

Efeitos de dois programas com exercício aeróbio na dor, ansiedade e qualidade de vida relacionada com a saúde oral em pacientes com DTM

P. Moleirinho-Alves^{1,2,3}, A. Almeida^{3,4}, F. Exposto⁵, R. Oliveira¹, P. Pezarat-Correia¹

¹CIPER Centro Interdisciplinar de Performance Humana, Faculdade de Motricidade Humana, Lisboa, Portugal; ²Hospital Cuf Tejo, Lisboa, Portugal; ³Grupo de Patologia Médica, Nutrição e Exercício Clínico (PaMNEC) do Centro de Investigação Interdisciplinar Egas Moniz (CiiEM), Monte de Caparica, Portugal; ⁴Instituto Universitário Egas Moniz, Monte de Caparica, Portugal; ⁵Section of Orofacial Pain and Jaw Function, Department of Dentistry and Oral Health, Universidade Aarhus, Dinamarca

Objectivos

O **objectivo** do presente estudo foi avaliar os efeitos de um programa multimodal de exercício e de um programa de exercício aeróbio na dor, ansiedade e qualidade de vida relacionada à saúde oral em pacientes com DTM.

Conclusão

O programa multimodal (GE1) apresentou resultados significativos no alívio da intensidade da dor e na melhoria da qualidade da saúde oral, com tendência de eliminação da dor imediatamente após o programa e a médio prazo.

Materiais e Métodos

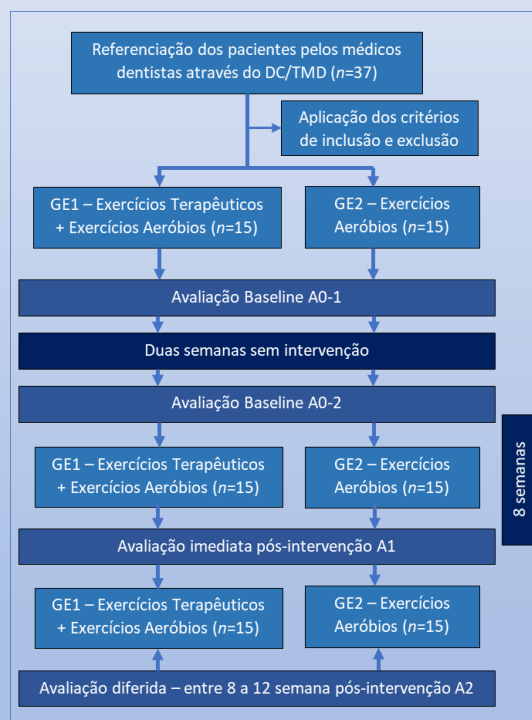


Figura 1 – Fluxograma do desenho de estudo

A intensidade da dor foi avaliada através da escala numérica de dor (NPRS), o nível de ansiedade através da *Generalized Anxiety Disorder* (GAD-7) e a qualidade de vida relacionada com a saúde oral através da *Oral Health Impact Profile* (OHIP-14).

Resultados

Cada grupo foi composto por 15 pacientes (13 mulheres e dois homens), com uma média de idade no G1 de 26.0 ± 4.4 anos e no G2 de 24.9 ± 3.4 anos.

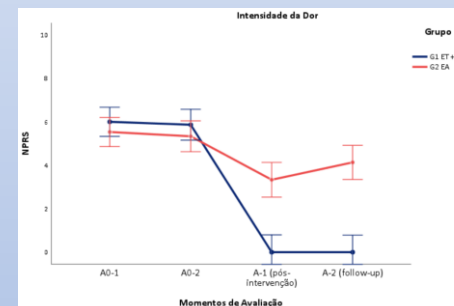


Figura 2 – Evolução da intensidade da dor nas últimas 24h nos vários momentos de avaliação

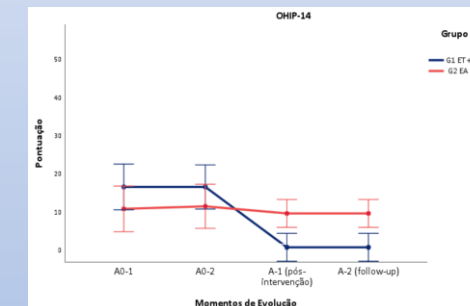


Figura 3 – Evolução da OHIP-14 nos vários momentos de avaliação

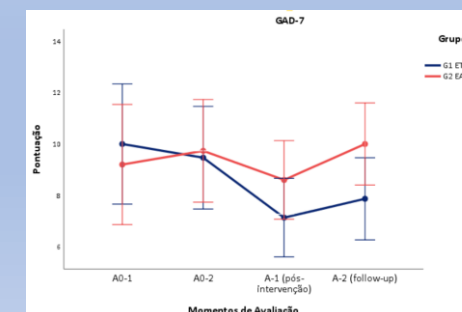


Figura 4 – Evolução da GAD-7 nos vários momentos de avaliação