

# Horiens promove live sobre saúde bucal e qualidade de vida para segurados

Escrito por: Horiens - 20/03/2026

Em celebração ao Dia Mundial da Saúde Bucal (20/3), a Horiens realizou, no dia 18 de março, mais uma live voltada à promoção da saúde e prevenção para segurados das empresas que apoia na gestão de Seguros de Pessoas. O encontro abordou a **relação entre saúde bucal e qualidade de vida**, reforçando a importância do cuidado integral com o bem-estar.

Participaram do bate-papo a Prof<sup>ª</sup>. Dra. Alessandra Reyes, mestre e doutora em Odontopediatria; o Dr. Larrosier Ortiz, cirurgião-dentista e consultor de saúde; e a Dra. Roberta Benevides, cirurgiã-dentista especialista em Endodontia.

“O nosso sorriso é o nosso cartão de visitas, afinal ele reflete diretamente a nossa saúde física e emocional”, destacou na abertura da live a integrante Érica Cela, da equipe de Seguros de Pessoas da Horiens e mediadora do encontro com os especialistas e segurados.

## Como as emoções afetam a saúde bucal – e vice-versa?

Um dos principais pontos abordados foi a relação entre emoções e saúde bucal. Segundo a Dra. Alessandra Reyes, hábitos influenciados pelo estado emocional podem impactar diretamente a saúde dos dentes. “A **fome emocional**, por exemplo, pode aumentar o consumo de alimentos açucarados e ácidos, favorecendo o surgimento de cáries e erosões. Além disso, a falta de rotina contribui para a negligência dos cuidados diários”, explicou.

Ela também destacou os efeitos do estresse no organismo, especialmente na boca. “O **estresse pode reduzir a produção de saliva**, comprometendo funções importantes como mastigação, digestão e deglutição, além de dificultar a autolimpeza dos dentes e o equilíbrio do pH bucal, criando um ambiente favorável para problemas como cáries, doenças periodontais e aftas.”

Outro tema relevante foi o **bruxismo**, uma condição caracterizada pelo ato involuntário de apertar ou ranger os dentes, geralmente associado a fatores emocionais. Segundo o Dr. Larrosier Ortiz, o problema pode causar desgaste dental, dores musculares e outros prejuízos à saúde. “Os músculos da região bucomaxilar são extremamente fortes, e essa pressão contínua pode gerar danos significativos aos dentes. Por isso, é fundamental buscar orientação profissional”, destacou.

A Dra. Roberta Benevides reforçou que o cuidado odontológico também impacta a **autoestima** e o bem-estar emocional. “O dentista não trata uma depressão, por exemplo, mas pode ajudar a minimizar sintomas que afetam diretamente a qualidade de vida”, afirmou.

## Medo de ir ao dentista?

Esse é um tema pouco discutido, mas muito comum. A odontofobia, ou medo de ir ao dentista, é um grande entrave para muitas pessoas, que adiam perigosamente o acompanhamento dental preventivo e até mesmo tratamentos necessários.

“Muitas pessoas evitam consultas e, com isso, os problemas se agravam. É importante enfrentar esse receio, pois a saúde bucal está diretamente ligada à saúde geral. Está mais do que na hora de entendermos que a saúde bucal vai além da boca”, alertou o Dr. Larrosier.

“Se você tiver medo de ir ao dentista, procure conversar com o profissional sobre isso para que, juntos, vocês avaliem as melhores formas de conduzir o tratamento necessário”, orientou.

### **Quer saber mais?**

A live faz parte do calendário anual de campanhas de prevenção promovido pela Horiens, que busca incentivar hábitos saudáveis e ampliar o acesso à informação qualificada sobre saúde, fortalecendo a gestão corporativa da saúde.

Para assistir o conteúdo completo, acesse o [YouTube da Horiens](#).

**Compartilhe essas informações com seus familiares. Cuidar da saúde bucal é viver com mais qualidade.**