




CAPÍTULO 5

MATERIAIS EDUCATIVOS: ADULTOS E IDOSOS

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.165112613015>

Eduarda Betiati Menegazzo

Ana Luisa de Jesus Aguiar Travaglia

Laura Karoline de Souza Silva

Maria Luísa de Brito Canedo Guimarães

Marianna Alves de Oliveira

Matheus Micael Silva Farias

Pedro Henrique do Espirito Santo Sousa

Mirella Jammal Custodio Freitas e Silva

Maria Angélica Sales Pires

Jaqueline Vilela Bulgareli

INTRODUÇÃO

A educação em saúde é uma ferramenta essencial para aproximar a população do conhecimento e fortalecer a prevenção. Pensando nisso, o projeto de extensão Sala de Espera, da Faculdade de Odontologia da Universidade Federal de Uberlândia (FOUFU/UFU), foi criado para aproveitar o tempo de espera dos pacientes nas clínicas odontológicas e transformá-lo em um momento de aprendizado. A proposta é simples, mas muito significativa: levar informação de qualidade para quem aguarda atendimento, de forma leve, acessível e útil para o dia a dia.

A educação em saúde é uma ferramenta essencial para aproximar a população do conhecimento e fortalecer a prevenção. Pensando nisso, o projeto de extensão Sala de Espera, da Faculdade de Odontologia da Universidade Federal de Uberlândia

(FOUFU/UFU), foi criado para aproveitar o tempo de espera dos pacientes nas clínicas odontológicas e transformá-lo em um momento de aprendizado. A proposta é simples, mas muito significativa: levar informação de qualidade para quem aguarda atendimento, de forma leve, acessível e útil para o dia a dia.

As ações do Sala de Espera também levam em conta as particularidades de cada público atendido. Neste trabalho, apresentamos materiais especialmente preparados para adultos e idosos, reconhecendo que essas faixas etárias possuem necessidades específicas e, muitas vezes, diferentes dúvidas e desafios relacionados à saúde bucal. A intenção é oferecer orientações que contribuam para a qualidade de vida, prevenção de doenças e manutenção da saúde oral ao longo dos anos.

METODOLOGIA DE DESENVOLVIMENTO

- Revisão de literatura sobre bruxismo, xerostomia e doença periodontal e seus sinais, sintomas e abordagens terapêuticas.
- Seleção de informações mais relevantes e frequentes em dúvidas de pacientes.
- Construção de um material em linguagem acessível, com frases curtas e objetivas.
- Organização do conteúdo em três eixos: definição, sinais/sintomas e opções de tratamento.
- Elaboração de layout visual atrativo e validado pela equipe docente.

MATERIAL EDUCATIVO I

Bruxismo

O cartaz educativo apresenta o bruxismo como ato involuntário de apertar ou ranger os dentes, destacando seus principais sinais e sintomas, como desgaste e fraturas dentárias, recessão gengival, dor orofacial, cefaleia e sensibilidade dental. Também orienta sobre formas de tratamento, incluindo o uso de placa miorelaxante, ajustes dentários, terapias complementares e, em casos mais severos, medicamentos.

BRUXISMO

É o ato involuntário de apertar ou ranger os dentes, durante o sono ou acordado, provocando desgaste dentário e dores na face.

Atenção!

- desgaste
- fraturas dentárias
- recessão gengival
- ranger dos dentes com barulho
- dor na face ao acordar
- sensibilidade nos dentes.



Tratamento:

- ✓ Uso de placa miorrelaxante.
- ✓ Ajustes dentários
- ✓ Terapias complementares
- ✓ Medicamentos em casos mais severos.



MATERIAL EDUCATIVO II

Xerostomia

O cartaz apresenta a xerostomia como sensação de boca seca decorrente da redução do fluxo salivar e lista sinais e sintomas, como saliva espessa, dificuldade para engolir e mau hálito. Também aponta causas comuns, como uso de medicamentos, tabagismo, desidratação e algumas doenças, além de trazer orientações simples para aliviar o problema, como beber água com frequência e manter boa higiene bucal.

Você sente a boca seca?

O QUE É XEROSTOMIA?
É A SENSÇÃO DE BOCA SECA CAUSADA PELA DIMINUIÇÃO DO FLUXO SALIVAR

CAUSAS:

- medicação
- tabagismo
- desidratação
- doenças (diabete, lúpus...)

SINAIS E SINTOMAS:

- saliva espessa
- dificuldade para engolir
- mau hálito

COMO ALIVIAR?

- beber água frequentemente
- praticar boa higiene bucal

MATERIAL EDUCATIVO IV

Doença Periodontal

O cartaz apresenta a doença periodontal como uma inflamação que atinge a gengiva e as estruturas de suporte dos dentes, destacando sinais como gengiva avermelhada, sangramento, sensibilidade e mobilidade dentária. Também aponta os principais fatores de risco, como tabagismo, diabetes, higiene bucal inadequada e gravidez. Além disso, orienta sobre prevenção e cuidados, incluindo escovação correta, uso diário do fio dental, alimentação equilibrada, evitar o fumo e consultas regulares ao dentista.



VOCÊ SABIA?



A DOENÇA PERIODONTAL PODE CAUSAR A PERDA DOS DENTES!

O que é a Doença Periodontal?
É uma inflamação da gengiva e das estruturas que sustentam os dentes (gengiva, osso e ligamento).



Gengiva Saudável **Gingivite** **Periodontite**

ASPECTO NORMAL

Coloração clara (rosada), firme e sem sangramento.

GENGIVITE

Gengiva inflamada, avermelhada e inchada. Sangramento durante a escovação ou ao usar o fio dental.

PERIODONTITE

Reabsorção óssea. Exposição das raízes dos dentes, sensibilidade, mobilidade dentária e possível perda dos dentes.

MANEIRAS DE EVITAR A PROGRESSÃO DA DOENÇA:

-  ESCOVAÇÃO REGULAR E BEM REALIZADA
-  USAR O FIO DENTAL DIARIAMENTE
-  EVITE O FUMO
-  DIETA SAUDÁVEL
-  VISITAR O DENTISTA REGULARMENTE

FATORES DE RISCO

- Tabagismo
- Diabetes
- Doenças Sistêmicas
- Higiene Bucal inadequada
- Gravidez



METODOLOGIA DE DESENVOLVIMENTO

BingodaSaúde

- Levantamento dos principais temas de interesse em saúde bucal e prevenção de doenças (próteses, higiene, hábitos saudáveis, sinais de alerta etc.).
- Seleção de perguntas em linguagem simples, objetiva e de fácil compreensão para o público-alvo.
- Criação de imagens ilustrativas que reforçam visualmente cada pergunta.
- Organização em formato de jogo (bingo), estimulando o engajamento, a memória e a socialização.
- Validação do material pela equipe docente, garantindo clareza, pertinência e adequação pedagógica.



O material consiste em um jogo de bingo temático, no qual cada sorteio traz uma pergunta educativa, que tem sua resposta associada a uma ilustração, presente nas cartelas. As questões abordam hábitos saudáveis, prevenção do câncer de boca, cuidados com próteses, higiene da língua e importância da hidratação, entre outros temas. Dessa forma, o participante associa a brincadeira a informações relevantes para o autocuidado. O objetivo final da atividade consiste em revisar conceitos fundamentais de saúde bucal de maneira interativa, dinâmica e divertida.



BINGO
UFU DA SAÚDE



Perguntas para o sorteio:

Para imagem: LIMÃO

Pergunta: Qual fruta azedinha ajuda a nossa boca a produzir mais saliva só de pensar nela?

Para imagem: FRUTAS DIVERSAS

Pergunta: Para manter o corpo forte e a boca protegida, o que devemos comer todos os dias por ser rico em vitaminas?

Para imagem: PRÓTESE PARCIAL REMOVÍVEL

Pergunta: Como se chama o aparelho que encaixamos na boca para substituir apenas alguns dentes que perdemos?

Para imagem: PRÓTESE GUARDADA NUM COPO

Pergunta: Depois de limpa, onde a dentadura deve “dormir” para não ficar seca e não estragar?

Para imagem: SOL

Pergunta: Quem é o inimigo dos nossos lábios que pode causar feridas se não usarmos chapéu e protetor?

Para imagem: CIGARRO

Pergunta: Qual vício é um dos maiores causadores de câncer de boca e deixa os dentes muito amarelados?

Para imagem: ESCOVAS DE DENTE

Pergunta: Qual é a ferramenta mais importante que usamos para limpar bem os dentes, a gengiva e também a dentadura?

Para imagem: COPO DE ÁGUA

Pergunta: Para quem sente a boca seca, o que devemos ter sempre por perto para beber em pequenos goles durante o dia?

Para imagem: LÍNGUA SUJA

Pergunta: Qual parte da boca, quando não é limpa direito, fica com uma mancha branca e pode causar mau hálito?

Para imagem: FERIDINHA NA BOCA

Pergunta: Qual sinal de alerta na boca, se não desaparecer em 15 dias, nos avisa que precisamos procurar um dentista?

Para imagem: DETERGENTE NEUTRO

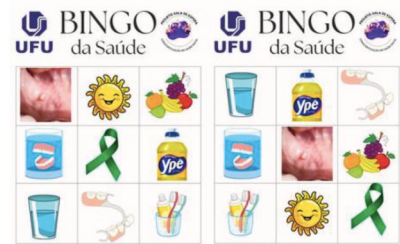
Pergunta: Qual produto de limpeza, sem cheiro e sem cor, é o mais indicado para lavar a dentadura sem estragar o material?

Para imagem: PRÓTESE QUEBRADA

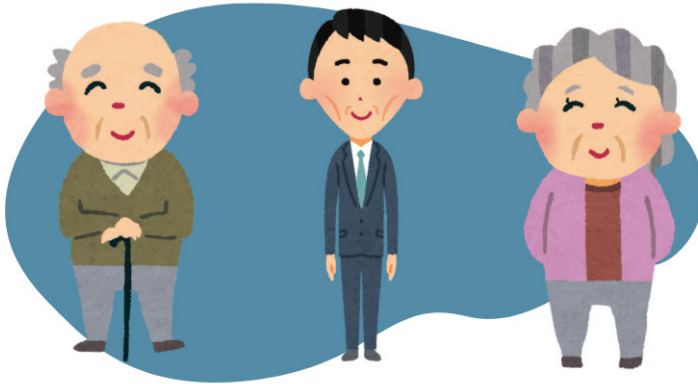
Pergunta: O que pode machucar a gengiva e precisa ser levado ao dentista para consertar, sem usar supercola em casa?

Para imagem: LAÇO VERDE

Pergunta: Qual é o símbolo da campanha do mês de julho, que nos lembra de prevenir o câncer de boca, cabeça e pescoço?



MATERIAIS EDUCATIVOS: ADULTOS E IDOSOS



REFERÊNCIAS

Silva AS, Dias EM, Aguiar PHG, Silva AM, Rosa ACG. Principais doenças sistêmicas relacionadas à xerostomia e à hipossalivação. *Rev DELOS*. 2025;18(67):1-21. doi:10.55905/rdelosv18.n67-142.

Santos AMR, Araújo GCS, Silva JS, Pereira TLR, Nascimento Júnior EM, Leite JAD. Bruxismo: revisão integrativa da literatura. *Rev Eletr Acervo Saúde*. 2024;16(6):e15174. doi:10.25248/reas.e15174.2024.

Silva AR, Oliveira JCF, Santos JCO, Nascimento TCN, Bezerra RS. Doença periodontal e suas implicações sistêmicas: revisão de literatura. *Rev Eletr Acervo Saúde*. 2024;16(6):e15236. doi:10.25248/reas.e15236.2024.

Melo AS, Cardoso DB, Brito JA, Rodrigues CRG, Fonseca TS, Pessoa KD. Impacto da higienização inadequada de próteses dentárias na saúde oral. *Braz J Health Rev*. 2024;7(9):1-8. doi:10.34119/bjhrv7n9-127.

Bernardo GBL, Viana HC. Hipersensibilidade dentinária: causas, sintomas e abordagens terapêuticas. *Scientia Generalis*. 2024;5(2):158-70. doi:10.22289/sg.V5N2A19.