

# BOCA SECA

# O QUE EU, COMO PACIENTE, PRECISO SABER



# GUIA DE ORIENTAÇÕES DE SAÚDE BUCAL

Isabella Melo Rigueira

Joyce Elisa Heredia

Lucas Tadeu Ferreira Gomes

Fernanda Aragão Félix

Luis Felipe de O Fernandes

Clarice Klem de C Pinheiro

Clarice Garcia V Xavier

Maurício A Aquino de Castro

Leandro Augusto Tanure

Débora Cerqueira Calderaro

Marina Chaves Oliveira

Tarcília Aparecida da Silva

Sílvia Ferreira de Sousa

Belo Horizonte  
Editora FAO UFMG

2025

## **Autores:**

Isabella Melo Rigueira (Graduanda Odontologia UFMG, Bolsista PIT/EBSERH/HC-UFMG, diagramador, projeto gráfico, escrita)

Joyce Elisa Heredia (Mestranda Nutrição UFMG, projeto gráfico, escrita)

Lucas Tadeu Ferreira Gomes (Mestrando Odontologia UFMG, revisor)

Fernanda Aragão Félix (Doutoranda Odontologia UFMG, revisora)

Luis Felipe de Oliveira Fernandes (Doutorando Nutrição UFMG, revisor)

Clarice Klem de Castro Pinheiro (Graduanda Odontologia UFMG, Bolsista PIC/EBSERH/HC-UFMG, revisora)

Clarice Garcia Valadares Xavier (Mestranda Medicina UFMG, revisora)

Maurício Augusto Aquino de Castro (Prof. Odontologia UFMG, curadoria, revisor)

Leandro Augusto Tanure (Reumatologia HC-UFMG, curadoria, revisor)

Débora Cerqueira Calderaro (Profa. Medicina UFMG, Reumatologia HC-UFMG, curadoria, revisora)

Marina Chaves Oliveira (Profa. Nutrição UFMG, HC-UFMG, curadoria, revisora)

## **Coordenadores:**

Tarcília Aparecida da Silva (Profa Odontologia UFMG, HC-UFMG, curadoria, revisora)

Sílvia Ferreira de Sousa (Profa Odontologia UFMG, curadoria, revisora)

# **GUIA DE ORIENTAÇÕES DE SAÚDE BUCAL: BOCA SECA - O QUE EU, COMO PACIENTE, PRECISO SABER?**

Editora FAO UFMG

Belo Horizonte

2025



Esta obra está licenciada sob Creative Commons  
Atribuição-NãoComercial-SemDerivações 4.0  
Internacional

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS:** Reitora: Profa. Dra. Sandra Goulart Almeida Vice-reitor: Prof. Dr. Alessandro Fernandes Moreira

**FACULDADE DE ODONTOLOGIA DA UFMG:** Diretor: Prof. Dr. João Batista Novaes Júnior Vice-diretora: Profa. Dra. Patrícia Valente Araújo

### **Comissão Editorial:**

Profa. Fabiana Vargas Ferreira (Titular), Profa. Rogéli Tibúrcio Ribeiro da Cunha Peixoto (Suplente), Profa. Rafaela da Silveira Pinto (Titular), Profa. Aline Araújo Sampaio (Titular), Profa. Francisca Daniele Jardimino (Suplente), Sra. Barbara da Silva Mourthé Matoso (Titular), Sra. Ana Carolina Marques Medeiros (Suplente), Sra. Luciana Gonçalves Silva Souza (Titular), Sr. Mateus Henrique Silva Trindade (Suplente), Sr. Hebertt Gonzaga dos Santos Chaves (Titular), Sra. Débora Guedes da Mota (Suplente)

### **Créditos técnicos**

Projeto gráfico: Isabella Rigueira, Joyce Heredia

Normalização: Lucas Gomes, Fernanda Félix, Luis Felipe Fernandes, Clarice Pinheiro, Clarice Xavier

Formatação: Isabella Rigueira

Ilustração: Canva

Revisão: Maurício Augusto Castro, Débora Calderaro, Leandro Augusto Tanure, Marina Oliveira, Tarcília Silva, Sílvia Sousa

G943 Guia de orientações de saúde bucal [recurso eletrônico] : boca seca : o que eu, como paciente, preciso saber? / Isabella Melo Rigueira ... [et al.] ; coordenadores: Tarcília Aparecida da Silva, Sílvia Ferreira de Souza – 1. ed. – Belo Horizonte : FAO UFMG, 2025.

9 p. : il.

Modo de Acesso: World Wide Web

ISBN: 978-85-93368-96-7

1. Xerostomia. 2. Salivação. 3. Síndrome de Sjogren. 4. Doenças das glândulas salivares. 5. Equipe de assistência ao paciente. I. Rigueira, Isabella Melo. II. Silva, Tarcília Aparecida da. III. Souza, Sílvia Ferreira de. IV. Universidade Federal de Minas Gerais. Faculdade de Odontologia. V. Título.

BLACK – D65

# SUMÁRIO

Apresentação	3
1. Entenda melhor a boca seca	4
2. O que a boca seca pode causar?	6
3. Cuidados bucais para quem tem boca seca	7
4. Cuidados na alimentação para quem tem boca seca	8
Referências	9

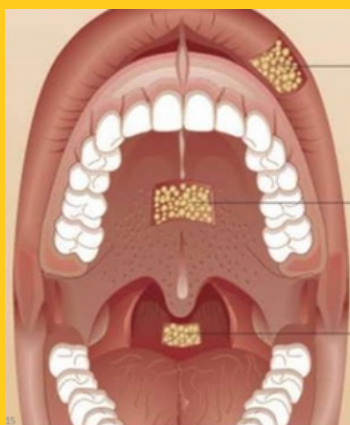
# APRESENTAÇÃO

- Este guia foi desenvolvido pela equipe do projeto **"Diagnóstico e cuidado integral aos pacientes com hipossalivação: elaboração de um modelo de assistência multiprofissional"**, composta por estudantes e por professores de Odontologia, Nutrição e Medicina da UFMG; além de profissionais que atuam na Odontologia, Nutrição e Reumatologia do Hospital das Clínicas da UFMG (HC-UFMG).
- Apresentamos neste guia **orientações de cuidado bucal e com a alimentação** que possam ajudar pacientes que sofrem de **secura bucal causada pela Doença de Sjögren, ou por outras causas**.
- Apoio: Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de Minas Gerais (APQ-03440-22); Programas de Iniciação Científica e Iniciação Tecnológica da Empresa Brasileira de Serviços Hospitalares (EBSERH) do HC-UFMG; Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) - Fundo Fundep.

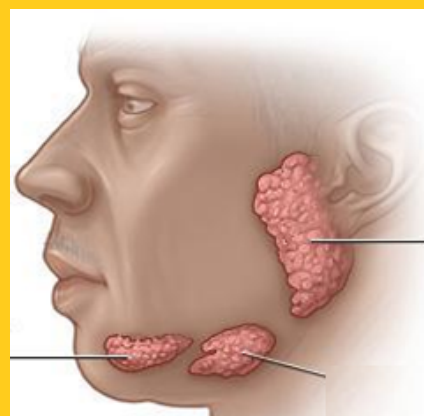
# 1. ENTENDA MELHOR A BOCA SECA



- A boca seca pode acontecer pela **POUCA** produção de **SALIVA**.
- Essa diminuição de saliva pode acontecer por **VÁRIAS CAUSAS**, sendo a Doença de Sjögren uma delas.
- Na **Doença de Sjögren** ocorrem **DANOS** nas nossas glândulas salivares, que são estruturas responsáveis pela produção da saliva.
- As **GLÂNDULAS SALIVARES** estão presentes dentro da boca, e nos dos dois lados do rosto.







Glândulas salivares menores dentro da boca



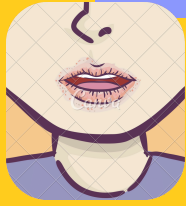
Glândulas salivares maiores fora da boca

# 1. ENTENDA MELHOR A BOCA SECA



- A saliva mantém a boca úmida, ajudando na mastigação e ingestão de alimentos, além de ser composta por substâncias que ajudam na prevenção do aparecimento de cárie nos dentes.
- A diminuição na produção de saliva e o sintoma de boca seca podem acontecer por:
- Uso de alguns medicamentos (ex.: remédios para controle da pressão, da glicose, da ansiedade e da depressão); 
- Tratamento com radioterapia (a radiação pode danificar permanentemente a estrutura das glândulas salivares); 
- Diabetes e doenças da tireoide (como hipotireoidismo e hipertireoidismo); 
- Doenças reumáticas (como Doença de Sjögren, Artrite Reumatoide e Lúpus); 

## 2. O QUE A BOCA SECA PODE CAUSAR?



- Os lábios podem ficar frequentemente secos e rachados;
- Língua mais lisa, com vermelhidão, queimação e presença de rachaduras;
- Mau hálito;
- Dificuldade para mastigar e engolir;
- Maior ocorrência de cárie nos dentes;
- Gengivas inflamadas;
- Favorecer a formação de machucados na boca.





### 3. CUIDADOS BUCAIS PARA QUEM TEM BOCA SECA

- Use diariamente **hidratante nos lábios** contendo fator de proteção solar;
- **Beba muita água** (ande sempre com uma garrafinha para umedecer a boca o tempo todo);
- O uso de **saliva artificial** na forma de sprays ou géis ajuda a umidificar a boca e aliviar a secura. Essa saliva pode ser comprada em farmácias e seu uso pode ser feito várias vezes ao dia, conforme a sua necessidade;
- Seja rigoroso com a **escovação dos dentes**, da língua e com o uso correto do fio dental, evitando assim o aparecimento de cárie e inflamação na gengiva;
- Se você usa próteses (ex: dentadura ou roach), **higienize as próteses** após as refeições, escove a língua e não durma com a prótese. O uso constante da prótese, associada à pouca quantidade de saliva, pode favorecer infecção na boca, além de facilitar a ocorrência de machucados;
- **Consulte o dentista regularmente**, para avaliação, limpeza e aplicação de flúor nos dentes, além de indicação de pasta de dente para bocas sensíveis.

## 4. CUIDADOS NA ALIMENTAÇÃO PARA QUEM TEM BOCA SECA



- Prefira alimentos gelados ou em temperatura ambiente;
- Ao longo do dia, consuma alimentos ricos em água, como chás, frutas macias (ex: melancia, melão, etc) e vegetais (ex: pepino, alface, tomate, etc).
- Faça a ingestão de frutas ácidas e sucos derivados dessas frutas (ex: laranja, limão, etc).
- Reduza o consumo de sal e alimentos salgados;
- Evite o excesso de temperos e pimenta na comida;
- Aumente o consumo de alimentos ricos em ômega 3, como sardinha, atum, nozes, sementes de linhaça, chia, etc;
- Mastigue bem os alimentos (ajuda na produção de saliva);
- Se houver dificuldade de ingerir alimentos, beba água junto com as refeições;
- Evite adicionar açúcar em bebida, como sucos e chás;
- Mastigue pastilhas, balas e chicletes, **sem açúcar**, que sejam à base do adoçante xilitol, para estimular a salivação.

## Referências:

- GUGGENHEIMER, J.; MOORE, P. A. Xerostomia: etiology, recognition and treatment. **Journal of the American Dental Association**, v. 134, n. 1, p. 61-69, jan. 2003. DOI: 10.14219/jada.archive.2003.0018.
- HAYSLETT, R. L.; MARSHALL, L. L. Management of Dry Mouth. **Senior Care Pharmacist**, v. 40, n. 2, p. 55-63, 1 fev. 2025. DOI: 10.4140/TCP.n.2025.55.
- SINGH, M.; STARK, P. C.; PALMER, C. A.; GILBARD, J. P.; PAPAS, A. S. Effect of omega-3 and vitamin E supplementation on dry mouth in patients with Sjögren's syndrome. **Special Care in Dentistry**, v. 30, n. 6, p. 225-229, nov./dez. 2010. DOI: 10.1111/j.1754-4505.2010.00158.x.
- WU, A. J. Optimizing dry mouth treatment for individuals with Sjögren's syndrome. **Rheumatic Disease Clinics of North America**, v. 34, n. 4, p. 1001-1010, nov. 2008. DOI: 10.1016/j.rdc.2008.08.013.

A boca seca pode acontecer pela pouca produção de saliva. Essa diminuição de saliva pode ter diferentes causas, sendo a Doença de Sjögren uma delas. Desde 2021, os professores da Faculdade de Odontologia da UFMG, Profa Sílvia Ferreira de Sousa, Profa Tarcília Aparecida da Silva e Prof. Maurício Augusto Aquino de Castro, em colaboração com a Profa. Débora Cerqueira Calderaro, Dr. Leandro Augusto Tanure (Reumatologia do HC-UFMG), e com a Profa Marina Chaves de Oliveira (Departamento de Nutrição da UFMG) têm atuado no estabelecimento de um protocolo integral de atendimento aos pacientes com hipossalivação, incluindo principalmente os pacientes com Doença de Sjögren. Este Guia foi desenvolvido a partir da necessidade da Equipe de esclarecer aos pacientes os fatores relacionados ao quadro de secura bucal, bem como orientá-los quanto aos cuidados com a saúde bucal e alimentação que podem ser adotados para minimizar a secura.

**Palavras-chave:** xerostomia; hipossalivação; Doença de Sjögren; assistência multiprofissional.

**ISBN:**



**Faculdade de Odontologia da UFMG**  
**Comissão Editorial**  
**Av. Antônio Carlos, 6627, Pampulha**  
**Belo Horizonte - MG - CEP: 31270-901**

