



BRUXISMO ASSOCIADO AO ESTRESSE E ANSIEDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

BRUXISM ASSOCIATED WITH STRESS AND ANXIETY: A CASE REPORT

Paolo Ribeiro de SOUZA

Faculdade de Teologia, Filosofia e Ciências Humanas Gamaliel (FATEFIG)

E-mail: p-souza059@outlook.com

ORCID: <http://orcid.org/0009-0005-6095-5065>

Samara Cristina Santos da Silva de SOUZA

Faculdade de Teologia, Filosofia e Ciências Humanas Gamaliel (FATEFIG)

E-mail: Smaracristina22@gmail.com

ORCID: <http://orcid.org/0009-0009-1285-631X>

Graciele Cristina Rodrigues MAFRA

Faculdade São Leopoldo Mandic

E-mail: cieledtna@yahoo.com.br

ORCID: <http://orcid.org/0009-0002-1739-9903>

RESUMO

O bruxismo é uma atividade parafuncional caracterizada pelo apertamento ou ranger dos dentes, podendo ocorrer tanto durante o sono quanto em vigília. Está associado a desgastes dentários, dor orofacial e impacto na qualidade de vida, sendo o estresse e a ansiedade apontados como fatores desencadeantes relevantes. Este trabalho teve como objetivo relatar uma experiência prática de educação em saúde desenvolvida na Unidade de Saúde da Família Santa Isabel, com foco na conscientização da população sobre o bruxismo relacionado a fatores psicossociais. A metodologia adotada foi um relato de experiência com abordagem qualitativa e quantitativa, fundamentado em revisão de literatura recente (2019–2024) e na aplicação de ações educativas no campo. As intervenções incluíram palestras, rodas de conversa, distribuição de folders e panfletos elaborados na plataforma Canva, além da criação de QR Code para acesso digital ao conteúdo. A experiência contribuiu para a promoção de um cuidado mais humanizado e integral, reforçando a necessidade de ações educativas contínuas no SUS.

Palavras-chave: Bruxismo. Saúde Mental. Estresse e Ansiedade. Odontologia. Psicologia.

ABSTRACT

Bruxism is a parafunctional activity characterized by clenching or grinding of the teeth, which can occur both during sleep and while awake. It is associated with dental wear, orofacial pain, and an impact on quality of life, with stress and anxiety identified as significant triggering factors. This study aimed to report a practical experience of health education conducted at the Santa Isabel Family Health Unit, focusing on raising public awareness about bruxism related to psychosocial factors. The methodology adopted was an experience report with a qualitative and quantitative approach, based on a review of recent literature (2019–2024) and the implementation of educational actions in the field. The interventions included lectures, discussion circles, distribution of brochures and pamphlets created on the Canva platform, as well as the creation of a QR Code for digital access to the content. The experience contributed to the promotion of more humanized and comprehensive care, emphasizing the need for continuous educational actions within the SUS.

Keywords: Bruxism. Mental Health. Stress and Anxiety. Dentistry. Psychology.

INTRODUÇÃO

O bruxismo é uma atividade parafuncional caracterizada pelo apertamento ou ranger dos dentes, podendo ocorrer tanto durante o sono quanto em vigília. Essa condição pode levar ao desgaste dentário, dor orofacial, distúrbios do sono e comprometimento da qualidade de vida dos pacientes. Embora suas causas sejam multifatoriais, há uma crescente evidência científica que aponta o estresse e a ansiedade como fatores agravantes ou desencadeadores do quadro (Helena et al., 2021).

Diversos estudos mostram a estreita relação entre o bruxismo e distúrbios emocionais. Além disso, a ansiedade exerce papel central no surgimento do bruxismo, exigindo uma abordagem multidisciplinar no tratamento. Além disso, o estresse ocupacional e eventos traumáticos, como a pandemia de COVID-19, demonstraram

aumento significativo dos casos (Carvalho et al, 2020; Rocha et al, 2021; Severo et al, 2021).

Com base nessas evidências, a importância de se compreender a ligação entre saúde mental e saúde bucal, promovendo ações integradas de prevenção e tratamento. Tais intervenções incluem, além das abordagens odontológicas como o uso da placa oclusal e acompanhamento psicológico para lidar com os fatores emocionais envolvidos (Pontes et al, 2023).

A problemática central que norteia esta proposta é: como o estresse e a ansiedade interferem no desenvolvimento e agravamento do bruxismo e de que maneira as equipes multiprofissionais da saúde da família podem atuar na identificação, manejo e acompanhamento desses pacientes?

Assim, este trabalho tem como objetivo orientar profissionais e usuários sobre os impactos dos transtornos psicossociais no desenvolvimento do bruxismo, além de realizar atividades de educação em saúde, por meio da distribuição de folders, palestras e materiais educativos, promovendo conscientização e prevenção.

Com base nisso, o presente estudo apresenta uma experiência prática desenvolvida na Unidade de Saúde da Família Santa Isabel, voltada para a conscientização sobre o bruxismo associado ao estresse e à ansiedade. A ação envolveu profissionais da odontologia, psicologia e agentes comunitários, demonstrando a importância do trabalho multiprofissional na condução e controle dessa condição complexa.

REFERENCIAL TEÓRICO

Bruxismo

O bruxismo é uma atividade muscular involuntária que envolve o ranger ou apertar dos dentes. Pode ocorrer durante o sono (bruxismo do sono) ou enquanto o indivíduo está acordado (bruxismo de vigília). Essa condição é considerada multifatorial e pode ser influenciada por fatores genéticos, anatômicos, neurológicos e, especialmente, psicológicos. Os efeitos do bruxismo podem incluir desgastes dentários, dor orofacial, sensibilidade dentária e disfunções temporomandibulares. (Helena et al, 2021).

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico clínico do bruxismo envolve anamnese, exame físico e observação de sinais como desgaste dental e dor muscular. A polissonografia é um recurso complementar útil para identificar o bruxismo do sono, mas nem sempre está disponível na prática clínica. O diagnóstico muitas vezes depende do relato do paciente e da percepção de terceiros, como familiares ou parceiros, sendo necessário um olhar atento do profissional de saúde (Mendes et al, 2020).

ESTRESSE E ANSIEDADE COMO FATORES ETIOLÓGICOS

O estresse e a ansiedade são considerados os principais gatilhos emocionais para o bruxismo. Essas condições ativam mecanismos fisiológicos de tensão muscular e aumento da atividade neural, favorecendo a ocorrência da parafunção. Há também uma forte associação entre o estresse ocupacional e o desenvolvimento do bruxismo. Durante a pandemia de COVID-19, observou-se um aumento significativo nos casos, evidenciando o impacto emocional como fator desencadeante. A relação entre bruxismo e fatores psicossociais exige uma abordagem clínica que leve em consideração o contexto emocional do paciente (Carvalho et al, 2020; Severo et al, 2021).

TRATAMENTO COM PLACAS OCLUSAIS

As placas oclusais são dispositivos protetores utilizados principalmente durante o sono para evitar os danos causados pelo bruxismo. Elas ajudam a proteger os dentes e a reduzir a atividade muscular. Embora sejam eficazes na proteção da estrutura dental, sua ação é paliativa, não atuando diretamente nas causas da disfunção. Ainda assim, são amplamente recomendadas como parte do tratamento conservador (Briguento et al, 2019).

TERAPIAS COMPORTAMENTAIS

As terapias comportamentais visam modificar os hábitos e o estado emocional do paciente, tratando o bruxismo a partir da sua origem psicológica. Técnicas como relaxamento, biofeedback e terapia cognitivo-comportamental têm mostrado eficácia, principalmente em casos relacionados à ansiedade. Esse tipo de abordagem

contribui para a redução da atividade muscular involuntária e para o controle dos fatores emocionais que desencadeiam a disfunção (Silva; Oliveira, 2024).

ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR

Por ser uma condição multifatorial, o tratamento do bruxismo exige uma abordagem integrada. A atuação conjunta de dentistas, psicólogos e outros profissionais da saúde proporciona uma visão mais ampla da condição e aumenta a eficácia das intervenções. Além disso, possibilita o cuidado com o paciente de forma humanizada, considerando tanto os aspectos físicos quanto emocionais da parafunção (Helena et al, 2021; Oliveira et al., 2023).

148

METODOLOGIA

Caracterização da Pesquisa

Este trabalho caracteriza-se como um relato de experiência com abordagem qualitativa e quantitativa, desenvolvido durante o estágio supervisionado na Unidade de Saúde da Família Santa Isabel, localizada no município de Tucuruí, Estado do Pará.

O projeto teve como foco principal a conscientização da população sobre o bruxismo relacionado ao estresse e à ansiedade, por meio de intervenções educativas e da análise de dados obtidos em campo. A elaboração do projeto baseou-se inicialmente em uma revisão de literatura, com o objetivo de fundamentar teoricamente as ações desenvolvidas. As buscas foram realizadas nas plataformas Google Acadêmico e PubMed.

Os critérios de inclusão adotados foram: artigos publicados entre os anos de 2019 e 2024, nos idiomas português e inglês, que abordassem especificamente a relação entre bruxismo e fatores psicológicos, como estresse e ansiedade, além de estratégias terapêuticas relacionadas. Já os critérios de exclusão incluíram artigos que não tratassem diretamente do tema, publicações com linguagem excessivamente técnica e de difícil aplicabilidade na atenção básica, ou ainda estudos duplicados e desatualizados.

Na etapa prática do projeto, foram desenvolvidas ações educativas com os usuários da unidade, incluindo palestras explicativas, rodas de conversa e distribuição de materiais gráficos. Os conteúdos foram organizados por meio da

plataforma Canva, onde foram confeccionados folders, cartazes e panfletos com informações acessíveis sobre o bruxismo, suas causas, sintomas e formas de tratamento (Figura 1). Também foi gerado um QR Code por meio do site QR Code Generator PRO (Figura 2), para permitir o acesso digital ao conteúdo informativo, facilitando a disseminação do material (Figura 3 e 4).

Figura 1: Cartaz confeccionado e inserido na Unidade de Saúde.



Faculdade de Tecnologia, Filosofia e Ciências Humanas Gamaliel
Centro Educacional e Cultural da Amazônia
Bacharelado em Odontologia

Coordenadora: Marlene Oliveira
 Preceptora: Graciele Mafra

Discentes: Samara Cristina S. da S. de Souza, Felipe Ferreira Ribeiro, Luanny do Nascimento Arrais, Laryssa Ribeiro Nauar de Araújo, Thayris Thauany Santos Braga e Paolo Ribeiro.

Bruxismo associado ao estresse e ansiedade

O que é Bruxismo?

O bruxismo é o nome da doença caracterizada pelo ato inconsciente de apertar ou ranger os dentes de forma constante e excessiva, causando pressão sobre eles e tensão nos músculos responsáveis pela mastigação. Isso provoca o surgimento de sintomas como dor nas articulações da mandíbula ou dor de cabeça ao acordar, além de causar desgaste e amolecimento, trincas ou até fraturas dos dentes. Esse problema pode surgir de forma voluntária ou semivoluntária, durante o sono ou quando o paciente passa por situações de estresse.

Tratamento

O tratamento do bruxismo tem como objetivo aliviar a dor e evitar problemas nos dentes. E geralmente está atrelado ao uso de uma placa de proteção dentária durante à noite ou também de dia, de acordo com a necessidade do paciente e indicação do profissional de saúde. A placa é um acessório feito sob medida, no formato da mordida do paciente. Seu uso alivia as tensões exercidas pelos músculos da face, além de proteger as estruturas dentárias dos desgastes e das forças direcionadas aos dentes no momento em que ocorre o atrito e o apertamento dos dentes. Além disso, para reduzir os episódios de bruxismo, também é recomendado aplicar água morna na região durante 15 minutos antes de dormir e praticar técnicas de relaxamento para ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade.

Causas

As causas do bruxismo em vigília estão relacionadas a fatores emocionais ou uso de medicamentos. Já o bruxismo noturno está diretamente ligado a distúrbios do sono, desencadeados pelo uso de medicamentos, distúrbios neurológicos ou alterações respiratórias, como a apneia. Alguns estudos afirmam que o consumo excessivo de cafeína, álcool e fumo também pode aumentar a frequência do bruxismo, tanto durante o dia quanto durante a noite. Além disso, o refluxo também pode favorecer o bruxismo. Isso porque a diminuição do pH do esôfago aumenta a atividade do músculo da mastigação.

Sintomas



Dentes desgastados



Retração gengival



Perda da estrutura dentária



Dor na mandíbula

Cuidados que ajudam na prevenção

- Reduzir sobrecarga de tarefas do dia a dia;
- Terapias psicológicas;
- Utilização de técnicas de relaxamento, respiração, músicas calmas e aromas terapêuticos antes de dormir;
- Buscar terapias complementares, tais como acupuntura, meditação e atividades prazerosas na rotina diária;
- Colocar hábitos em sua rotina para evitar situações de estresse, como separar um tempo de seu dia para um descanso apropriado, realizar exercícios regularmente e ter uma alimentação balanceada.

Importância da odontologia com a psicologia

É importante estar sempre em contato com esses dois profissionais, o psicólogo e o dentista. O dentista indica o uso da moldura para tratar o problema. Embora o acessório seja eficaz para ajudar a diminuir o ranger dos dentes, a terapia psicológica também ajuda a controlar o bruxismo. Após a avaliação, em que são feitas diversas perguntas para identificar a causa psicológica do bruxismo, é possível confirmar o componente emocional como motivo do distúrbio. A terapia vai focar nos possíveis motivos de ordem psicológica, como estresse, ansiedade e traumas que possam estar contribuindo para a permanência do bruxismo.

Fonte: Arquivo dos autores (2025).

Figura 2: QR Code para obter o acesso digital do cartaz confeccionado.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

Figura 3: Frente do folder confeccionado.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

Figura 4: Verso do folder confeccionado.



Fonte: Arquivo dos autores (2025).

PÚBLICO-ALVO

O público alvo desse projeto são os pacientes que apresentam bruxismo, inclusive os que são acometidos através de problemas psicológicos e, também os pacientes nos quais são atendidos na Unidade de Saúde da Família Santa Isabel. Além das equipes de saúde e multiprofissionais que precisam estar conscientes sobre como o paciente deve ser conduzido. Já os agentes comunitários de saúde podem realizar o encaminhamento do paciente para fazer o acompanhamento correto com o psicólogo juntamente com o cirurgião-dentista, com o intuito de controlar essa parafunção reduzindo a maioria dos sintomas e para ajudar com terapias de suporte.

152

RESULTADOS

As ações desenvolvidas durante o estágio supervisionado na Unidade de Saúde da Família Santa Isabel resultaram em significativa interação com a comunidade atendida, promovendo maior conscientização acerca do bruxismo associado ao estresse e à ansiedade. As atividades educativas foram distribuídas no turno matutino, com participação ativa nas palestras, e interesse expressivo pelos materiais informativos disponibilizados.

Os folders, panfletos e cartazes produzidos por meio da plataforma Canva demonstraram-se eficazes na comunicação com o público, sendo elogiados pela linguagem acessível e pelo apelo visual. A inclusão do QR Code, direcionando para o conteúdo digital complementar, possibilitou um maior alcance da informação. Esses relatos reforçaram a importância do tema e a necessidade de maior atenção nas estratégias de acolhimento e cuidado multidisciplinar na atenção básica.

A avaliação geral das ações demonstrou boa receptividade por parte dos usuários e da equipe da unidade, sendo sugerida, inclusive, a continuidade e ampliação das atividades educativas relacionadas ao tema. A experiência contribuiu para fortalecer a articulação entre os campos da saúde mental e da odontologia dentro da Estratégia Saúde da Família, promovendo um cuidado mais humanizado e integral.

CONCLUSÃO

O bruxismo é uma condição multifatorial intimamente ligada ao estresse e à ansiedade, exigindo diagnóstico precoce e abordagem multiprofissional. Embora não tenha cura definitiva, o tratamento pode reduzir danos orais e melhorar a qualidade de vida por meio de placas interoclusais, terapias psicológicas e mudanças de hábitos.

Dessa forma, torna-se evidente que o tratamento do bruxismo deve ultrapassar o enfoque exclusivamente odontológico, incorporando uma abordagem multiprofissional que envolva suporte psicológico, práticas de relaxamento e promoção de hábitos de vida saudáveis. O acompanhamento contínuo, aliado à conscientização do paciente sobre a influência do estresse em seu corpo, é essencial para alcançar resultados duradouros.

Em síntese, compreender o bruxismo como uma resposta multifatorial — em que fatores emocionais têm papel central — possibilita uma atuação mais eficaz e humanizada dos profissionais de saúde, contribuindo para a melhora da qualidade de vida e para a prevenção de complicações futuras.

Portanto, compreender o bruxismo sob a ótica biopsicossocial é fundamental para um tratamento mais completo e duradouro. Investir em estratégias preventivas, na promoção da saúde mental e na valorização do autocuidado contribui significativamente para reduzir a incidência e a gravidade dos casos, promovendo bem-estar e qualidade de vida aos pacientes.

REFERÊNCIAS

BRIGUENTE, G. L. **Placa oclusal como controle do bruxismo do sono**: revisão de literatura. 47 p. 2017. Monografia (Bacharelado em Odontologia) - Universidade do Sul de Santa Catarina, Tubarão, Santa Catarina, Paraná, 2017. Disponível em: <https://repositorio-api.animaeducacao.com.br/server/api/core/bitstreams/06b2dd2e-3c99-4b55-8861-4d81c5aad621/content>. Acesso em: 28 out. 2025.

CARVALHO, G. A. O. et al. Ansiedade como fator etiológico do bruxismo: revisão de literatura. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 7, e95973925, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/3925/2896/16246>. Acesso em: 28 out. 2025.

MENDES. S. S. et al. Fatores associados ao bruxismo: revisão de literatura. In: **V Jornada de Iniciação Científica do curso de odontologia do UNIFACIG**. Manhuaçu-

BRUXISMO ASSOCIADO AO ESTRESSE E ANSIEDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA. Paulo Ribeiro de SOUZA; Samara Cristina Santos da Silva de SOUZA; Graciele Cristina Rodrigues MAFRA. JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. ISSN: 2526-4281 - FLUXO CONTÍNUO. 2025 - MÊS DE OUTUBRO - Ed. 67. VOL. 02. Págs. 144-154. <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: jnt@faculdefacit.edu.br.

MT, 2020. Disponível em: <https://pensaracademico.unifacig.edu.br/index.php/semiariocientifico/article/view/2194>. Acesso em: 28 out. 2025.

POLMANN, Helena et al. Associação entre bruxismo do sono e sintomas de estresse em adultos: uma revisão sistemática com meta-análise. **Journal of Oral Rehabilitation**, v. 48, n. 5, p. 621-631, maio 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33377534/>. Acesso em: 28 out. 2025.

PONTES, G. O. et al. Associação do bruxismo com fatores de estresse. **Revista Ft, medicina**, v. 27, ed. 128, 2023. Disponível em: <https://revistaft.com.br/associacao-do-bruxismo-com-fatores-de-estresse/>. Acesso em: 28 out. 2025.

ROCHA, J. R. et al. Alterações psicológicas durante a pandemia por COVID-19 e sua relação com bruxismo e DTM. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 6, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/352278251_Alteracoes_psicologicas_durante_a_pandemia_por_COVID-19_e_sua_relacao_com_bruismo_e_DTM. Acesso em: 28 out. 2025.

SEVERO, L. et al. **Estresse ocupacional x Bruxismo**: revisão de literatura. Universidade de Santa Cruz do Sul - UNISC. Santa Cruz do Sul, 2021. Disponível em: <https://repositorio.unisc.br/jspui/handle/11624/3261>. Acesso em: 28 out. 2025.

SILVA, J. P.; OLIVEIRA, M. L. Abordagens terapêuticas no tratamento do bruxismo: uma revisão integrativa. **Revista Brasileira de Odontologia**, v. 78, n. 2, p. 123-130, 2024. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/bitstreams/880aa461-e718-49d6-a65d-40628958ab02/download>. Acesso em: 28 out. 2025.