



MESTRADO EM SAÚDE E MEIO AMBIENTE

# **LETRAMENTO EM SAÚDE BUCAL DOS TRABALHADORES PORTUÁRIOS AVULSOS VINCULADOS AO OGMO DE SANTOS: UMA INTERVENÇÃO EDUCATIVA**

Orientadora: Prof.<sup>a</sup> Dr.<sup>a</sup> Ana Paula Taboada Sobral

Coorientador: Prof. Dr. José Cássio de Almeida Magalhães

Mestranda: Lígia Maria Gonçalves Rodrigues Xavier

**POR QUE  
FALAR DE  
SAÚDE  
BUCAL?**

**Problemas na boca podem deixar a pessoa com vergonha de sorrir ou conversar**

**Dor de dente atrapalha o sono, o humor e o apetite, sono e produtividade**

**Uma boa saúde bucal ajuda a trabalhar melhor e viver com mais qualidade**

**VOCÊ CUIDA  
DA SUA  
SAÚDE  
BUCAL ?**

**Cuidar da boca é cuidar da saúde**

**Escovar os dentes leva menos de  
5 minutos**

**Organize sua rotina para não esquecer  
de escovar e usar o fio dental**

**Pequenos Hábitos = Grandes  
Resultados**

**O QUE É  
LETRAMENTO  
EM  
SAÚDE  
BUCAL?**



**Saber como cuidar da boca no dia  
a dia**

**Entender as orientações do  
dentista**

**Fazer escolhas que ajudem a  
prevenir problemas na sua boca**

**VOCÊ  
ENTENDEU AS  
INFORMAÇÕES  
DESSE  
FOLHETO?**

**A SAÚDE BUCAL NO  
SUS É SEU DIREITO**

- Procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima da sua casa ou do seu trabalho.
-  17 Faça seu agendamento com o Agente Comunitário de Saúde ou direto na recepção.
-  Leve seu CPF e Cartão SUS. O atendimento é gratuito.
- Você também pode procurar a clínica odontológica da UNIMES
- ♦ Esta ação faz parte do projeto de educação em saúde bucal da UNIMES em parceria com o OGMO de Santos.

**Boca saudável,  
trabalhador  
mais forte!**

**NO CORRE CORRE DO  
PORTO, RESERVE UM  
TEMPO PARA O SEU  
SORRISO**



Folder educativo -  
Projeto OGMO /  
UNIMES



**SAÚDE BUCAL  
PARA QUEM MOVE  
O BRASIL**



**CUIDAR DO SEU  
SORRISO É CUIDAR DA  
SUA SAÚDE!**

# VOCÊ ENTENDEU AS INFORMAÇÕES DESSE FOLHETO?

## 1. O que é saúde bucal?

É a condição da sua boca, dentes e gengivas. Uma boca saudável permite falar, sorrir, mastigar e conviver com bem-estar.

## 2. O que você precisa saber

- A saúde bucal afeta diretamente sua alimentação, sono, autoestima e até sua produtividade no trabalho.

- Problemas bucais muitas vezes não doem no começo, mas podem causar complicações sérias.

## 3. O que é letramento em saúde bucal?

É saber entender, usar e confiar nas informações sobre saúde bucal.

Quanto mais você compreende, melhor cuida de si e usa os serviços públicos com autonomia.

**Saúde começa pela boca.  
Escove, previna, sorria!**

## CUIDADOS SIMPLES QUE FAZEM A DIFERENÇA:

✓ Escove os dentes 3 vezes ao dia, com creme dental com flúor.

✓ Use fio dental pelo menos 1 vez ao dia.

✓ Troque a escova a cada 3 meses ou se estiver com cerdas gastas.

✓ Evite excesso de açúcar, cigarro e álcool.

✓ Beba bastante água durante o dia.



Quando devo procurar o dentista?



- Dor de dente que não passa.
- Gengiva sangrando ou inchada.
- Mau hálito constante
- Feridas na boca que não cicatrizam.
- A cada 6 meses para check-up e prevenção.

O QUE É  
SAÚDE  
BUCAL?



# O QUE É SAÚDE BUCAL?

**Saúde bucal é ter a boca saudável e sem dor**

**Inclui dentes limpos, gengivas saudáveis, boa mastigação, fala clara e autoestima para sorrir**

**Para você, trabalhador portuário, isso significa conforto para comer, conversar e trabalhar com qualidade de vida**



- **A boca é uma das maiores cavidades do corpo humano que tem contato direto com o ambiente externo.**
- **Por isso, ela pode servir como porta de entrada para diversos microrganismos, incluindo bactérias e vírus, que podem causar várias infecções e algumas doenças.**

# FATORES QUE AUMENTAM A INCIDÊNCIA DE DOENÇAS BUCAIS



**Má higiene bucal**



**Dieta inadequada**



**Cigarro**



**Consumo de álcool**



**Uso de determinados medicamentos**

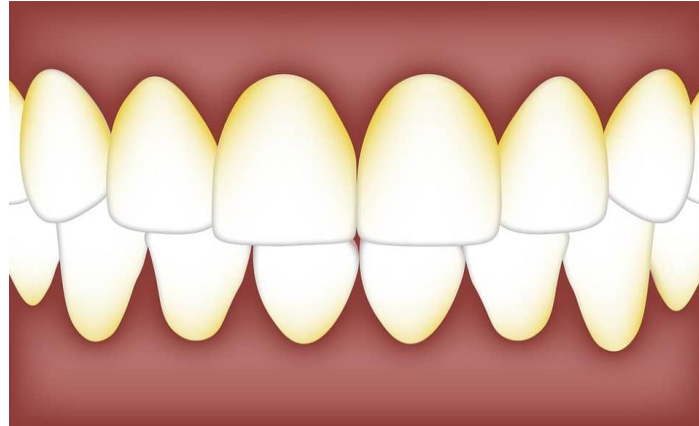


**Má oclusão**

The background consists of a dense, overlapping collage of colorful sticky notes in shades of blue, green, pink, and yellow. Each sticky note features a large, bold black question mark. A white, torn-edge banner is positioned horizontally across the center of the image, containing the text.

**PROBLEMAS BUCAIS  
MAIS FREQUENTES**

# PLACA BACTERIANA



É uma camada macia, pegajosa e incolor, carregada de bactérias que se acumula na superfície do dente, principalmente na linha da gengiva.

# CÁRIE



**É a destruição do dente, devido a desmineralização. Fatores como mau hábitos alimentares, higiene dental precária, influenciam seu desenvolvimento. A cárie pode afetar indivíduos de todas as idades.**

# TÁRTARO (CÁLCULO DENTÁRIO)



É o acúmulo  
endurecido de placa e  
minerais, amarelo ou  
marrom. Depende dos  
cuidados com a saúde  
bucal, podendo  
aparecer em todas as  
idades.

# MAU HÁLITO

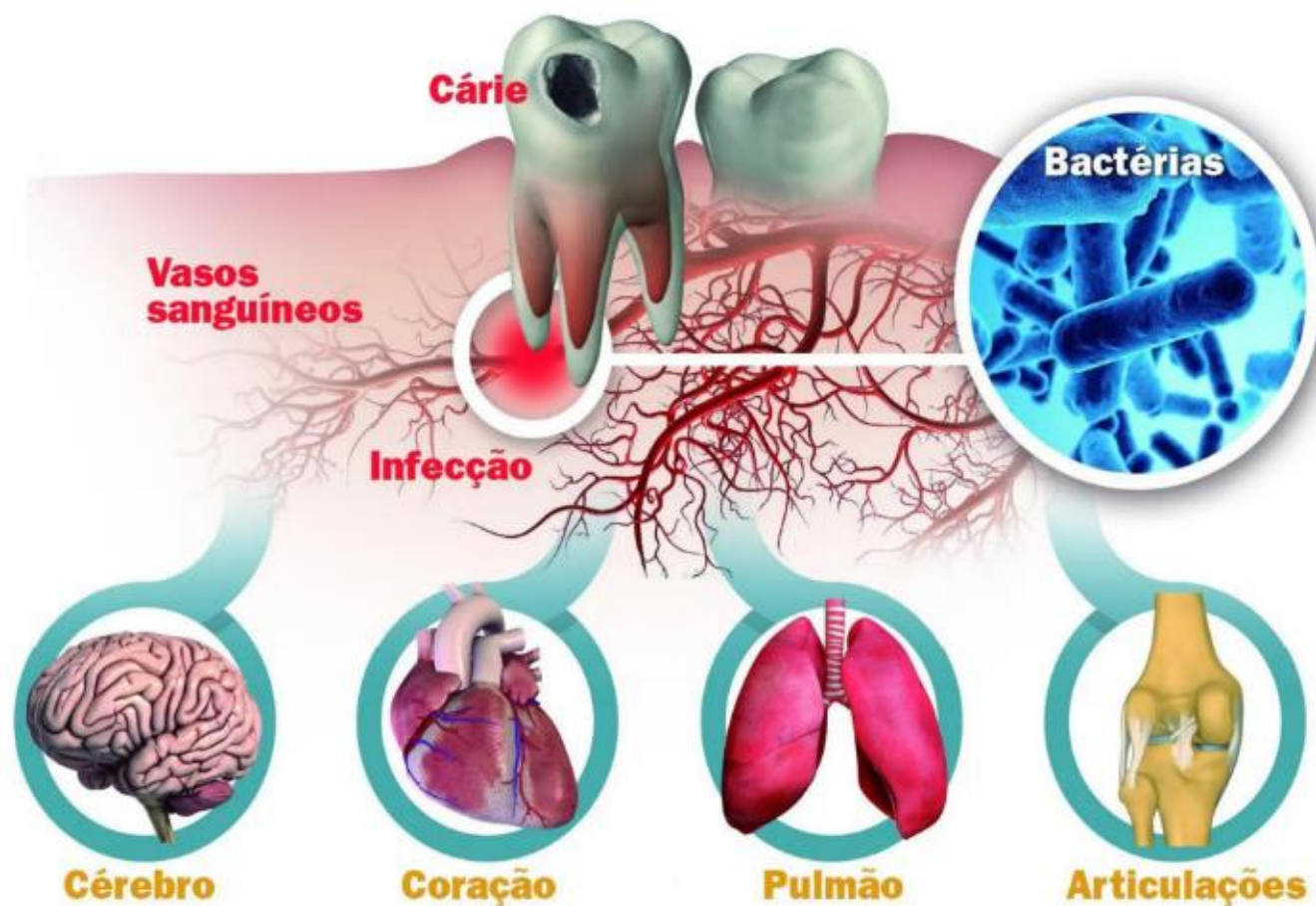


# **CÂNCER BUCAL**

## **OS PRINCIPAIS SINAIS QUE DEVEM SER OBSERVADOS :**

- **Lesões na boca ou nos lábios que não cicatrizam por mais de 15 dias;**
  - **Manchas/placas vermelhas ou esbranquiçadas na língua, gengivas, palato (céu da boca), bochecha; nódulos (caroços) no pescoço; rouquidão persistente.**

# CONEXÃO ENTRE SAÚDE BUCAL E SAÚDE DO CORPO



- **DOENÇAS CARDÍACAS**  
resultantes da inflamação e de bactérias na corrente sanguínea.
- **PROBLEMAS RESPIRATÓRIOS**  
Bactérias bucais podem ser inaladas pelos pulmões.
- **RELAÇÃO COM DIABETES**  
A saúde bucal deficiente pode dificultar o controle da diabetes, pois infecções na boca podem influenciar os níveis de açúcar no sangue.

# QUAL A IMPORTÂNCIA DA SAÚDE BUCAL PARA O TRABALHADOR?



✓ Dor de dente atrapalha a concentração e o rendimento.



✓ Faltas no trabalho por problemas bucais são comuns.



✓ Alimentação rápida e estresse prejudicam os dentes.



✓ Falta de tempo leva muitos a adiar o cuidado com a boca.

 **PROBLEMAS PEQUENOS SE TORNAM GRAVES QUANDO IGNORADOS.**

# COMO MANTER A SAÚDE BUCAL ?

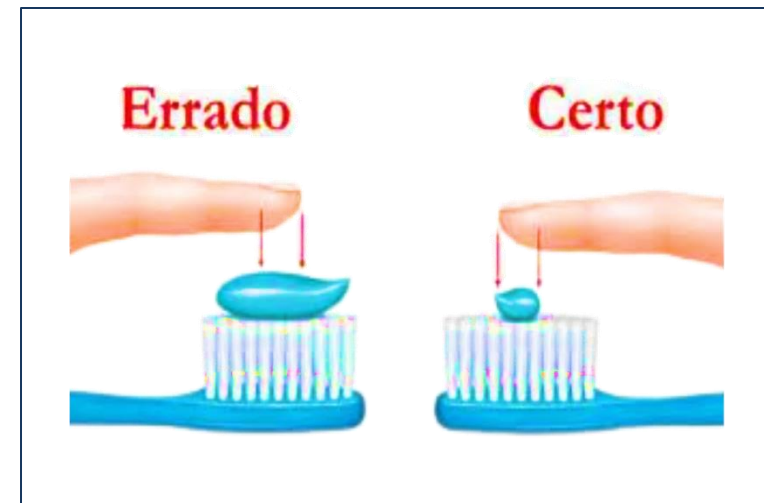


VAMOS CAPRICCHAR NA HIGIENE !!!

# HÁBITOS DE HIGIENE BUCAL

## ESCOVAR OS DENTES

- Após cada refeição e principalmente antes de dormir.
- Usar escova de dente com cabeça pequena e cerdas macias, de preferência retas.
- Trocar a escova no máximo a cada 3 meses, ou quando as cerdas se deformarem .
- Pasta dental com flúor, em quantidade pequena(tamanho de uma ervilha).



# Técnica de Escovação



- Escova inclinada em relação à gengiva.
- Movimento a escova em um vai e vem.



- Partes internas, externas e de mastigação de cada dente, movimentos curtos de trás para frente.

# ESCOVAR A LÍNGUA

Escove a língua  
“varrendo” da parte  
posterior até a ponta,  
removendo os restos  
alimentares e as  
bactérias, melhorando o  
hálito.



# LÍNGUA

**Você sabia que a língua acumula muitas  
bactérias?**

Mesmo escovando os dentes direitinho, se você não  
escova a língua, está deixando de remover boa parte  
da sujeira da boca.



# LÍNGUA

## POR QUE ESCOVAR A LÍNGUA?

- **Evita o mau hálito (halitose):**

As bactérias e restos de alimentos que ficam na língua liberam gases com cheiro desagradável.

- **Reduz a quantidade de bactérias na boca:**

A língua é como uma “Floresta de cogumelos”

- **Melhora o paladar:**

Com a língua limpa, suas papilas gustativas ficam livres para perceber melhor o sabor dos alimentos.



# USAR FIO/FITA DENTAL

Passar entre os dentes, após cada refeição, ou no mínimo uma vez ao dia.



Use aproximadamente 40 centímetros de fio, deixando um pedaço livre entre os dedos



Siga com cuidado as curvas dos dentes



Faça um movimento de vai e vem com o fio, próximo a gengiva, descendo delicadamente.

# ENXAGUANTE BUCAL

- Não use logo após comer, e nem use imediatamente após escovar os dentes, pois isso pode enxaguar o flúor presente na pasta de dente. Use-o como complemento.

**O Enxaguante Bucal não substitui a escovação nem o uso de fio dental.**



# MITOS E VERDADES SOBRE SAÚDE BUCAL

AFIRMAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	EXPLICAÇÃO
Escovar os dentes com força limpa melhor.	✘ Mito	Escovar com força pode machucar a gengiva e desgastar o esmalte dos dentes.
Quanto mais pasta, melhor.	✘ Mito	O ideal é usar o equivalente a um grão de ervilha de creme dental com flúor. Excesso causa espuma e pode atrapalhar a escovação correta.
Dente que não dói não precisa de tratamento.	✘ Mito	Cáries e outros problemas podem evoluir silenciosamente, sem dor.
Quem usa prótese dentária não precisa ir ao dentista.	✘ Mito	Mesmo com prótese, é importante avaliar gengiva e adaptar as próteses com o dentista.
Enxaguante cura mau hálito.	✘ Mito	Apenas disfarça o odor. A causa do mau hálito deve ser investigada e tratada.
Enxaguante bucal substitui a escovação.	✘ Mito	Apenas escova e fio dental removem eficazmente a placa bacteriana.
Enxaguante com álcool é mais eficaz.	✘ Mito	O álcool pode agredir a mucosa bucal e não melhora a eficácia contra bactérias.

# MITOS E VERDADES SOBRE SAÚDE BUCAL

AFIRMAÇÃO	CLASSIFICAÇÃO	EXPLICAÇÃO
Cigarro faz mal para os dentes e gengivas.	✓ Verdade	O fumo enfraquece a gengiva, mancha os dentes e aumenta o risco de câncer de boca.
Fio dental é tão importante quanto a escova.	✓ Verdade	Limpa entre os dentes, onde a escova não alcança, prevenindo o acúmulo de placa e restos de alimentos.
Usar creme dental com flúor ajuda a prevenir cáries.	✓ Verdade	O flúor fortalece o esmalte e combate bactérias causadoras de cárie.
Doença da gengiva pode afetar o coração.	✓ Verdade	Inflamações na boca podem permitir que bactérias entrem na corrente sanguínea e atinjam o coração.

## ALGUMAS DICAS

- Evite o uso de palitos de dente.
- Mantenha uma alimentação saudável: reduza o consumo de açúcares.
- Hidratação é fundamental: prefira água em vez de bebidas açucaradas ou ácidas.
- Limite o consumo de cigarro e álcool: esses fatores aumentam o risco de doenças gengivais, cáries e câncer.



## QUANDO PROCURAR O DENTISTA?

- ⚠ Preferencialmente , de 6 em 6 meses
- ⚠ Se perceber alguma alteração em dentes e gengivas
- ⚠ Dor de dente
- ⚠ Gengiva inchada ou sangrando
- ⚠ Mau hálito constante
- ⚠ Feridas que não cicatrizam
- ⚠ Dificuldade para mastigar ou falar



# **BRASIL SORRIDENTE**

Saúde Bucal no SUS



MINISTÉRIO DA  
SAÚDE



UNião e Responsabilidade

COMO O  
TRABALHADOR  
PODE ACESSAR  
O DENTISTA  
PELO SUS

# Como ter acesso ao Brasil Sorridente?

Para acessar os serviços do programa:



**Documentos necessários:**

é preciso levar um documento de identificação, cartão do SUS e comprovante de residência.

1

## Unidades Básicas de Saúde (UBS)

Procure a UBS mais próxima para agendar consulta com a equipe de saúde bucal.



2

## Encaminhamento para CEOs

Se necessário, o profissional da UBS encaminhará para um Centro de Especialidades Odontológicas.



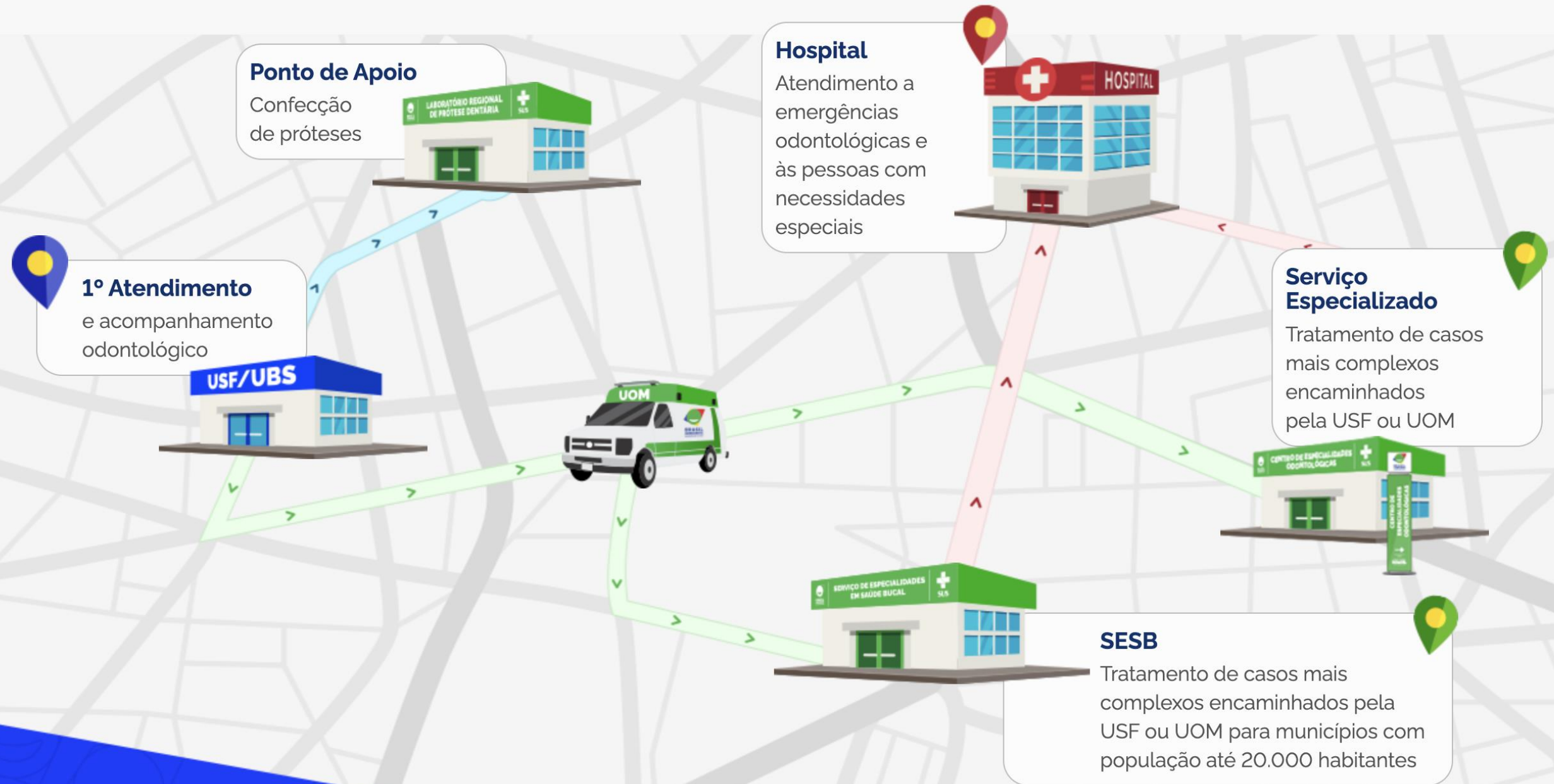
3

## Solicitação de próteses dentárias

A equipe odontológica da UBS pode orientar sobre como solicitar.



# Fluxo de atendimento





## E EM CASO DE URGÊNCIA OU EMERGÊNCIA?

- O SUS também oferece atendimento de urgência odontológica.
- Procure o Pronto Atendimento Odontológico, ou a UPA.

### Casos de urgência incluem:

- ✓ Dor de dente intensa
- ✓ Inchaço na boca ou rosto
- ✓ Quebra de dente com dor
- ✓ Sangramento bucal que não pára
  - ✓ Trauma

<p><b>Policlínica da Alemoa e Chico de Paula</b> R. Afonsina Proost de Souza s/nº, Alemoa - Tel: (13) 3299-7855 E-mail: usf-alemoa@santos.sp.gov.br Horário de Funcionamento: De segunda a sexta-feira, das 7 às 17 horas</p>	<p><b>Policlínica Aparecida</b> Av. Pedro Lessa, 1728 - Tel: (13) 3231-6548 E-mail: ubs-aparecida@santos.sp.gov.br Horário de Funcionamento: De segunda a sexta-feira, das 7 às 17 horas</p>
<p><b>Policlínica Areia Branca</b> Rua Francisco Lourenço Gomes, 118 - Tel: (13) 3291-5816 E-mail: usf-areiabranca@santos.sp.gov.br Horário de Funcionamento: De segunda a sexta-feira, das 7 às 17 horas</p>	<p><b>Policlínica Bom Retiro</b> Rua João Fraccaroli, s/nº - Tel: (13) 3299-7669 E-mail: usf-bomretiro@santos.sp.gov.br Horário de Funcionamento: De segunda a sexta-feira, das 7 às 17 horas</p>
<p><b>Policlínica Gonzaga</b> Rua Assis Correia, 17 - Tel: (13) 3284-0605 E-mail: ubs-gonzaga@santos.sp.gov.br Horário de Funcionamento: De segunda a sexta-feira, das 7 às 17 horas</p>	<p><b>Policlínica Estuário</b> Avenida Afonso Pena, 541 - Tel: (13) 3228-3671 E-mail: usf-estuario@santos.sp.gov.br Horário de Funcionamento: De segunda a sexta-feira, das 7 às 19 horas</p>
<p><b>Policlínica Campo Grande</b> Rua Carvalho de Mendonça, 607 - Tel: (13) 3239-3039 E-mail: ubs-campogrande@santos.sp.gov.br Horário de Funcionamento: De segunda a sexta-feira, das 7 às 17 horas</p>	<p><b>Policlínica Caruara</b> Rua Andrade Soares s/nº – Área Continental - Tel: (13) 3268-1358 E-mail: usf-caruara@santos.sp.gov.br Horário de Funcionamento: De segunda a sexta-feira, das 7h às 19h e sábado das 9h às 15h30</p>
<p><b>Policlínica Caneleira</b> Rua Adriano de Campos Tourinho, 705 - Santa Maria E-mail: usf-caneleira@santos.sp.gov.br Horário de Funcionamento: De segunda a sexta-feira, das 7 às 17 horas</p>	<p><b>Policlínica Conselheiro Nébias</b> Av. Conselheiro Nébias, 457 - Tel: (13) 3222-3512 E-mail: ubs-conselheironebias@santos.sp.gov.br Horário de Funcionamento: De segunda a sexta-feira, das 7 às 17 horas</p>
<p><b>Policlínica Castelo</b> Rua Francisco de Barros Melo, 184 - Tel: (13) 3299-5985 E-mail: usf-castelo@santos.sp.gov.br Horário de Funcionamento: De segunda a sexta-feira, das 7 às 17 horas</p>	<p><b>Policlínica Embaré</b> Praça Coronel Fernando Prestes, s/nº Tel: (13) 3228-3632 E-mail: ubs-embare@santos.sp.gov.br Horário de Funcionamento: De segunda a sexta-feira, das 7 às 17 horas</p>

# AGORA VOCÊ SABE MAIS USE ESSAS INFORMAÇÕES!

- As dicas de hoje ajudam você a tomar decisões melhores.
- Com conhecimento, você cuida da boca e da saúde como um todo.
- Continue perguntando, aprendendo e se cuidando!



# SAÚDE BUCAI

**MANTENHA  
SUA BOCA  
SAUDÁVEL !!!**

**CONSULTE REGULARMENTE UM DENTISTA!**

**VAMOS  
RESPONDER  
NOVAMENTE  
NOSSO  
QUESTIONÁRIO?**

