macios também pode ajudá-lo a descansar a mandíbula.

Você deve tentar evitar situações estressantes. O estresse pode fazer com que você aperte a mandíbula ou triture os dentes, o que pode piorar os problemas na mandíbula. Se você tiver espasmos dolorosos na mandíbula, tente **massagear** a área por 1 minuto, 4 vezes ao dia.

Técnicas de **relaxamento** podem ajudar se você estiver lidando com o estresse. Por exemplo, a respiração “diafragmática” ou “abdominal” envolve respirar lenta e profundamente e pode ajudá-lo a relaxar.

Pode ser útil aprender e entender mais sobre a DTM como parte de seu tratamento. Saber que a DTM não é grave e que provavelmente melhorará sozinha pode tranquilizá-lo. Seu médico deve explicar a DTM para você. Mas é importante que você também discuta quaisquer dúvidas ou preocupações que tenha com eles.

Fisioterapia

A fisioterapia pode ajudar a abrir a boca e reduzir a dor. Seu médico pode recomendar que você trabalhe com um fisioterapeuta especializado que possa lhe mostrar exercícios destinados a ajudar sua mandíbula.

aparelhos odontológicos

Seu médico pode recomendar que você experimente uma **tala** oral se os sintomas não melhorarem após 2 semanas de repouso na mandíbula. Às vezes, isso pode ajudar a reduzir a dor na mandíbula. Você precisará consultar um dentista para ajustar isso.

Terapia cognitivo-comportamental (TCC)

A TCC é um tipo de terapia da fala. Envolve falar com um terapeuta e aprender sobre maneiras de lidar com sua dor. Isso pode ser uma opção se sua DTM estiver causando muita dor.

Medicamento

Se medidas simples não ajudarem, seu médico recomendará tomar medicamentos para sua DTM. Para começar, você pode receber:

- **Relaxantes musculares.** Isso impede que os músculos da mandíbula sejam hiperativos. Eles podem ser usados quando você começa a ter sintomas de DTM por até 2 semanas.
- **Antiinflamatórios não esteróides (AINEs).** Se descansar a mandíbula não melhorar sua dor, seu médico pode sugerir analgésicos conhecidos como AINEs. Isso ajuda a reduzir a dor e a inflamação (inchaço). Normalmente, isso ocorre com um gel aplicado sobre a articulação da mandíbula.

Em algumas pessoas, os sintomas da DTM podem continuar por mais tempo. Quando dura mais de 3 meses, isso é conhecido como DTM **crônica**.

Antidepressivos tricíclicos (TCAs) ou **anticonvulsivantes** podem ajudar se você tiver sintomas crônicos. Você pode ter ouvido falar que esses medicamentos também são usados para tratar outras condições. Por exemplo, os TCAs são normalmente usados para tratar pessoas com depressão e os anticonvulsivantes são usados em pessoas com convulsões (ataques). Mas esses medicamentos também podem ajudar as DTMs, reduzindo a dor na mandíbula.

Se esses medicamentos não ajudarem com a dor crônica, seu médico poderá recomendar analgésicos mais fortes, conhecidos como opióides.

É importante que você fale com seu médico se estiver preocupado com os efeitos colaterais de qualquer medicamento.

Cirurgia

Você pode ser encaminhado para cirurgia em casos graves de DTM. Por exemplo, se você:

- de repente não consigo abrir a boca
- seus sintomas não melhoraram com outros tratamentos, ou
- sua DTM está afetando sua qualidade de vida (ou seja, está afetando gravemente sua capacidade de fazer coisas como mastigar e falar).

Existem diferentes tipos de cirurgia para DTM. Seu médico discutirá isso com você se a cirurgia for uma opção.

O que acontece a seguir?

A maioria das pessoas acha que sua DTM melhora sozinha ou com medidas simples, como repouso mandibular e medicamentos. Mas em algumas pessoas, a DTM pode persistir e se tornar crônica (ou seja, durar mais de 3 meses).

Disfunções temporomandibulares

Você pode ser encaminhado a um especialista para sua DTM. Esse será o caso se:

- você tem artrite inflamatória
- seus sintomas não melhoram após 6 semanas
- está lentamente ficando mais difícil abrir a boca (ou de repente está ficando mais difícil)
- você não pode comer uma dieta normal
- sua articulação da mandíbula continua se deslocando.

Os sintomas da DTM, como dor e estalidos na mandíbula, podem dificultar o enfrentamento da vida cotidiana. Converse com seu médico se sua DTM não estiver melhorando ou se você estiver enfrentando seus sintomas. Seu médico discutirá as diferentes opções de tratamento disponíveis com você.

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em bestpractice.bmj.com. Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: bmj.com/company/legal-information. A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

