



Estresse, Ansiedade e SAÚDE BUCAI

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

FICHA CATALOGRÁFICA

Universidade Federal do Piauí

Biblioteca Comunitária Jornalista Carlos Castello Branco

Divisão de Representação da Informação

E82 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.

5 p. : il.

Folheto educativo. Pró-Reitoria de Assuntos Estudantis e Comunitários – PRAEC. Coordenadoria de Saúde, Esporte e Bem-estar – COSEB.

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

CDD 617.6



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
Thaís Torres Barros Dutra
Francisca Pereira da Silva
Maria Elizabete Oliveira Meneses

CONTATO:
seod@ufpi.edu.br

Como o estresse e a ansiedade podem afetar sua 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!



Sintomas bucais que merecem atenção:

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

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