

# MINDFULNESS – UM RELATO DE EXPERIÊNCIA NO ATENDIMENTO A PACIENTES COM DTM

Igor Torres Ferro<sup>1</sup>; Kariny Patrício do Amaral<sup>1</sup>; Bruna Borges Costa<sup>1</sup>; André de Carvalho Barreto<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá.  
E-mail: igortorresferro@gmail.com

<sup>2</sup>Docente do curso de Psicologia do Centro Universitário Católica de Quixadá.  
E-mail: andrebarreto@unicatolicaquixada.edu.br

## RESUMO

A sociedade adocece, se torna ansiosa, estressada e depressiva devido às grandes cobranças e exigências que se entra em contato neste mundo que exige, cobra e pune caso não se atenda suas necessidades diárias. É diante desse contexto, também social, que a prática da Atenção Plena se esforça como um método de terapia contra o estresse e a ansiedade. Tal prática consiste em perceber o momento presente sem se criticar, observar os acontecimentos em você e ao seu redor. Em momentos de estresse e ansiedade, por exemplo, ao invés de tratar esse fenômeno de uma forma negativa, aprende-se a tratá-los de uma maneira mais branda. O objetivo deste trabalho é relatar as discussões acerca das questões positivas da prática de atenção plena, aplicada a pacientes com disfunção temporomandibular (DTM) atendidos no SPA da Unicatólica de Quixadá. Para a realização deste trabalho, utilizou-se a técnica de Atenção Plena aplicada em pacientes diagnosticados com a Disfunção Temporomandibular (DTM) atendidas nas clínicas de fisioterapia e odontologia da Unicatólica de Quixadá, comparando suas evoluções de estresse e ansiedade antes do início dos encontros e atividade, durante, e após os encontros. Utilizou-se recursos bibliográficos disponíveis que discutem acerca da prática citada e trabalhos desta com a DTM. Durante as atividades da prática de Atenção Plena nos pacientes foi observado que aqueles que foram diagnosticados com DTM obtiveram considerável evolução e melhorias nas questões que se referem ao estresse e ansiedade, relatando que não apenas conseguem praticar a atenção plena com facilidade, mas que também aprenderam a controlar as situações que se mostram como estressoras e produtoras de ansiedade, tomando conta do fenômeno e não permitindo que estes momentos tomem conta da paz que elas buscam. Conclui-se, portanto, que a teoria inicial de que as práticas de atenção plena (mindfulness) combatem diretamente a Disfunção Temporomandibular está comprovada, reduzindo os níveis de estresse e ansiedade vivido pelos pacientes.

**Palavras-chave:** DTM. Mindfulness. Concentração.

## INTRODUÇÃO

Mindfulness, termo também conhecido como “atenção plena” tem se tornado cada vez mais conhecido. Essa prática é um ganho para a saúde mental, pois com a vida diária com os eventos estressores e ansiosos, faz com que se perca a noção de si mesmo e do mundo, das coisas ao redor. Perde-se o interesse no que realmente se tem no momento: a própria pessoa, o presente, o aqui e o agora.

A sociedade adocece, se torna ansiosa, estressada e depressiva devido às grandes cobranças e exigências que se entra em contato neste mundo que exige, cobra e pune caso não se atenda suas necessidades diárias. É diante desse contexto, também social, que a prática da Atenção Plena se esforça como um método de terapia contra o estresse e a ansiedade. Tal prática consiste em perceber o momento presente sem se criticar, observar os acontecimentos em você e ao seu redor. Em momentos de estresse e ansiedade, por exemplo, ao invés de tratar esse fenômeno de uma forma negativa, aprende-se a tratá-los de uma maneira mais branda (WILLIAMS; PENMAN, 2011).

A ansiedade funciona, por exemplo, como um espiral descendente, onde a pessoa ansiosa fica presa e não consegue sair, a atenção plena vai permitir que o indivíduo saiba controlar o fenômeno negativo antes que este tome conta do sujeito por completo. Com isso, inicia-se a atividade de tomar o controle da própria vida, aprendendo a lidar com os fenômenos. Como dito acima, essa prática é aprendida, portanto, exige treino e rotina. É necessário treinar as cognições e a concentração se possível todos os dias. Na prática da atenção plena, os resultados vêm com o tempo, mudanças significativas serão percebidas pelo indivíduo a longo prazo, proporcionando momentos onde o humor se elevará para níveis de felicidade em bem-estar.

Estudos científicos mostram que a prática de mindfulness não só atua no estresse e na ansiedade, mas também afeta positivamente o indivíduo depressivo, onde uma vez com o domínio da prática, essas condições findam com mais facilidade (WILLIAMS; PENMAN, op. cit.).

Seria um equívoco afirmar que o estresse e ansiedade atingem apenas as questões que envolvem a psique do ser humano. É fatídico que questões psicológicas tem efeitos somáticos negativos transparecidos no corpo biológico do ser humano. Dentre os problemas causados pelo estresse e ansiedade encontra-se a Disfunção Temporomandibular que se caracteriza por um distúrbio funcional que atinge a região da mandíbula, ocasionando sintomas como dores na face, na Articulação Tempromandibular (ATM) e nos músculos que tem como responsabilidade o controle da mastigação (SARTORETTO et al, 2012). Segundo Sartoretto (op. cit.), o distúrbio funcional DTM, caracteriza-se por ser multifatorial, ou seja, não existe apenas um motivo aparente para que a doença se desenvolva, porém, é fato que este possui três elementos causadores: (1) neuromusculatura; (2) psicológicos; (3) anatômicos. Ainda segundo o autor, um cirurgião dentista por exemplo, deve se atentar para o envolvimento de fatores psicológicos no atendimento aos seus pacientes com DTM, assim como fatores emocionais e sociais, tendo em vista o princípio da psicossomática.

O objetivo deste trabalho é relatar as discussões acerca das questões positivas da prática de atenção plena, aplicada a pacientes com disfunção tempromandibular (DTM) atendidos no SPA da Unicatólica de Quixadá.

## **METODOLOGIA**

Para a realização deste trabalho, utilizou-se a técnica de Atenção Plena aplicada em pacientes diagnosticados com a Disfunção Temporomandibular (DTM) atendidas nas clínicas de fisioterapia e odontologia da Unicatólica de Quixadá, comparando suas evoluções de estresse e ansiedade antes do início dos encontros e atividade, durante, e após os encontros. Utilizou-se recursos bibliográficos disponíveis que discutem acerca da prática citada e trabalhos desta com a DTM.

## **DISCUSSÃO E RESULTADOS**

Durante as atividades da prática de Atenção Plena nos pacientes foi observado que aqueles que foram diagnosticados com DTM obtiveram considerável evolução e melhorias nas questões que se referem ao estresse e ansiedade, relatando que não apenas conseguem praticar a atenção plena com facilidade, mas que também aprenderam a controlar as situações que se mostram como estressoras e produtoras de ansiedade, tomando conta do fenômeno e não permitindo que estes momentos tomem conta da paz que elas buscam. Isso mostrou um resultado fatídico no que se refere a DTM dos pacientes, pois após os encontros e práticas relacionados a atenção plena, foi relatado que os sintomas como dores faciais e dores musculares, principalmente nos momentos de mastigação foram amenizados, voltando a acontecer, apenas quando o cotidiano não permite a prática de atenção plena, fato que já era esperado. Vale ressaltar que os pacientes são atendidos concomitantemente pelas clínicas de fisioterapia e odontologia, o que com certeza ajudou na melhoria dos sintomas, trabalhando e conjunto conosco, conseguindo produzir uma prática integrada, abrangendo os serviços fisioterápicos, odontológicos e psicológicos.

## **CONCLUSÃO**

Conclui-se, portanto, que a teoria inicial de que as práticas de atenção plena (mindfulness) combatem diretamente a Disfunção Tempromandibular está comprovada, reduzindo os níveis de estresse e ansiedade vivido pelos pacientes.

## **REFERÊNCIAS**

PICCIN, C. F; POZZEBON, D; CHIODELLI L; BOUFLEUS J; PASINATO F; SARTORETTO, S. C; BELLO, Y. D; BONA, A. D. Evidências científicas para o diagnóstico e tratamento da DTM e a relação com a oclusão e a ortodontia, RFO, Passo Fundo, v. 17, n. 3, p. 352-359, set.-dez. 2012.

WILLIAMS, M; PENMAN, D. Atenção plena mindfulness: como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.