



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO
CURSO DE FISIOTERAPIA**

**RANYARA MENESES PIRES
THAMIRYS FERREIRA DE SOUSA**

**GUIA TEÓRICO/PRÁTICO PARA O AUTO TRATAMENTO DAS DISFUNÇÕES
TEMPOROMANDIBULARES**

FORTALEZA

2022

RANYARA MENESES PIRES

THAMIRYS FERREIRA DE SOUSA

GUIA TEÓRICO/PRÁTICO PARA O AUTO TRATAMENTO DAS DISFUNÇÕES
TEMPOROMANDIBULARES

Artigo TCC apresentado ao curso de
Fisioterapia do Centro Universitário
Fametro - UNIFAMETRO – como requisito
para a obtenção do grau de bacharel, sob
a orientação da prof.^a Ms. Rinna Rocha
Lopes.

FORTALEZA

2022

RANYARA MENESES PIRES
THAMIRYS FERREIRA DE SOUSA

GUIA TEÓRICO/PRÁTICO PARA O AUTO TRATAMENTO DAS DISFUNÇÕES
TEMPOROMANDIBULARES

Artigo TCC apresentada no dia 7 de junho de 2022 como requisito para a obtenção do grau de bacharel em Fisioterapia do Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO - tendo sido aprovado pela banca examinadora composta pelos professores abaixo:

BANCA EXAMINADORA

Profº. Me. Rinna Rocha Lopes
Orientador – Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

Profº. Me. Natália Aguiar Moraes Vitoriano
Membro - Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

Profº. Me. Thaís Teles Veras Nunes
Membro - Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

A professora Rinna Rocha Lopes, que com sua dedicação, atenção, paciência e cuidado de mestre, orientou com maestria a produção deste trabalho.

AGRADECIMENTOS

A Deus, por nos permitir realizarmos todos os nossos planos e alcançarmos nossas metas. A nossa família, amigos e professores por todo suporte necessário que nos foi prestado e por nunca deixar que nós desistamos.

O que você diz pode salvar ou destruir uma vida; portanto, use bem as suas palavras e você será recompensado.

Provérbios 18:21

GUIA TEÓRICO/PRÁTICO PARA O AUTO TRATAMENTO DAS DISFUNÇÕES TEMPOROMANDIBULARES

Thamirys Ferreira de Sousa¹

Ranyara Meneses Pires¹

Rinna Rocha Lopes²

RESUMO

A articulação temporomandibular é a mais complexa do corpo humano e alguns transtornos podem acometer essa articulação, dando origem às disfunções temporomandibulares. O tratamento da DTM possui um foco principal na diminuição da dor e otimiza a função da articulação. O auto tratamento é uma escolha eficaz e possui bons resultados para a melhora da sintomatologia de indivíduos com DTM. O objetivo do estudo foi produzir um guia prático de auto tratamento para pacientes com Disfunção Temporomandibular. O estudo é do tipo metodológico realizado em quatro fases: Fase 1 - Embasamento bibliográfico em relação ao tema proposto no estudo; Fase 2 - Seleção do layout; Fase 3 - Diagramação; Fase 4 - Construção da cartilha. O produto final resultou em uma cartilha intitulada "Auto tratamento para as disfunções temporomandibulares". A cartilha possui linguagem simples de fácil compreensão, que descreve sobre ATM e sua disfunção, sobre sinais e sintomas, causas, diagnóstico e o auto tratamento. A cartilha é um material que ajudará indivíduos com DTM, pois proporciona conhecimento sobre a própria doença e o tratamento que o mesmo poderá fazer sem um acompanhamento de um fisioterapeuta. Conclui-se que o objetivo proposto foi alcançado, porém houve dificuldade na construção do projeto em decorrência de uma literatura limitada.

Palavras-chave: Disfunção Temporomandibular. Dor orofacial. Autotratamento.

¹Ranyara Meneses Pires-Graduando do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Fаметro - UNIFAMETRO.

¹Thamirys Ferreira de Sousa-Graduando do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Fаметro - UNIFAMETRO.

²Rinna Rocha Lopes-Mestre em saúde coletiva - UNIFOR; Docente do curso de Fisioterapia do Centro Universitário Fаметro - Unifametro.

ABSTRACT

The temporomandibular joint is the most complex in the human body and some disorders can affect this joint, giving rise to temporomandibular disorders. TMD treatment has a primary focus on decreasing pain and optimizing joint function. Self-treatment is an effective choice and has good results for improving the symptoms of individuals with TMD. The aim of the study was to produce a practical self-treatment guide for patients with Temporomandibular Disorders. The study is of the methodological type carried out in four phases: Phase 1 - Bibliographic basis in relation to the theme proposed in the study; Phase 2 - Layout selection; Phase 3 - Diagramming; Phase 4 - Construction of the booklet. The final product resulted in a booklet entitled "Self-treatment for temporomandibular disorders. The booklet has simple, easy-to-understand language, which describes TMJ and its dysfunction, about signs and symptoms, causes, diagnosis and self-treatment. The booklet is a material that will help individuals with TMD, as it provides knowledge about the disease itself and the treatment that it can do without the follow-up of a physical therapist. It is concluded that the proposed objective was achieved, but there was difficulty in the construction of the project due to a limited literature.

Key words: Temporomandibular Disorder. orofacial pain. Self-treatment.

1 INTRODUÇÃO

A articulação temporomandibular (ATM) é considerada a articulação mais complexa do corpo humano, é responsável por algumas ações como a mastigação, deglutição e a dicção, além de realizar movimentos rotacionais e translacionais. Alguns transtornos podem acometer essa articulação, surgindo as disfunções temporomandibulares (DTM). (PELICIOLI et al, 2017; GUIMARÃES, 2017)

A DTM é um conjunto de condições musculoesqueléticas e neuromusculares que atingem a ATM, músculos e tecidos mais próximos. Sua prevalência é no sexo

feminino, sua origem pode ser muscular ou articular e apresenta como principais sinais e sintomas dor, diminuição da amplitude de movimento e ruídos articulares, o que ocasiona uma baixa qualidade de vida, sendo causada por fatores multifatoriais, como estruturais, funcionais e psicológicos. (SASSI et al, 2018; ARAÚJO et al, 2019; SOUZA et al, 2021)

Para o tratamento da DTM a fisioterapia é essencial, pois possui técnicas e equipamentos que proporcionam melhora de sua sintomatologia e melhora da qualidade de vida, como a termoterapia, o ultrassom, corrente catódica, laser, terapia manual, Reeducação Postural Global (RPG), acupuntura e a osteopatia, além de incluir no tratamento um atendimento multidisciplinar. (PELICIOLI et al, 2017; GUIMARÃES, 2017; VIANA et al, 2016)

O tratamento das DTMs tem o foco principal na diminuição da dor e otimizar a função da articulação. O autocuidado é uma técnica eficaz no tratamento, proporcionando melhora dos quadros álgicos ocasionados pela DTM. Esses autocuidados com o auto manejo é conciliado por técnicas como educação, alongamentos, exercícios, relaxamento, prevenção contra hábitos parafuncionais, aconselhamento nutricional e terapia térmica. Alguns estudos mostram que essa forma de tratamento tem mostrado resultados positivos e satisfatórios, reduzindo principalmente a dor em indivíduos com DTM. (PIMENTEL, BONOTTO e HILGENBERG-SYDNEY, 2018)

O presente trabalho justifica-se pela incidência significativa de indivíduos com diagnóstico de Disfunção Temporomandibular, apresentando sintomas como, dor, diminuição da amplitude de movimento e ruídos articulares. A DTM pode trazer uma baixa qualidade de vida, afetando o desempenho do indivíduo, sua qualidade no sono, sua alimentação, dessa forma este trabalho torna-se relevante, pois existe a possibilidade de promover a promoção em saúde além de auxiliar na redução da sintomatologia dos pacientes diagnosticados com DTM, havendo a possibilidade de proporcionar aos mesmo a realização de um auto tratamento, por esse motivo o

objetivo do presente trabalho foi produzir um guia prático de auto tratamento para pacientes com Disfunção Temporomandibular.

2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo metodológico que propôs a produção de cartilha educativa para auto tratamento de indivíduos com diagnóstico de disfunção temporomandibular realizado em quatro fases sendo elas: Fase 1 - Embasamento bibliográfico em relação ao tema proposto no estudo; Fase 2 - Seleção do layout; Fase 3 - Diagramação; Fase 4 - Construção da cartilha.

Fase 1 - Foi realizada uma Revisão Narrativa (RN) de literatura, com objetivo de explorar conteúdos sobre Articulação Temporomandibular (ATM), Disfunção Temporomandibular (DTM), Educação em Saúde e Auto tratamento que fossem relevantes.

Fase 2- Para facilitar a compreensão da cartilha e promover dinamismo e maior confiabilidade foram utilizadas imagens das próprias autoras da cartilha onde as mesmas realizaram as técnicas de auto tratamento. Não foram utilizadas imagens de sites ou sinônimos. Também foi decidido paleta de cores, plano de fundo, fonte e tamanho das letras utilizadas com intuito de construir a cartilha de forma padronizada e chamar a atenção do leitor através da forma das palavras e das cores.

Fase 3 - Foi decidida a organização do conteúdo escrito e das imagens, de forma coesa e coerente para promover uma fácil orientação e interação por meio do dinamismo das informações discorridas.

Fase 4 - Produção da cartilha, a mesma foi efetuada pelas autoras, utilizando uma simples linguagem, imagens de compreensão acessível, de acordo com o tema proposto.

Foram utilizadas para o projeto de produção da cartilha as seguintes bases de dados: SciELO, LILACS, PEDro, PubMed e Cocharane Library, com a aplicação

das seguintes palavras-chaves: “síndrome da disfunção da articulação temporomandibular”, “fisioterapia”, “auto tratamento”, “auto manejo”, “tratamento”, “disfunção temporomandibular”. Encontramos 37 artigos onde apenas 13 foram selecionados, foram incluídas publicações dos últimos 10 anos, nos idiomas inglês, português e/ou espanhol do tipo dissertações, teses e/ou artigos científicos e excluídas publicações fora da temática proposta, anais de eventos científicos, artigos de reflexão, resenhas e entrevistas.

O local da pesquisa foi nas bases de dados online, onde as mesmas foram utilizadas para construção do conteúdo da cartilha educativa. O conteúdo e a produção da cartilha foram coletados e desenvolvidos do mês de fevereiro a maio de 2022, por meio de uma pesquisa em bases de dados.

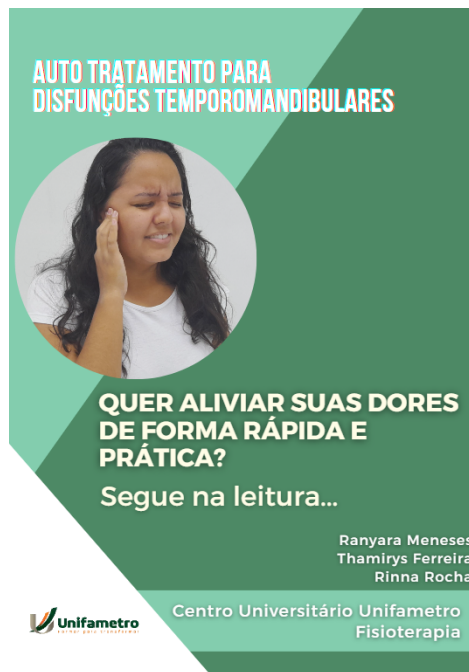
O material educativo respeitou todas as normas e todos os princípios bioéticos, respeitando a dignidade humana, o progresso da ciência e da tecnologia de acordo com a resolução 466/12. Para o desenvolvimento do projeto, não foi necessário a presença e contenção de pacientes, o que se fez desnecessário a validação do comitê de ética e pesquisa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A cartilha foi intitulada auto tratamento para disfunções temporomandibulares, contendo 23 páginas onde foi abordado a definição da articulação temporomandibular e sua disfunção, sinais e sintomas que a doença apresenta, suas causas, quais formas para o diagnóstico de DTM, técnicas para um auto tratamento e por último as referências utilizadas como base para o conteúdo apresentado na cartilha.

Na capa da cartilha iremos encontrar o nome da instituição de ensino, título da cartilha para identificar o assunto que será abordado e uma pergunta norteadora para chamar a atenção do leitor, imagem interativa das alunas realizando uma simulação de dor na articulação temporomandibular, nomes das alunas autoras do projeto e da cartilha e da professora orientadora como apresentado na figura 1.

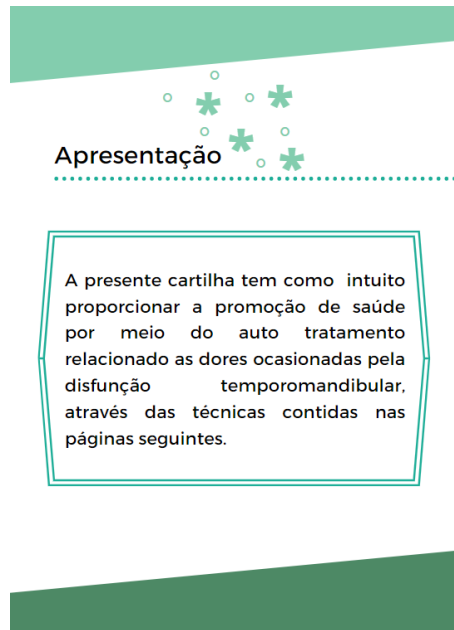
Figura 1: Capa da Cartilha.



Fonte: Elaborada pelas autoras.

Será possível encontrar na figura 2, a apresentação da cartilha, o seu intuito e o que será abordado na leitura.


Figura 2: Apresentação



Fonte: Elaborada pelas autoras.

Na figura 3, será abordado a definição da articulação temporomandibular, sua localização e o que é a disfunção dessa articulação. Segundo GUIMARÃES (2017), a articulação temporomandibular é a mais complexa do corpo humano, sendo capaz de realizar algumas ações como deglutição, mastigação e dicção. A estabilidade dessa articulação auxilia no controle da funcionalidade de todo o corpo, além do controle postural. Quando essa articulação sofre alguma alteração ou lesão é denominada disfunção temporomandibular, essa disfunção é um conjunto de condições musculoesqueléticas e neuromusculares que atingem a articulação temporomandibular, ocasionando uma série de sintomas.

Figura 3: O que é a articulação temporomandibular e sua disfunção?



Você conhece a Articulação Temporomandibular ?

ATM

>>> É a articulação mais complexa do corpo humano, realiza algumas ações, como mastigação, deglutição e fala. Localizada nos dois lados da face. Pegue na frente das orelhas, abra e feche a boca e você sentirá sua articulação.

E Disfunção Temporomandibular ?

Ja ouviu falar ?

>>> São alterações na articulação temporomandibular, que podem afetar os músculos da face ou a própria articulação, causando uma baixa qualidade de vida.

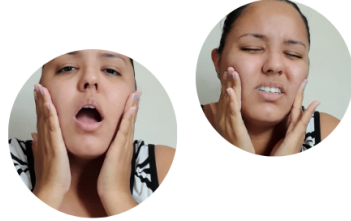
Fonte: Elaborada pelas autoras

Na figura 4 e 5, iremos encontrar o próximo assunto da cartilha sobre os sinais e sintomas. A disfunção temporomandibular pode causar vários sinais e sintomas, o que irá prejudicar a qualidade de vida dos indivíduos com esse diagnóstico. Os principais sintomas são dor, diminuição da amplitude e ruídos articulares, porém essa patologia também pode ocasionar, sensibilidade à palpação nos músculos e na ATM, cefaléia, dor em alguma região da face e os menos frequentes zumbido e tontura. (PELICIOLI et al, 2017; SOUZA et al, 2021).

Figura 4: Sinais e sintomas.

E os sinais e sintomas, você conhece?

- Dor ao toque na região dos músculos da face
- Dificuldades de realizar movimentos da ATM (Abrir e lateralizar a boca)
- Estalidos ao movimentar a mandíbula

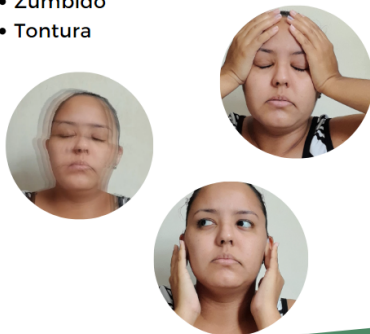


Fonte: Elaborada pelas autoras

Figura 5: Sinais e sintomas.

E os sinais e sintomas, você conhece?

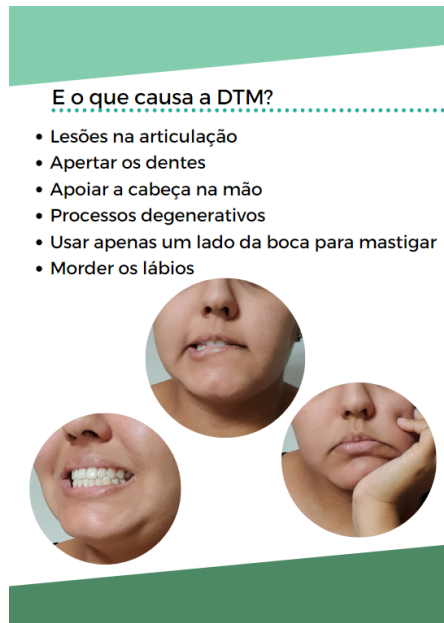
- Dor em alguma região da face
- Dor de cabeça/Cefaléia
- Zumbido
- Tontura



Fonte: Elaborada pelas autoras

Na figura 6 será abordado as principais causas da DTM. Segundo SASSI, et al, 2018, a DTM possui causa multifatorial, as principais são fatores funcionais, estruturais e psicológicos, como atividades parafuncionais, lesões na articulação, doenças esqueléticas, processos degenerativos, depressão e ansiedade.

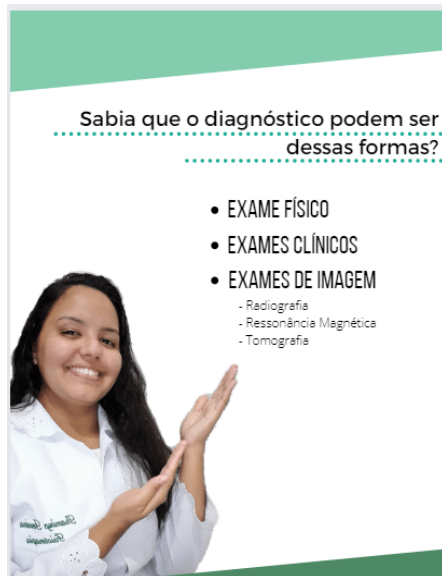
Figura 6: As causas da DTM.



Fonte: Elaborada pelas autoras

Na próxima página da cartilha será abordado sobre o diagnóstico da DTM. De acordo com DINIZ (2019), ainda não existe um método totalmente confiável e seguro para diagnóstico da DTM, que seja considerado “padrão ouro”. No entanto, o diagnóstico inicial é feito através de exames físicos, com palpação e inspeção, exames clínicos e exames de imagem.

Figura 7: Sabia que o diagnóstico pode ser dessas formas?



Fonte: Elaborada pelas autoras

Na figura 8, tem como título uma pergunta norteadora se referindo ao leitor para chamar sua atenção para as técnicas que serão apresentadas na página seguinte, possui também uma foto de uma das alunas autoras convidando o leitor para ir para a página seguinte.

Figura 8: Quer aprender a aliviar essas dores?



Fonte: Elaborada pelas autoras

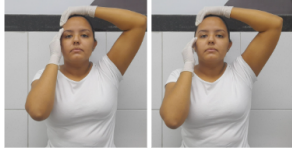
Na página seguinte, dá início às técnicas de auto tratamento.

O tratamento fisioterapêutico é crucial para uma melhora da sintomatologia da disfunção temporomandibular e a autogestão é o mais utilizado no início do tratamento para indivíduos com DTM, tendo como principal objetivo para a dor crônica, a diminuição da dor e proporcionar uma melhor qualidade de vida. Protocolos de autocuidado, além da conscientização e educação do paciente sobre sua própria disfunção, são grandes meios para diminuição ou alívio dos sintomas. As instruções para o paciente devem ser com linguagem simples, para que o mesmo possa executar as orientações da forma correta, permitindo a cura e/ou prevenir de mais danos ao sistema musculoesquelético. O autocuidado possui variedades de técnicas e dentre elas estão a educação do paciente, massagem, compressas, exercícios mandibulares (relaxamento e alongamento), aconselhamento (nutricional, controle do comportamento parafuncionais). (PIMENTEL, BONOTTO e HILGENBERG-SYDNEY, 2018)

Figura 9: Auto tratamento

Técnicas de Auto tratamento

>>> Massagem do músculo temporal anterior



Com uma mão na lateral da testa e a outra logo abaixo, você irá puxar com os dedos a testa em direção ao teto, sem retirar os dedos, com a outra mão você vai fazer uma pequena pressão e descer em direção ao chão até um pouco abaixo dos olhos. Repita o mesmo movimento do outro lado. Repita 5 x cada lado - 2 x ao dia

Fonte: Elaborada pelas autoras

Figura 10

Técnicas de Auto tratamento

>>> Massagem do músculo masseter



Faça o movimento de pinça na bochecha e puxe para frente em direção a boca / nariz. Repita o mesmo movimento do outro lado. Repita 5 x cada lado - 2 x ao dia.

Fonte: Elaborada pelas autoras

Figura 11

Técnicas de Auto tratamento

>>> Massagem do músculo masseter



Outra forma de auto massagear o músculo masseter é colocar o polegar na parte superior da bochecha, faça uma pequena pressão e desça em direção a mandíbula. Repita o mesmo movimento do outro lado. Repita 5 x de cada lado - 2 x ao dia.

Fonte: Elaborada pelas autoras

Figura 12

Técnicas de Auto tratamento

>>> Massagem intraoral de músculo masseter



Com o polegar dentro da boca, aperte os dentes e sentirá o músculo masseter apertar seu dedo, relaxe. Aperte e desça com o polegar percorrendo o músculo em direção a mandíbula. Repita o mesmo movimento do outro lado. Repita 5 x o movimento de cada lado - 2 x ao dia.

Fonte: Elaborada pelas autoras

Figura 13

Técnicas de Auto tratamento

>>> Massagem relaxante para alívio de dor



Faça massagem com movimentos circulares nas regiões que sentir dor. Repita 5 x o movimento - 2 x ao dia.

Fonte: Elaborada pelas autoras

Figura 14

Técnicas de Auto tratamento

>>> Massagem do músculo esternocleidomastóide



Gire a cabeça olhando por cima do ombro e o músculo irá saltar. Com os dedos atrás da orelha, faça uma pequena pressão e desça em direção a ponta da clavícula ("osso da saboneteira"). Repita o mesmo movimento do outro lado. Repita 5 x cada lado - 2 x ao dia.

Fonte: Elaborada pelas autoras

Figura 15

Técnicas de Auto tratamento

>>> Alongamento dos músculos laterais do pescoço



Com a mão na região contra lateral da cabeça, puxe a cabeça em direção ao ombro. Repita o mesmo movimento do outro lado. Repita 5 x cada lado - 2 x ao dia. Sustente 10 segundos.

Fonte: Elaborada pelas autoras

Figura 16

Técnicas de Auto tratamento

>>>> Alongamento dos flexores do pescoço



Mão em benção, abaixo do queixo e empurre a cabeça para trás. Repita 5 x o movimento - 2 x ao dia. Sustente 10 segundos.

Fonte: Elaborada pelas autoras

Figura 17

Técnicas de Auto tratamento

>>> Alongamento dos músculos extensores do pescoço



Com as mãos atrás da cabeça, puxe a cabeça para frente, levando o queixo em direção ao peito. Repita 5 x o movimento - 2 x ao dia. Sustente 10 segundos.

Fonte: Elaborada pelas autoras

Figura 18

Técnicas de Auto tratamento

>>> Exercício para os músculos da face



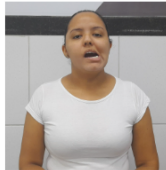
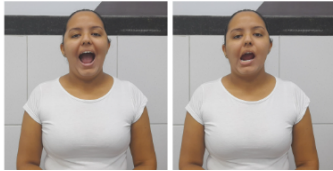
Faça movimento de sorriso forçado e bico. Repita o movimento 5 x - 2 x ao dia.

Fonte: Elaborada pelas autoras

Figura 19

Técnicas de Auto tratamento

>>> Mobilização de ATM



Abra a boca, e faça a lateralização da mandíbula para os dois lados. Repita o movimento 5 x cada lado - 2 x ao dia.

Fonte: Elaborada pelas autoras

Figura 20

Técnicas de Auto tratamento

>>> Mobilização para protrusão da mandíbula



Abra um pouca a boca e leve o queixo para frente. Repita 5 x o movimento - 2 x ao dia.

Fonte: Elaborada pelas autoras

Figura 21

Técnicas de Auto tratamento

>>> Mobilização para Retração da Mandíbula



Abra um pouco a boca e leve o queixo para trás.
Repita 5 x o movimento - 2 x ao dia.

Fonte: Elaborada pelas autoras

Na penúltima página da cartilha estarão as referências dos artigos utilizados para construção da cartilha.

Figura 22

Referências:

DINIZ, D. A. FEITOSA, J. G. Tratamento das disfunções temporomandibulares: Do diagnóstico ao tratamento conservador. **Rev. Ciênt. OARF**, v. 3, n. 1, pp. 30-35, 2019.

CUIMARÃES, É. A. Avaliação da Influência da Postura na Articulação Temporomandibular e o Papel da Fisioterapia Associada à Odontologia em Pacientes Portadores de Disfunção Temporomandibular. 2017. 47 f. **Tese (Doutorado em Odontologia) - Faculdade de Odontologia, Universidade Federal de Uberlândia**, Minas Gerais, 2017.

PELICIONI, M. et al. Tratamento Fisioterapêutico nas Disfunções Temporomandibulares. **Revista Dor**, São Paulo, SP, v. 18, n. 4, pp. 355-361, out./dez. 2017.

PIMENTEL, G. BONOTTO, D. HILGENBERG-SYDNEY, P. B. Autocuidado, educação e conscientização do paciente com disfunção temporomandibular: revisão sistemática. **Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor**, São Paulo, SP, v. 1, n. 3, pp. 263-269, jul./set. 2018.

SASSI, F. C. et al. Tratamento para Disfunções Temporomandibulares: Uma Revisão Sistemática. **Audiology - Communication Research**, São Paulo, SP, v. 23, pp. 1-13, 2018.

SOUZA, A. M. et al. Relação das Alterações Vestibulares em Indivíduos com Disfunção Temporomandibular: Um Estudo Piloto. **Revista Odontológica de Araçatuba**, São Paulo, SP, v. 42, n. 1, pp. 49-53, jan./abr. 2021.

Fonte: Elaborada pelas autoras

Na figura 23, referente à última página da cartilha, iremos encontrar o título da cartilha, o nome e layout da instituição de ensino, nome das alunas autoras e da orientadora, que fizeram parte da construção do projeto, telefone para contato e redes sociais.

Figura 23



Fonte: Elaborada pelas autoras

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante as pesquisas para o início do projeto, constatou-se que o autocuidado e/ou auto tratamento é um tipo de tratamento muito poderoso para a melhora da sintomatologia e da qualidade de vida de pacientes com disfunção temporomandibular.

Na literatura foi encontrado que o paciente possui melhores resultados de sua sintomatologia quando o profissional passa informações sobre a história clínica de sua doença, pois contribui para o autocuidado do paciente, diminuição do medo, inseguranças e dúvidas.

Conclui-se que é de grande importância o paciente seguir as orientações cedidas pelo fisioterapeuta tendo em vista o manejo da dor e mobilidade. Pacientes com DTM devem ser conduzidos com um tratamento que possa ajudá-los a identificar os fatores de riscos que podem aumentar a sintomatologia ou até ressurgir os sintomas. Esse estudo teve algumas limitações, sendo uma delas decorrente de uma literatura escassa em relação a essa temática. Entretanto, o objetivo proposto para o projeto foi alcançado. Assim conclui-se que a produção de material de educação em saúde deve ser realizada visando o autoconhecimento do paciente pois proporciona compreensão sobre a própria doença e o tratamento que o mesmo poderá fazer sem um acompanhamento de um fisioterapeuta.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, I. R. S. et al. Conhecimento de cirurgiões-dentistas sobre a relação entre disfunção temporomandibular e fatores oclusais. **Revista de odontologia da UNESP**, Rio de Janeiro, RJ, v.48, pp. 1-10, 2019.

CORREIA, L. M. F. et al. Atendimento Interdisciplinar do tratamento da dor orofacial. Relato de caso. **Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor**, São Paulo, SP, v. 2, n. 3, pp. 296-299, jul./set. 2019.

DINIZ, D. A. FEITOSA, J. G. Tratamento das disfunções temporomandibulares: Do diagnóstico ao tratamento conservador. **Rev. Cient. OARF**, v. 3, n. 1, pp. 30-35, 2019.

GONÇALVES, A. F. Avaliação dos Benefícios da Educação e Automanejo no Tratamento de Pacientes Portadores da Disfunção Temporomandibular. 2018. 96 f. **Dissertação (Mestre em Ciências) - Faculdade de Odontologia, Universidade de São Paulo**, São Paulo, 2018.

GOULART, F. R. T. Efeito do Tratamento Manipulativo Osteopático em Indivíduos com Desordem Temporomandibular que Utilizam Placas Oclusais. Ensaio Clínico. 2019. 64 f. **Dissertação (Mestrado em Ciências Médicas) - Faculdade de Medicina, Universidade Federal Fluminense**, Rio de Janeiro, 2019.

GUIMARÃES, É. A. Avaliação da Influência da Postura na Articulação Temporomandibular e o Papel da Fisioterapia Associada à Odontologia em Pacientes Portadores de Disfunção Temporomandibular. 2017. 47 f. **Tese (Doutorado em Odontologia) - Faculdade de Odontologia, Universidade Federal de Uberlândia**, Minas Gerais, 2017.

HERRERO, C. DIAMANTE, M. GUTIÉRREZ, J. A importância do tratamento multidisciplinar das desordens temporomandibulares. **Revista FASO** año 24, Argentina, AR, n. 3, pp. 12-17, 2017.

MELO, L. A. et al. Terapia manual no tratamento da dor miofascial relacionada aos distúrbios temporomandibulares: uma revisão sistemática. **Journal of Oral & Facial Pain and Headache**, v. 34, n. 2, pp. 141-148, 2020.

PELICIOLI, M. et al. Tratamento Fisioterapêutico nas Desordens Temporomandibulares. **Revista Dor**, São Paulo, SP, v. 18, n. 4, pp. 355-361, out./dez. 2017.

PIMENTEL, G. BONOTTO, D. HILGENBERG-SYDNEY, P. B. Autocuidado, educação e conscientização do paciente com disfunção temporomandibular: revisão sistemática. **Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor**, São Paulo, SP, v. 1, n. 3, pp. 263-269, jul./set. 2018.

SASSI, F. C. et al. Tratamento para Disfunções Temporomandibulares: Uma Revisão Sistemática. **Audiology - Communication Research**, São Paulo, SP, v. 23, pp. 1-13, 2018.

SOUZA, A. M. et al. Relação das Alterações Vestibulares em Indivíduos com Disfunção Temporomandibular: Um Estudo Piloto. **Revista Odontológica de Araçatuba**, São Paulo, SP, v. 42, n. 1, pp. 49-53, jan./abr. 2021.

VIANA, M. O. et al. Efeito de um protocolo de fisioterapia na qualidade de vida relacionada à saúde de pacientes com disfunção temporomandibular. **Fisioterapia em movimento**, Curitiba, PR, v. 29, n. 3, pp. 507- 514, jul./set. 2016.