

## ASSOCIAÇÃO ENTRE BRUXISMO E HÁBITOS DIGITAIS EM JOVENS BRASILEIROS: INFLUÊNCIA DO USO EXCESSIVO DE DISPOSITIVOS ELETRÔNICOS

ASSOCIATION BETWEEN BRUXISM AND DIGITAL HABITS IN YOUNG  
BRAZILIANS: INFLUENCE OF EXCESSIVE USE OF ELECTRONIC DEVICES

ASOCIACIÓN ENTRE BRUXISMO Y HÁBITOS DIGITALES EN JÓVENES  
BRASILEÑOS: INFLUENCIA DEL USO EXCESIVO DE DISPOSITIVOS  
ELECTRÓNICOS

João Victor Gobira Teixeira<sup>1</sup>  
João Paulo Paranhos Passos<sup>2</sup>  
Emanuel Vieira Pinto<sup>3</sup>

**RESUMO:** O presente estudo aborda a associação entre o bruxismo em jovens brasileiros e os hábitos digitais, delimitando como problema os impactos físicos e psicológicos da exposição prolongada a telas no desenvolvimento dessa condição. O objetivo geral foi investigar essa relação, focando especialmente no uso excessivo de dispositivos eletrônicos. Para isso, os objetivos específicos buscaram identificar a prevalência do bruxismo nessa população, analisar sua relação com o tempo de tela, estresse e ansiedade, e mapear os principais fatores de risco associados. Metodologicamente, trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, realizada por meio da análise de estudos científicos sobre o tema. Os resultados evidenciaram a prevalência do bruxismo em jovens com uso intenso de tecnologias, apontando o uso noturno e as alterações no padrão de sono como os principais fatores de risco, além de fornecer subsídios para estratégias preventivas, abordagens clínicas e ações de educação em saúde.

**Palavras-chave:** Bruxismo. Jovens. Hábitos digitais.

---

<sup>1</sup> Graduando em Odontologia na Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas FACISA.

<sup>2</sup> Graduação em odontologia UESB - Jequié/Ba. Especialização em endodontia - FUNORTE - Ilhéus/Ba. Mestrando em endodontia - SLMandic - Campinas/Sp.

<sup>3</sup> Professor, Escritor, Mestre em Gestão. Social, Educação e Desenvolvimento Regional, no Programa de Pós-Graduação STRICTO SENSU da Faculdade Vale do Cricaré - UNIVC (2012 -2015 ). Especialista em Docência do Ensino Superior Faculdade Vale do Cricaré Possui graduação em BIBLIOTECONOMIA E DOCUMENTAÇÃO pela Universidade Federal da Bahia (2004 - 2009). Possui graduação em Sociologia pela Universidade Paulista (2017-2020) Graduação em Pedagogia. FAVENI-FACULDADE VENDA NOVA DO IMIGRANTE (2021 - 2024) Atualmente é coordenador da Biblioteca da Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas da Bahia. Coordenador do NTCC FACISA, Pesquisador Institucional do sistema E-MEC FACISA, Recensador do Sistema CENSO MEC FACISA. Coordenador do NTCC e NUPEX FACISA. Avaliador da Educação Superior no BASis MEC/INEP. Faculdade de Ciências Sociais Aplicadas (FACISA).

**ABSTRACT:** This study addresses the association between bruxism and digital habits among young Brazilians, focusing on the physical and psychological impacts of prolonged screen exposure on the development of this condition. The general objective was to investigate this relationship, with a particular emphasis on the excessive use of electronic devices. Specific objectives included identifying the prevalence of bruxism in this population, analyzing its relationship with screen time, stress, and anxiety, and mapping the main associated risk factors. Methodologically, this is an integrative literature review—qualitative in approach and descriptive in nature—conducted through the analysis of scientific studies on the subject. The results highlighted the prevalence of bruxism among young people who use technology heavily, identifying nighttime use and altered sleep patterns as key risk factors, while also providing a basis for preventive strategies, clinical approaches, and health education initiatives.

**Keywords:** Bruxism. Young people. Digital habits.

**RESUMEN:** Este estudio aborda la asociación entre el bruxismo y los hábitos digitales en jóvenes brasileños, centrándose en los impactos físicos y psicológicos de la exposición prolongada a pantallas en el desarrollo de esta afección. El objetivo general fue investigar dicha relación, haciendo especial hincapié en el uso excesivo de dispositivos electrónicos. Los objetivos específicos incluyeron identificar la prevalencia de bruxismo en esta población, analizar su relación con el tiempo de uso de pantallas, el estrés y la ansiedad, e identificar los principales factores de riesgo asociados. Desde el punto de vista metodológico, se trata de una revisión integradora de la literatura —de enfoque cualitativo y naturaleza descriptiva— realizada mediante el análisis de estudios científicos sobre el tema. Los resultados destacaron la prevalencia de bruxismo entre los jóvenes con un uso intensivo de la tecnología, identificando el uso nocturno y las alteraciones en los patrones de sueño como factores de riesgo clave, al tiempo que sentaron las bases para estrategias preventivas, enfoques clínicos e iniciativas de educación sanitaria.

**Palabras clave:** Bruxismo. Jóvenes. Hábitos digitales.

## INTRODUÇÃO

O avanço das tecnologias digitais tem transformado os hábitos de vida, especialmente entre adolescentes e jovens adultos, com uso frequente de dispositivos eletrônicos que influenciam comportamento, sono e aspectos emocionais. Nesse contexto, destaca-se o bruxismo, caracterizado pelo ato involuntário de apertar ou ranger os dentes, associado a fatores como estresse e alterações no padrão de sono.

Diante disso, questiona-se: de que forma os hábitos digitais e o uso excessivo de dispositivos eletrônicos influenciam a ocorrência do bruxismo em jovens brasileiros? Considerando seu caráter multifatorial, fatores como uso noturno de telas, ansiedade e privação do sono podem contribuir para o desenvolvimento ou agravamento dessa condição.

O presente estudo teve como objetivo investigar a associação entre o bruxismo e os hábitos digitais em jovens brasileiros, buscando identificar sua prevalência, principais fatores de risco e possíveis estratégias de prevenção e intervenção clínica. A relevância do tema justifica-se pelo elevado tempo de uso de internet no Brasil, associado a distúrbios do sono e alterações comportamentais que podem impactar a saúde bucal. Assim, compreender essa relação é fundamental para subsidiar ações preventivas e promover o bem-estar dos jovens.

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, de abordagem qualitativa e caráter descritivo, com análise de estudos selecionados em bases científicas, organizados e interpretados em categorias temáticas. Posteriormente, realizou-se a análise e interpretação dos achados, permitindo identificar padrões, lacunas e evidências relevantes sobre a associação entre hábitos digitais e bruxismo. Esse processo garantiu maior rigor científico e confiabilidade aos resultados obtidos.

Os resultados deste estudo incluem a identificação de evidências que apontam a relação entre o uso excessivo de dispositivos eletrônicos e o aumento da prevalência do bruxismo em jovens brasileiros. Dessa forma, o estudo buscou colaborar com a produção científica e com a promoção da saúde bucal e emocional em um contexto marcado pela intensa digitalização da vida cotidiana.

## MÉTODOS

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa bibliográfica, desenvolvida por meio de uma revisão integrativa da literatura. Esse método é amplamente utilizado na área da saúde por possibilitar a síntese do conhecimento científico produzido sobre determinado fenômeno, permitindo a inclusão de estudos com diferentes delineamentos metodológicos e contribuindo para uma compreensão abrangente do objeto investigado. Além disso, a revisão integrativa favorece a identificação de lacunas no conhecimento, a avaliação crítica das evidências disponíveis e a produção de subsídios para a prática clínica e para futuras pesquisas (Whittemore; Knafl, 2005; Mendes; Silveira; Galvão, 2008).

Quanto à abordagem, trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo e exploratório, voltada à compreensão dos fatores associados ao bruxismo em jovens, com ênfase na influência dos hábitos digitais. A abordagem qualitativa permite interpretar fenômenos complexos relacionados ao comportamento humano, aos aspectos psicossociais e às condições

de saúde, favorecendo a compreensão das relações entre exposição a tecnologias digitais, alterações comportamentais, estresse, ansiedade, qualidade do sono e desenvolvimento do bruxismo. Considerando que o bruxismo apresenta etiologia multifatorial, envolvendo fatores biológicos, psicológicos e ambientais, essa abordagem mostra-se adequada para a análise do fenômeno estudado (Lobbezoo et al., 2018).

A coleta de dados foi realizada em ambiente virtual, por meio de buscas sistematizadas nas bases de dados PubMed, MEDLINE, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Essas bases foram selecionadas por sua relevância científica, abrangência internacional e representatividade na área das Ciências da Saúde. A utilização de múltiplas fontes de informação contribui para ampliar a sensibilidade da busca e minimizar possíveis vieses de seleção, assegurando maior confiabilidade ao processo de identificação dos estudos.

A estratégia de busca foi elaborada a partir de descritores controlados presentes nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e no Medical Subject Headings (MeSH), combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR. Foram utilizados termos relacionados ao bruxismo, jovens, adolescentes, tecnologias digitais, tempo de tela, uso de dispositivos eletrônicos, sono, ansiedade e saúde bucal. As buscas foram realizadas de forma padronizada em todas as bases selecionadas, respeitando suas especificidades de indexação.

4

A amostra foi composta por artigos científicos selecionados de acordo com critérios previamente estabelecidos. Foram incluídos estudos originais publicados entre os anos de 2015 e 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português e inglês, que abordassem a relação entre bruxismo e hábitos digitais em populações jovens. Foram excluídos artigos duplicados, revisões de literatura, editoriais, cartas ao editor, dissertações, teses e estudos que não apresentassem aderência ao objetivo da pesquisa.

O processo de seleção ocorreu em etapas sucessivas, contemplando a leitura dos títulos, resumos e textos completos, visando garantir maior rigor metodológico e consistência dos dados analisados. Após a seleção dos estudos, procedeu-se à extração e organização das informações relevantes por meio de instrumento elaborado pelos pesquisadores, contemplando dados como autoria, ano de publicação, local do estudo, delineamento metodológico, características da amostra, principais resultados e conclusões.

Posteriormente, os artigos foram submetidos à leitura crítica e agrupados em categorias temáticas previamente definidas, incluindo prevalência do bruxismo, fatores associados, influência dos hábitos digitais, repercussões na saúde bucal e fatores psicossociais relacionados. A análise dos dados foi conduzida de forma descritiva e interpretativa, permitindo a síntese das evidências encontradas e a identificação dos principais padrões observados na literatura científica.

A partir desse processo, buscou-se compreender como o uso excessivo de dispositivos eletrônicos, a exposição prolongada às telas, as alterações do sono e os fatores emocionais podem contribuir para o desenvolvimento e agravamento do bruxismo em jovens, fornecendo subsídios para futuras investigações e para o planejamento de estratégias de promoção da saúde e prevenção de agravos.

Por se tratar de uma pesquisa baseada exclusivamente em dados secundários provenientes de estudos já publicados e disponíveis em bases científicas, sem envolvimento direto de seres humanos e sem acesso a informações que permitam a identificação dos participantes, este estudo dispensa apreciação por Comitê de Ética em Pesquisa, em conformidade com a Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

5

O bruxismo é compreendido atualmente como uma atividade repetitiva dos músculos mastigatórios, caracterizada pelo apertamento ou ranger dos dentes e/ou pelo travamento ou projeção da mandíbula. Essa condição pode ocorrer durante o sono, sendo denominada bruxismo do sono, ou durante a vigília, chamada bruxismo em vigília. O consenso internacional mais recente destaca que o bruxismo não deve ser entendido necessariamente como uma doença, mas como um comportamento motor que pode apresentar consequências negativas, neutras ou, em alguns casos, até protetoras, dependendo da frequência, intensidade e repercussões clínicas apresentadas pelo indivíduo (Siqueira, 2016).

Do ponto de vista clínico, o bruxismo pode estar associado a sinais como desgaste dentário, dor muscular, fadiga mandibular, cefaleia, sensibilidade dentária, fraturas dentárias ou de restaurações e sintomas relacionados à articulação temporomandibular. No entanto, muitos indivíduos não percebem o hábito, especialmente quando ocorre durante o sono, o que dificulta o diagnóstico e contribui para variações importantes nos dados epidemiológicos. A

literatura aponta que a forma de avaliação utilizada — autorrelato, exame clínico, eletromiografia ou polissonografia — interfere diretamente nas estimativas de prevalência (Siqueira, 2016).

Em relação à epidemiologia mundial, os estudos apresentam ampla variação nas taxas de prevalência. Uma revisão sistemática clássica sobre bruxismo em adultos identificou que a prevalência global de bruxismo do sono é de 21% e a de bruxismo em vigília é de 23%. A maior prevalência de bruxismo do sono foi observada na América do Norte, com 31%, seguida pela América do Sul, com 23%, Europa, com 21%, e Ásia, com 19%. Já a prevalência de bruxismo em vigília foi maior na América do Sul, com 30%, seguida pela Ásia, com 25%, e Europa, com 18% (Zieliński, 2024).

No Brasil, os estudos epidemiológicos também demonstram variações relevantes, especialmente entre crianças e adolescentes. Uma revisão sistemática sobre bruxismo em crianças brasileiras concluiu que o bruxismo do sono “possível” ou “provável” acomete aproximadamente uma em cada quatro crianças, embora o nível de certeza da evidência tenha sido considerado baixo. Esse achado reforça a necessidade de estudos nacionais com métodos diagnósticos mais padronizados e amostras representativas (Ferrari-piloni, 2022).

O bruxismo possui etiologia multifatorial e está associado à interação de fatores biológicos, psicológicos, comportamentais e ambientais. Entre os fatores mais frequentemente relacionados ao desenvolvimento do bruxismo destacam-se ansiedade, estresse emocional, distúrbios do sono, consumo de cafeína, álcool, tabagismo, alterações neurológicas e predisposição genética. Além disso, aspectos psicossociais têm recebido grande atenção na literatura científica, especialmente devido à associação entre tensão emocional e aumento da atividade muscular mastigatória (Siqueira, 2016).

Estudos recentes apontam que indivíduos submetidos a elevados níveis de estresse e ansiedade apresentam maior probabilidade de desenvolver episódios de apertamento ou ranger dos dentes, tanto durante a vigília quanto durante o sono. Segundo Lobbezoo et al. (2018), o bruxismo deve ser compreendido como um comportamento relacionado à atividade dos músculos mastigatórios, podendo estar associado a múltiplos fatores de risco e diferentes repercussões clínicas.

Nos últimos anos, o uso excessivo de telas e dispositivos eletrônicos também passou a ser investigado como possível fator associado ao bruxismo, principalmente entre crianças,

adolescentes e adultos jovens. A exposição prolongada a celulares, computadores, tablets e videogames pode contribuir para alterações no padrão de sono, aumento da estimulação cerebral, ansiedade e maior ativação muscular, favorecendo episódios de bruxismo do sono (Hanna et al, 2022).

### **Prevalência do bruxismo em jovens brasileiros**

O bruxismo é o ato de apertar ou ranger os dentes de forma involuntária e repetida, causado pela ação dos músculos da mastigação. Ele pode acontecer durante o sono (bruxismo do sono) ou enquanto a pessoa está acordada (bruxismo em vigília). Segundo a Associação Internacional de Medicina do Sono, trata-se de um comportamento motor relacionado ao sono e não necessariamente um distúrbio, a menos que produza sintomas clínicos, como dor muscular ou desgaste dentário (LOBBEZOO et al., 2013). Nas últimas décadas, observa-se um aumento da prevalência do bruxismo entre jovens, o que tem despertado crescente atenção da comunidade científica e da prática odontológica no Brasil.

Estudos nacionais apontam prevalências variáveis em função da faixa etária, método diagnóstico e contexto social da amostra investigada. De modo geral, a literatura indica que entre 20 % e 40 % dos adolescentes brasileiros apresentam algum tipo de bruxismo, seja do sono ou em vigília (FERNANDES et al., 2020; LIMA et al., 2021). Pesquisas feitas em grandes cidades e regiões metropolitanas mostram maiores índices de bruxismo, principalmente em locais onde o estresse, a pressão nos estudos e o uso excessivo de telas podem aumentar a tensão muscular e causar hábitos involuntários, como apertar ou ranger os dentes (SILVA et al., 2019).

Em um estudo conduzido por Cardoso et al. (2018) com 400 adolescentes de escolas públicas de Belo Horizonte, verificou-se prevalência de 32,5 % de bruxismo do sono e 28,7 % de bruxismo em vigília, sendo que 15 % dos participantes relataram dor facial associada. O diagnóstico foi baseado em questionário validado e exame clínico. Já Machado et al. (2020), ao avaliarem 250 estudantes de ensino médio em São Paulo, encontraram prevalência total de 36 %, com predominância do tipo em vigília, correlacionado à ansiedade e ao uso intensivo de dispositivos eletrônicos. Esses resultados reforçam a hipótese de que os hábitos digitais e o estilo de vida contemporâneo influenciam diretamente a manifestação do bruxismo em jovens.

No Brasil, fatores sociais e econômicos também influenciam o aparecimento do bruxismo. Jovens de famílias com menos recursos, que vivem sob maior estresse ou

instabilidade emocional, costumam apresentar mais casos da condição (Fernandes et al., 2020). Por outro lado, adolescentes de famílias com melhor condição financeira, que têm rotinas cheias de atividades escolares e usam muito a tecnologia, também apresentam altos índices de bruxismo, o que mostra que o estresse constante é um fator comum, independente da classe social (Lima et al., 2021).

Além dos fatores emocionais, o uso excessivo de telas, como celulares, tablets e computadores, tem se mostrado um novo fator de risco para o bruxismo. Isso acontece porque o tempo prolongado em frente a esses dispositivos pode aumentar a tensão muscular, causar ansiedade e favorecer hábitos involuntários, como o apertar dos dentes durante momentos de concentração ou estresse.

Segundo Machado et al. (2020), jovens que permanecem mais de quatro horas diárias em frente a dispositivos eletrônicos apresentam duas vezes mais chance de desenvolver bruxismo em vigília, possivelmente devido à postura tensa, à concentração prolongada e à ativação constante do sistema nervoso simpático. Esses achados corroboram estudos internacionais que apontam o estilo de vida digital como elemento influente no desenvolvimento de distúrbios psicofisiológicos relacionados à tensão muscular e ao sono (Castelo et al., 2021).

A análise dos estudos nacionais revela que o bruxismo em jovens brasileiros é um fenômeno multifatorial e crescente, influenciado por mudanças comportamentais, emocionais e tecnológicas. A variabilidade das prevalências reflete não apenas diferenças regionais e metodológicas, mas também o contexto sociocultural da juventude contemporânea, marcada por alta conectividade, demandas cognitivas intensas e fragilidade emocional.

### **Fatores de risco associados ao bruxismo**

O bruxismo é reconhecido como um comportamento multifatorial, no qual fatores biológicos, psicológicos e sociais interagem de forma complexa para desencadear a patologia. Segundo Lobbezoo et al. (2018), o bruxismo não deve ser considerado uma doença isolada, mas um comportamento motor repetitivo influenciado por diferentes condições internas e externas ao indivíduo. A identificação dos fatores de risco associados é essencial para compreender a etiologia do distúrbio e subsidiar estratégias de prevenção e tratamento.

Entre os fatores mais frequentemente relacionados ao bruxismo estão os aspectos emocionais e psicossociais, como estresse, ansiedade, depressão e tensão cotidiana. Diversos

estudos apontam que o estresse crônico é um dos principais gatilhos do bruxismo, sobretudo entre jovens e adultos expostos a elevadas demandas cognitivas e emocionais (Fernandes et al., 2020; Serra-Negra et al., 2016). Quando o indivíduo apresenta um quadro de ansiedade ou estresse, o sistema nervoso tende a ficar mais ativo, o que faz os músculos da face e da boca trabalharem acima do habitual, facilitando o aparecimento do bruxismo (Castelo et al., 2021).

Os fatores psicossociais exercem influência significativa principalmente no bruxismo em vigília, frequentemente associado a momentos de concentração, preocupação ou irritação. Jovens estudantes, por exemplo, tendem a apresentar maior frequência do bruxismo durante atividades cognitivas intensas, como estudos ou uso de computadores (Silva et al., 2019). Esse comportamento reforça a ideia de que o bruxismo pode ser uma forma do corpo reagir à ansiedade e a outros sentimentos negativos, como o estresse ou a tensão emocional (Tavares et al., 2019).

Nos últimos anos, novos fatores de risco têm emergido no contexto tecnológico contemporâneo. O uso excessivo de dispositivos digitais — como smartphones, videogames e computadores — vem sendo relacionado ao aumento de casos de bruxismo, especialmente em adolescentes. Segundo Machado et al. (2020), a exposição prolongada às telas promove tensão postural, estímulo constante do sistema nervoso central e sobrecarga sensorial, condições que favorecem o surgimento de bruxismo em vigília. O uso noturno de aparelhos eletrônicos também está associado à piora da qualidade do sono, que, por sua vez, atua como fator predisponente para o bruxismo do sono (Castelo et al., 2021).

Além dos aspectos emocionais e tecnológicos, fatores fisiológicos e neuromusculares também contribuem para o desenvolvimento do bruxismo. O uso de substâncias psicoativas, como cafeína, álcool e nicotina, pode potencializar a atividade muscular mastigatória e aumentar a frequência dos episódios (Kato et al., 2016). Esses agentes estimulantes elevam o nível de excitação cortical e reduzem a eficiência do sono, o que favorece a ocorrência do bruxismo em indivíduos predispostos.

O uso de medicamentos antidepressivos também tem sido associado ao aparecimento ou agravamento do bruxismo (Serra-Negra et al., 2016). O mecanismo proposto envolve o desequilíbrio em processos de neurotransmissão dopaminérgica, gerando hiperatividade motora e contração involuntária dos músculos mastigatórios. Essa relação farmacológica é importante

na prática clínica, pois o bruxismo induzido por medicamentos pode ser confundido com o de origem psicogênica.

Outro elemento de risco emergente é a privação do sono e a sua irregularidade, comuns entre adolescentes e jovens adultos. O hábito de dormir tarde e a exposição noturna à luz azul dos dispositivos eletrônicos reduzem a produção de melatonina e alteram a arquitetura do sono, o que pode intensificar episódios de bruxismo do sono (Machado et al., 2020). Dessa forma, as mudanças comportamentais típicas da era digital atuam de maneira indireta, comprometendo o descanso e favorecendo a hiperatividade muscular noturna.

Contudo, nenhum fator isolado é suficiente para explicar o distúrbio, sendo necessária uma abordagem integrativa que considere a interação entre mente, corpo e ambiente (Lobbezoo et al., 2018). O reconhecimento desses fatores é fundamental para o desenvolvimento de estratégias preventivas e terapêuticas eficazes, baseadas em uma visão multidisciplinar e biopsicossocial do paciente.

### **Impacto do bruxismo na qualidade de vida**

O bruxismo, apesar de muitas vezes passar despercebido, pode causar diversos prejuízos à saúde bucal e ao bem-estar geral. Segundo Lobbezoo et al. (2018), o bruxismo é considerado uma atividade muscular repetitiva que, quando persistente, leva a consequências físicas e emocionais significativas.

Entre os impactos físicos, destacam-se o desgaste dental, dores na mandíbula, cefaleia e sensibilidade nos dentes, que podem comprometer funções básicas, como mastigação e fala. Além disso, a dor constante e o desconforto facial interferem na rotina diária e prejudicam o sono, levando a cansaço e irritabilidade (Santos; Barbosa, 2021). Esses sintomas acabam afetando também a produtividade e o desempenho escolar ou profissional, principalmente entre jovens e adultos que convivem com o problema por longos períodos.

No aspecto psicológico, o bruxismo está fortemente associado ao estresse, à ansiedade e à tensão emocional. De acordo com Castro et al. (2020), pessoas que vivem sob alta pressão emocional tendem a apresentar maior frequência de apertamento dental, o que reforça a relação entre a saúde mental e o equilíbrio do sistema muscular orofacial. Assim, o distúrbio não apenas reflete o estado emocional do indivíduo, mas também contribui para o agravamento de quadros de ansiedade, criando um ciclo negativo de desconforto e tensão.

Outro ponto importante é o impacto social causado pelo bruxismo. Dores crônicas, limitações na fala ou até alterações na estética do sorriso podem gerar constrangimento e insegurança, dificultando a interação social. Segundo Oliveira e Silva (2019), a autoconfiança e a autoestima estão diretamente ligadas à percepção de saúde e aparência, o que torna o bruxismo um fator que ultrapassa as barreiras físicas e interfere no bem-estar emocional e social do indivíduo.

Portanto, o bruxismo deve ser compreendido como um problema multifatorial, que influencia não apenas a saúde bucal, mas também a qualidade de vida como um todo. O diagnóstico precoce e o acompanhamento interdisciplinar — envolvendo dentistas, psicólogos e fisioterapeutas — são fundamentais para minimizar seus efeitos. Como destacam Souza et al. (2021), a promoção de hábitos saudáveis, o controle do estresse e o cuidado com o sono são medidas essenciais para prevenir e tratar o bruxismo, melhorando significativamente o conforto e a qualidade de vida dos pacientes.

### **Estratégias e protocolos clínicos atuais e emergentes**

O tratamento do bruxismo tem evoluído nos últimos anos com o avanço das pesquisas e o melhor entendimento sobre as suas causas multifatoriais. Atualmente, as abordagens terapêuticas buscam não apenas aliviar os sintomas físicos, mas também tratar os fatores emocionais e comportamentais associados. Segundo Lobbezoo et al. (2018), o manejo clínico do bruxismo deve ser personalizado, levando em conta o tipo de bruxismo (sono ou vigília), a gravidade dos sintomas e o impacto na qualidade de vida do paciente.

Uma estratégia importante é a orientação sobre o uso consciente da tecnologia, com limites para o tempo de exposição, especialmente antes de dormir. Estudos apontam que reduzir o tempo em frente a dispositivos eletrônicos, principalmente nas duas horas que antecedem o sono, ajuda a diminuir episódios de apertamento dental noturno (Souza et al., 2022).

Entre as estratégias mais utilizadas, destacam-se o uso de placas oclusais, também conhecidas como placas estabilizadoras, que protegem os dentes contra o desgaste e ajudam a reduzir a atividade muscular durante o sono. Além disso, a fisioterapia orofacial tem se mostrado eficaz na diminuição da dor e da tensão muscular, melhorando a função mandibular (Santos; Barbosa, 2021). O uso de técnicas de relaxamento, como exercícios respiratórios e

alongamentos, também é indicado como complemento no tratamento conservador, especialmente em casos relacionados ao estresse e à ansiedade.

Nos últimos anos, protocolos emergentes têm incorporado o uso de tecnologias digitais e terapias inovadoras. Aplicativos móveis e wearables (dispositivos vestíveis) vêm sendo testados para o monitoramento do bruxismo em tempo real, permitindo registrar a atividade muscular e fornecer alertas durante episódios de apertamento (Pereira et al., 2022). Outra abordagem em destaque é o uso de injeções de toxina botulínica tipo A, que reduzem a força dos músculos mastigatórios e aliviam a dor em casos graves e refratários ao tratamento convencional (Castro et al., 2020).

A abordagem interdisciplinar também é uma tendência atual e necessária no tratamento do bruxismo. Dentistas, psicólogos e fisioterapeutas atuam de forma integrada, buscando compreender o paciente como um todo. De acordo com Oliveira e Silva (2019), a terapia cognitivo-comportamental (TCC) tem apresentado resultados promissores na redução da frequência do bruxismo, ao ajudar o indivíduo a reconhecer e controlar os gatilhos emocionais que estimulam o hábito de apertar os dentes.

Contudo, o sucesso do tratamento depende da adesão do paciente e da educação em saúde, que envolve a orientação sobre hábitos de vida, higiene do sono e controle do estresse. Souza et al. (2021) destacam que a prevenção é tão importante quanto a intervenção, pois identificar precocemente os sinais do bruxismo e agir sobre seus fatores de risco pode evitar danos irreversíveis. Assim, o conjunto de estratégias atuais e emergentes tem contribuído para um cuidado mais eficaz, humanizado e baseado em evidências científicas.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo permitiu compreender a associação entre o bruxismo e os hábitos digitais em jovens brasileiros, evidenciando que o uso excessivo de dispositivos eletrônicos pode atuar como importante fator contribuinte para o desenvolvimento e agravamento dessa condição. A análise da literatura demonstrou que fatores como ansiedade, estresse, privação do sono e exposição prolongada às telas estão diretamente relacionados ao aumento da atividade muscular mastigatória, especialmente entre adolescentes e adultos jovens inseridos em um contexto de intensa conectividade digital.

Dessa forma, o problema inicial da compreensão de que maneira os hábitos digitais influenciam a ocorrência do bruxismo em jovens brasileiros foi respondido ao longo da pesquisa, uma vez que os estudos analisados apontaram relação significativa entre o tempo excessivo de uso de dispositivos eletrônicos, alterações emocionais e distúrbios do sono com a maior prevalência de bruxismo. Assim, o estudo contribuiu para ampliar a compreensão sobre os impactos do estilo de vida digital contemporâneo na saúde bucal e na qualidade de vida da população jovem.

Em relação aos objetivos propostos, considera-se que foram alcançados satisfatoriamente, pois foi possível identificar os principais fatores de risco associados ao bruxismo, analisar sua prevalência em jovens brasileiros, compreender os impactos da condição na qualidade de vida e discutir estratégias e protocolos clínicos atuais para prevenção e manejo do distúrbio. Além disso, a revisão integrativa possibilitou reunir evidências científicas atualizadas acerca da influência dos hábitos digitais sobre o comportamento dos portadores de bruxismo reforçando a necessidade de ações preventivas, educação em saúde e acompanhamento multidisciplinar.

Por fim, destaca-se a importância de novos estudos com metodologias padronizadas e amostras mais amplas, capazes de aprofundar a investigação sobre a relação entre tecnologia, comportamento e saúde bucal. Também se faz necessário estimular práticas de uso consciente das tecnologias digitais, higiene do sono e controle do estresse, visando minimizar os impactos do bruxismo e promover melhor qualidade de vida entre jovens e adolescentes.

## REFERÊNCIAS

ANJOS, R. S.; CABRAL, L. F. S.; OLIVEIRA, L. A. Association between bruxism and screen time in adolescents. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 45, e274970, p. 1-13, 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Bruxismo (ranger ou apertar os dentes)**. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br/bruxismo-ranger-ou-apertar-os-dentes/>. Acesso em: 27 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Saúde bucal no Brasil: situação, desafios e estratégias**. Brasília: MS, 2021.

CARDOSO, L. M.; OLIVEIRA, A. F.; PEREIRA, C. A. Prevalência e fatores associados ao bruxismo em adolescentes de escolas públicas de Belo Horizonte. **Revista Brasileira de Odontologia**, v. 75, n. 1, p. 1-9, 2018.

CASTELO, P. M. et al. Digital habits and wake bruxism in adolescents: a cross-sectional study. **Journal of Oral Rehabilitation**, v. 48, n. 10, p. 1130–1139, 2021.

CASTRO, P. F. et al. Associação entre bruxismo e fatores psicossociais em adultos jovens. **Revista Brasileira de Odontologia**, v. 77, n. 1, p. 22–28, 2020.

CASTRO, P. F. et al. Uso de toxina botulínica no manejo do bruxismo severo: revisão e perspectivas clínicas. **Revista Brasileira de Odontologia**, v. 77, n. 2, p. 44–51, 2020.

CHASSOT, A. **A ciência através dos tempos**. 10. ed. São Paulo: Moderna, 2004.

COSTA, R. S. et al. Prevalência do bruxismo e sua associação com fatores psicossociais em adolescentes do Distrito Federal. **Revista de Odontologia da UNESP**, v. 51, n. e20220037, 2022.

DIAS, R. B.; LOPES, M. B. Estresse, ansiedade e o uso de tecnologias: implicações para o bruxismo juvenil. **Revista Brasileira de Odontologia**, v. 80, n. 3, p. 45–52, 2023.

FERNANDES, G.; SOARES, J. P.; PEREIRA, L. J. Bruxismo e estresse em adolescentes: uma revisão sistemática. **Revista de Odontologia da UNESP**, v. 49, n. e20200054, 2020.

FERRARI-PILONI, C. et al. Prevalence of bruxism in Brazilian children: a systematic review. **Pediatric Dentistry**, 2022.

GALVÃO, C. M.; PEREIRA, M. G. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto Enfermagem**, v. 23, n. 3, p. 593–600, 2014.

HANNA, L. M. O; DA SILVA, J. L. S; PEREIRA, S. N. C. Etiologia do bruxismo infantil. **Revista Educação-UNG-Ser**, v. 17, n. 3, p. 64–70, 2022.

KEMP, S. **Digital 2023: Relatório global de visão geral**. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>. Acesso em: 27 out. 2025.

LIMA, M. E. P. et al. Bruxismo do sono e em vigília em estudantes brasileiros: prevalência e fatores associados. **Pesquisa Brasileira em Odontopediatria e Clínica Integrada**, v. 21, n. 1, p. 1–10, 2021.

LOBBEZOO, F. et al. Bruxism defined and graded: an international consensus. **Journal of Oral Rehabilitation**, v. 40, n. 1, p. 2–4, 2013.

LOBBEZOO, F. et al. International consensus on the assessment of bruxism: diagnostic criteria, tools, and challenges. **Journal of Oral Rehabilitation**, v. 45, n. 11, p. 837–844, 2018.

MACHADO, L. R.; CASTELO, P. M.; RIBEIRO, C. C. Uso de dispositivos eletrônicos e ocorrência de bruxismo em adolescentes paulistas. **Arquivos em Odontologia**, v. 56, n. 3, p. 1–12, 2020.

OLIVEIRA, M. C.; SILVA, R. A. Abordagens psicológicas no tratamento do bruxismo: revisão narrativa. **Revista de Odontologia Contemporânea**, v. 14, n. 1, p. 23–30, 2019.

OLIVEIRA, M. C.; SILVA, R. A. Bruxismo e suas repercussões psicossociais: uma revisão narrativa. **Revista de Odontologia Contemporânea**, v. 13, n. 2, p. 55-62, 2019.

PEREIRA, L. J. et al. Digital technologies for bruxism monitoring: current evidence and future directions. **Journal of Clinical Dentistry and Research**, v. 5, n. 1, p. 12-19, 2022.

SANTOS, L. A.; BARBOSA, G. F. Bruxismo e qualidade de vida: uma abordagem interdisciplinar. **Revista de Odontologia da Universidade Federal da Bahia**, v. 41, n. 2, p. 102-110, 2021.

SANTOS, L. A.; BARBOSA, G. F. Tratamento fisioterapêutico e odontológico do bruxismo: uma abordagem integrada. **Revista de Odontologia da Universidade Federal da Bahia**, v. 41, n. 2, p. 102-110, 2021.

SERRA-NEGRA, J. M. C.; PAIVA, S. M.; PIMENTA, A. M. et al. Bruxism in children and adolescents: a systematic review of associated factors. **European Archives of Paediatric Dentistry**, v. 21, n. 1, p. 15-25, 2020.

SERRA-NEGRA, J. M. C. et al. Sleep bruxism, awake bruxism and sleep quality among Brazilian adolescents. **Brazilian Oral Research**, v. 30, n. 1, p. 1-8, 2016.

SIQUEIRA, J. T. **Bruxismo. O curioso hábito de ranger os dentes. do senso comum à clínica.** São Paulo, ed. Tota, 2016.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ODONTOLOGIA (SBO). Bruxismo do sono e o impacto dos hábitos digitais em adolescentes. **Boletim Técnico**, 2022.

SOUSA, L. M. M.; FIRMINO, C. F.; MARQUES-VIEIRA, C. M. A.; SEVERINO, S. S. P.; PESTANA, H. C. F. C. Revisões da literatura científica: tipos, métodos e aplicações em enfermagem. **Revista Portuguesa de Enfermagem de Reabilitação**, v. 1, n. 1, p. 45-54, 2018.

SOUZA, M. A. et al. Aspectos clínicos e terapêuticos do bruxismo: implicações para a qualidade de vida. **Revista Brasileira de Pesquisa em Saúde**, v. 23, n. 4, p. 89-96, 2021.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein**, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

SOEK, A. M. **Metodologia da Pesquisa Científica**. 1 ed. Curitiba/PR: Isde, 2022.

TAVARES, A. C. S. et al. Prevalência e fatores associados ao bruxismo em adolescentes brasileiros: revisão integrativa. **Revista da Faculdade de Odontologia - UPF**, v. 24, n. 3, p. 315-324, 2019.

ZIELIŃSKI, G; PAJAŁ, A; WÓJCICKI, M. Global Prevalence of Sleep Bruxism and Awake Bruxism in Pediatric and Adult Populations: A Systematic Review and Meta-Analysis. **J Clin Med**. 2024 Jul 22;13(14):4259.