

## SAÚDE



## Bruxismo, ranger involuntário dos dentes, requer cuidados

**S**e você range os dentes sem se dar conta, pode estar sofrendo de bruxismo e deve procurar o dentista, recomenda o dr. Douglas Felix do Nascimento, dentista do Seconci-SP.

"O bruxismo é um problema dentário que se caracteriza pelo desgaste e diminuição dos dentes, que ficam parecendo pequenos e retos. Isso acontece pela frequência de apertos ou movimentos involuntários, geralmente durante a noite, principalmente quando se está dormindo. Esses movimentos são feitos lateralmente onde a parte superior da boca, o maxilar, encosta na parte inferior, a

mandíbula, com a emissão de sons dos dentes raspando uns aos outros", explica o profissional.

O dr. Nascimento destaca que um recurso poderoso para evitar o desgaste dos dentes é o uso de placa de bruxismo. "Essa placa pode ser feita através de uma moldagem com uma massa especial utilizada por dentistas ou mediante escaneamento das arcadas dentárias. A placa, na grande maioria dos casos, é utilizada para dormir ou como o dentista orientar. Geralmente, o uso ocorre durante o sono. O Seconci-SP disponibiliza a confecção dessas placas."

De acordo com o dr. Nascimento, o problema

pode ser ocasionado por estresse, preocupações, ansiedade. "Na maioria das vezes, o ato inconsciente de apertar ou ranger os dentes acontece à noite, durante o sono. É considerado um distúrbio do sono, chamado de bruxismo noturno, e pode ter origem física ou emocional", afirma.

[+ Leia mais](#)



Dr. Douglas Felix do Nascimento  
Dentista do Seconci-SP

## CONSTRUÇÃO CIVIL

## CPR discute sistemas de ancoragem e linhas de vida

O Comitê Permanente Regional do Estado de São Paulo (CPR-SP) da Norma Regulamentadora (NR) 18 – Saúde e Segurança na Indústria da Construção realizou sua terceira reunião virtual deste ano em 13 de agosto, sobre questões relativas à segurança do trabalho em sistemas de ancoragem e linhas de vida.

O especialista Tiago Santos fez uma ampla

explanção sobre a ABNT NBR 16325 e os desafios na implantação de sistemas de ancoragem, do mapeamento à inspeção. O consultor Wilson Roberto Simon discorreu sobre um roteiro para projeto de linhas de vida temporárias e definitivas.

O encontro foi coordenado por José Bassili, gerente de Segurança Ocupacional do Seconci-SP; Antonio Pereira, auditor Fiscal do Trabalho

e coordenador do Projeto da Construção da Seção de Segurança e Saúde no Trabalho da Superintendência Regional do Trabalho (SRTb/SP) no Estado de São Paulo; e Marcos Antonio de Almeida Ribeiro, vice-presidente do Sindicato dos Técnicos de Segurança do Trabalho no Estado de São Paulo (Sintesp).

[+ Leia mais](#)

Siga nas redes sociais  @SECONCISP 