

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PIAUÍ - UFPI

CAMPUS MINISTRO PETRÔNIO PORTELLA - CMPP

PRÓ-REITORIA DE ASSUNTOS ESTUDANTIS
E COMUNITÁRIOS - PRAEC

COORDENADORIA DE SAÚDE, ESPORTE
E BEM-ESTAR - COSEB

EQUIPE TÉCNICA:

Ferdineide Barros Gomes de Oliveira
Jessa Iashmin Alcobaça Gomes Machado
Patrick Veras Quelemes
Thais Torres Barros Dutra
Francisca Pereira da Silva
Maria Elizabete Oliveira Meneses

CONTATO:

seod@ufpi.edu.br

FICHA CATALOGráfICA

Universidade Federal do Piauí
Biblioteca Comunitária Jornalista Carlos Castello Branco
Divisão de Representação da Informação

EX2 Estresse, ansiedade e saúde bucal : você sabia que seu estado emocional pode deixar marcas nos seus dentes e gengivas? / equipe técnica: Ferdineide Barros Gomes de Oliveira ... [et al.]. - Teresina : UFPI, 2026.

2 p. : il.

Folder educativo.

1. Saúde bucal. 2. Estresse. 3. Ansiedade. 4. Bruxismo. I. Oliveira, Ferdineide Barros Gomes de.

CDD 617.6

Elaborada por Fabíola Nunes Brasilino CRB 3/1014



**Se você identificar
alguns desses sintomas
sem causa física
aparente, procure apoio
profissional – tanto
odontológico quanto
psicológico.**



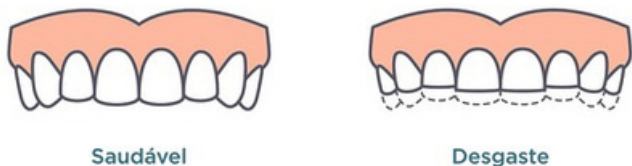
Estresse, Ansiedade e SAÚDE BUCAL

**Você sabia que seu estado
emocional pode deixar marcas nos
seus dentes e gengivas?**

Como o estresse e a ansiedade podem afetar a saúde bucal?

Nosso corpo é um sistema integrado: o que afeta a mente também repercute no funcionamento físico — e a boca não fica de fora.

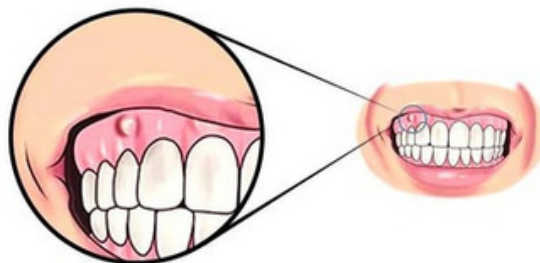
Em momentos de estresse ou ansiedade, o sistema nervoso entra em alerta e libera substâncias como cortisol e adrenalina, que desencadeiam diversas reações no organismo.



Essas alterações impactam diretamente a saúde bucal!

Sinais de alerta na boca que podem ter origem emocional:

- 1 **Bruxismo**
(ranger ou apertar os dentes)
- 2 **Dores na mandíbula e estalos ao mastigar**
- 3 **Boca seca, com sensação de ardência**
- 4 **Aftas frequentes e/ou feridas na mucosa**
- 5 **Sangramento nas gengivas**



Estratégias para cuidar da saúde bucal e emocional

Higiene bucal: escove os dentes no mínimo 2x ao dia, use fio dental e evite alimentos com açúcar em excesso.

Durma bem: O sono de qualidade reduz o estresse.

Atividades físicas: fazer exercícios ajuda a liberar endorfinas e reduzir a ansiedade.

Respiração e relaxamento: pratique respiração profunda, meditação ou alongamentos.

Evite hábitos prejudiciais: como roer unhas, morder lápis ou mascar chicletes em excesso.