

# Aplicativo sobre Dores Cervicais e de ATM para celulares e tablets



Renata Ferreira de Oliveira, Jaqueline Montoril, Ana Estela Haddad, Mary Caroline Skelton-Macedo  
FOUSP - Núcleo de Telessaúde/Teleodontologia - CPDIGi - [mary@usp.br](mailto:mary@usp.br)/[teleodontologia@usp.br](mailto:teleodontologia@usp.br)



49a Reunião da ABENO - 2014

## JUSTIFICATIVA

A Disciplina de Teleodontologia, aplicando a aprendizagem por projetos, proporciona o conhecimento dos problemas de saúde pública e agrega os conhecimentos dos alunos no uso das tecnologias na graduação e pós-graduação.

A partir de técnicas simples de fisioterapia para auxiliar o combate às dores orofaciais e cefaleias de origem tensional, foram desenvolvidos vídeos por uma fisioterapeuta, aluna do curso.

Considerando-se o tema proposto de importância para a Odontologia e a necessidade de se entregar tais conteúdos com qualidade, não só para a saúde dos profissionais de saúde, mas também para que possam reutilizar o material para pacientes, a estratégia foi desenhada a partir de vídeos entregues por meio de um web app para tecnologia mobile (smartphones e tablets).

A opção pela informação de conteúdos por meio de aplicativo para tecnologia móvel atende à divulgação recente de que o número de linhas de celulares no país ultrapassou a marca de 272 milhões, com 35,6 milhões de unidades vendidas no Brasil em 2013 (abril, 2014) demonstrando ser a tecnologia mais inclusiva de que se dispõe na atualidade.

## MATERIAL E MÉTODOS

1

Disciplina de Teleodontologia  
Pós-Graduação 1o semestre de 2014

Proposta de projetos na Saúde envolvendo as TIC

Projeto de uma aluna fisioterapeuta: entrega de conteúdos sobre Dores Cervicais e ATM para dentistas

2

Desenho do roteiro

relaxamento da musculatura facial

massoterapia intra e extra-bucal nos masseteres

alongamento horizontal e vertical das fibras massetéricas

bochecho de ar e de água quente

3

Produção de vídeos explicativos

Construção de um web app

Testes

## PRODUÇÃO

Foram gravadas em vídeo as seguintes técnicas:

- *Relaxamento da musculatura facial por aplicação de calor, seguido de exercícios de massoterapia intra e extra-bucal nos masseteres;*
- *Alongamento horizontal e vertical das fibras massetéricas de ambos os lados da face e exercício de bochecho de água quente bilateral antes de dormir e ao acordar (relaxamento da musculatura interna bucal); e,*
- *Bochecho de ar entre os dentes* todas as vezes que a pessoa perceber que está apertando os dentes durante o dia. Para perceber este ato, foi ensinado espalhar figuras repetidas em todos os seus objetos pessoais, como mecanismo de associação. Caso esteja apertando os dentes, ao olhar a figura lembrará de fazer o bochecho de ar.
- *Cefaléia tensional:* auto-massagem na região de cervical posterior e trapézio bilaterais.

O público alvo é de profissionais de saúde para aplicação em portadores dos sintomas, podendo-se reutilizar o material desenvolvido.

O aplicativo será disponibilizado gratuitamente para plataforma Android e iOS e pode ser testado baixando-se o pré-app no celular por QR Code. A navegação consta com as seguintes páginas: *Sobre; Facebook; Contato; Dúvidas; e, Vídeos*, levando ao canal do Youtube, no qual estão depositados os vídeos. A validação das informações foi realizada pela equipe do Núcleo de Teleodontologia e os alunos da disciplina.



Se tiver um leitor de QR Code no celular, baixe o pré-app aqui

## CONCLUSÕES

- ★ Observando-se a facilidade de se construir o web app e seu aspecto inclusivo, conclui-se que é um veículo de informação poderoso que deve ser estudado e para o qual se deve investir na construção de conteúdos educacionais de saúde geral e bucal.