



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA  
CAMPUS VIII  
CENTRO DE CIÊNCIAS, TECNOLOGIA E SAÚDE  
DEPARTAMENTO DE ODONTOLOGIA  
CURSO DE ODONTOLOGIA**

**JOSINETE DA SILVA FERNANDES**

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ANSIEDADE EM PACIENTES COM BRUXISMO E  
SUA RELAÇÃO COM O USO DE TELAS E REDES SOCIAIS: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA**

**ARARUNA – PB  
2023**

JOSINETE DA SILVA FERNANDES

**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ANSIEDADE EM PACIENTES COM BRUXISMO E  
SUA RELAÇÃO COM O USO DE TELAS E REDES SOCIAIS: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado a/ao Coordenação  
/Departamento do Curso de Odontologia  
da Universidade Estadual da Paraíba,  
como requisito parcial à obtenção do título  
de Cirurgião-Dentista.

**Orientador:** Prof. Me. Bruno da Silva Mesquita

**ARARUNA – PB  
2023**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

F363a Fernandes, Josinete da Silva.

Avaliação do nível de ansiedade em pacientes com bruxismo e sua relação com o uso de telas e redes sociais [manuscrito] : uma revisão integrativa / Josinete da Silva Fernandes. - 2023.

18 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Odontologia) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências, Tecnologia e Saúde, 2023.

"Orientação : Prof. Me. Bruno da Silva Mesquita, Coordenação do Curso de Odontologia - CCTS. "

1. bruxismo. 2. ansiedade. 3. rede social. I. Título

21. ed. CDD 617.643

JOSINETE DA SILVA FERNANDES


**AVALIAÇÃO DO NÍVEL DE ANSIEDADE EM PACIENTES COM BRUXISMO E  
SUARELAÇÃO COM O USO DE TELAS E REDES SOCIAIS: UMA REVISÃO  
INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado a/ao Coordenação  
/Departamento do Curso de Odontologia  
da Universidade Estadual da Paraíba,  
como requisito parcial à obtenção do título  
de Cirurgião-Dentista.

Área de concentração: Bucomaxilofacial

Aprovada em: 01/12/2023.

**BANCA EXAMINADORA**

Documento assinado digitalmente  
 BRUNO DA SILVA MESQUITA  
Data: 06/12/2023 10:29:35-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>


---

Prof. Me. Bruno da Silva Mesquita (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Documento assinado digitalmente  
 KARYNA DE MELO MENEZES  
Data: 05/12/2023 10:42:58-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof. Dra. Karyna de Mélo Menezes  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Documento assinado digitalmente  
 RAFAELLA ARAUJO AMANCIO DE LIMA MEDEIROS  
Data: 01/12/2023 13:46:56-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof. Me. Rafaella Araújo Amancio de Lima Medeiros  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

À Deus, pelo dom da vida, que tudo seja para honrar à Ele. À virgem Maria, pela intercessão e providência. À minha mãe, por acreditar e incentivar os meus sonhos. À minhas irmãs, por todo apoio e amor. DEDICO.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Figura 1</b> – Etapas metodológicas para a seleção dos artigos e desenvolvimento da revisão.....	10
---	----

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1</b> – Estudos detalhados em tabela de resultados.....	11
---	----

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

NLM/PubMed U. S. National Library of Medicine

LILACS Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde

SciELO Scientific Electronic Library Online



## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO .....</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>METODOLOGIA .....</b>	<b>10</b>
<b>3</b>	<b>RESULTADOS E DISCUSSÕES.....</b>	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>15</b>
	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>15</b>

## **AValiação DO NÍVEL DE ANSIEDADE EM PACIENTES COM BRUXISMO E SUA RELAÇÃO COM O USO DE TELAS E REDES SOCIAIS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

### **EVALUATION OF ANXIETY LEVEL IN PATIENTS WITH BRUXISM AND ITS RELATIONSHIP WITH THE USE OF SCREEN AND SOCIAL NETWORKS: A INTEGRATIVE REVIEW**

Josinete da Silva Fernandes<sup>1\*</sup>  
Bruno da Silva Mesquita<sup>2\*\*</sup>

#### **RESUMO**

O uso excessivo de telas digitais tem sido associado a riscos potenciais na vida dos adolescentes, como ansiedade e bruxismo. Sendo assim, este estudo tem como objetivo revisar a literatura sobre a avaliação do nível de ansiedade em pacientes com bruxismo e sua relação com o uso de telas e redes sociais. Este estudo caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura com uma abordagem qualitativa utilizando as seguintes bases de dados eletrônicas: U. S. National Library of Medicine (NLM/PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), bem como as bibliotecas eletrônicas Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e Cochrane Library. Esta revisão integrativa foi conduzida em cinco etapas distintas: definição dos descritores; busca avançada e análise quantitativa; seleção de artigos; elaboração de tabela descritiva; discussão dos artigos científicos. Os critérios de elegibilidade adotados foram os seguintes: inclusão de relatos de casos, artigos publicados em inglês, português ou espanhol, publicações no período de janeiro de 2013 a outubro de 2023 e relevância para a temática em questão. Ao analisar os artigos científicos, observa-se que a prevalência do bruxismo varia de 6,5% a 100%, considerando tanto o bruxismo noturno quanto o diurno. Os problemas emocionais desempenham um papel fundamental tanto no bruxismo quanto no tempo de tela digital. Portanto, pode-se observar que a ansiedade desempenha um papel crucial no agravamento do bruxismo, sendo um dos principais fatores emocionais associados à doença. Além disso, os fatores emocionais associados ao tempo de tela digital são semelhantes aos descritos para o bruxismo, com a adição de sintomas fisiopatológicos.

**Palavras-Chave:** fatores de risco; bruxismo; ansiedade; rede social.

#### **ABSTRACT**

Excessive use of digital screens has been associated with potential risks in the lives of adolescents, such as anxiety and bruxism. Therefore, this study aims to review the

---

<sup>1\*</sup> Acadêmica do curso de Odontologia da Universidade Estadual da Paraíba, campus VIII, Araruna-PB. E-mail: josinete.fernandes@aluno.uepb.edu.br

<sup>2\*\*</sup> Professor de Cirurgia BucoMaxiloFacial da Universidade Estadual da Paraíba, campus VIII, Araruna-PB. E-mail: brunomesquita@servidor.uepb.edu.br

literature on assessing the level of anxiety in patients with bruxism and its relationship with the use of screens and social networks. This study is characterized as an integrative literature review with a qualitative approach using the following electronic databases: U.S. National Library of Medicine (NLM/PubMed), Latin American and Caribbean Literature in Health Sciences (LILACS), as well as the electronic libraries Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Scholar and Cochrane Library. This integrative review was conducted in five distinct stages: definition of descriptors; advanced search and quantitative analysis; selection of articles; preparation of a descriptive table; discussion of scientific articles. The eligibility criteria adopted were the following: inclusion of case reports, articles published in English, Portuguese or Spanish, publications from January 2013 to October 2023 and relevance to the topic in question. When analyzing scientific articles, it is observed that the prevalence of bruxism varies from 6.5% to 100%, considering both nighttime and daytime bruxism. Emotional problems play a key role in both bruxism and digital screen time. Therefore, it can be seen that anxiety plays a crucial role in worsening bruxism, being one of the main emotional factors associated with the disease. Furthermore, the emotional factors associated with digital screen time are similar to those described for bruxism, with the addition of pathophysiological symptoms.

**Keywords:** Risk factors; Bruxism; Anxiety; Social network.

## 1 INTRODUÇÃO

O uso frequente de computadores e tecnologia digital tornou-se uma parte comum no cotidiano dos jovens. A imersão digital, juntamente com a inserção de novas mídias, é considerada uma parte integral de suas vidas, o que difere das gerações anteriores (FERREIRA; SALES, 2019). A Academia Americana de Pediatria ("Children, Adolescents, and Television", 2001) recomendou a redução do tempo de tela para até duas horas por dia. No entanto, HU *et.al.* (2018) consideraram que até três horas por dia são consideradas normais.

O uso de dispositivos de tela, como smartphones, tablets e computadores, acarreta vários malefícios para os adolescentes, incluindo o risco de obesidade (ZENI *et.al.*, 2018), alterações posturais (HANSRAI *et.al.*, 2014), distúrbios musculoesqueléticos (BRINK *et al.*, 2014), problemas de qualidade do sono (KANN *et.al.*, 2017) e questões de saúde mental, como irritabilidade, ansiedade e dificuldades nas relações pessoais (RUBENS *et.al.*, 2017). Esses fatores são considerados possíveis causas do bruxismo.

O bruxismo é um comportamento parafuncional caracterizado pelo ranger ou apertar dos dentes de forma voluntária e/ou involuntária, podendo ocorrer durante o dia ou a noite, o que pode causar danos ao sistema estomatognático. A ansiedade e o estresse são considerados agentes etiológicos potenciais desse problema (Oliveira *et.al.*, 2015). Devido ao aumento da incidência de problemas mentais em crianças e adolescentes no dia a dia, torna-se necessário detectar precocemente o bruxismo para prevenir dores faciais, queda no desempenho acadêmico e outros problemas que afetam a qualidade de vida (RIOS *et.al.*, 2018).

Em consequência, o uso excessivo de telas digitais tem sido associado a riscos potenciais na vida dos adolescentes. Esses riscos podem estar relacionados à qualidade do sono, à composição corporal, a comportamentos sexuais de risco e

problemas mentais. Portanto, este estudo tem como objetivo revisar a literatura sobre a avaliação do nível de ansiedade em pacientes com bruxismo e sua relação com o uso de telas e redes sociais.

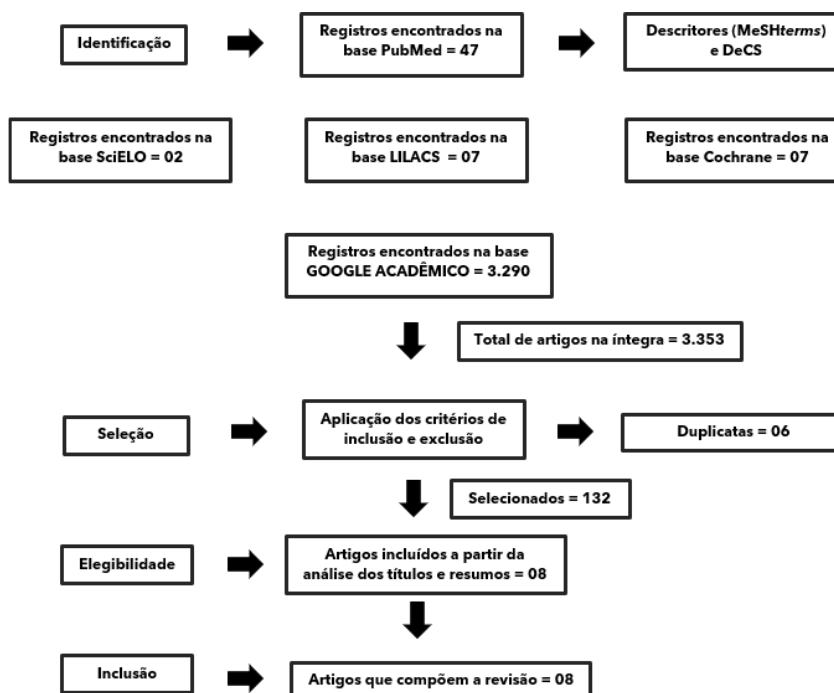
## 2 METODOLOGIA

A revisão integrativa da literatura adota uma abordagem qualitativa, seguindo a metodologia proposta por Rother (2007) e Pereira *et.al.* (2018). A pergunta de pesquisa que norteia esta revisão é a seguinte: Existe uma relação direta entre o nível de ansiedade em pacientes com bruxismo e o uso de telas e redes sociais?

Para realizar a pesquisa, foram consultadas as seguintes bases de dados eletrônicas: U.S. National Library of Medicine (NLM/PubMed), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), bem como as bibliotecas eletrônicas Scientific Electronic Library Online (SciELO), Google Acadêmico e Cochrane Library. A busca visou identificar estudos recentes publicados nos últimos anos que pudessem fornecer insights sobre a questão de pesquisa.

A estratégia de busca utilizou a seguinte palavra-chave para compor a chave de pesquisa: "MeSHterm"; "Fatores de risco"; "Bruxismo"; "Ansiedade". Os pesquisadores realizaram a seleção dos trabalhos com base na análise dos títulos e resumos, seguindo critérios de elegibilidade predefinidos. O processo de busca e seleção dos artigos foi dividido em 5 etapas, conforme ilustrado na Figura 1, que descreve as etapas metodológicas para a seleção dos artigos e o desenvolvimento da revisão.

**Figura 1** – Etapas metodológicas para a seleção dos artigos e desenvolvimento da revisão



Fonte: Elaborado pelo autor, 2023.

Esta revisão integrativa foi conduzida em cinco etapas distintas:

- a. **Definição dos Descritores:** Na primeira etapa, foram estabelecidos os descritores a serem utilizados para a busca nas bases de dados. Foi adotado o uso de MeSHterms para a base PubMed e DeCS para as bases SciELO, Google Acadêmico, LILACS e Cochrane Library.
- b. **Busca Avançada e Análise Quantitativa:** Na segunda etapa, realizou-se uma busca avançada nas bases de dados selecionadas, seguida da análise quantitativa dos artigos científicos encontrados, considerando seu conteúdo na íntegra.
- c. **Seleção de Artigos:** Na terceira etapa, os artigos foram selecionados de acordo com os critérios de elegibilidade previamente estabelecidos pelos pesquisadores.
- d. **Elaboração de Tabela Descritiva:** Na quarta etapa, os pesquisadores desenvolveram uma tabela descritiva que incluiu informações sobre os autores, objetivos da pesquisa, resultados e conclusões dos artigos científicos selecionados.
- e. **Discussão dos Artigos Científicos:** Na quinta etapa, os artigos científicos foram discutidos detalhadamente, com o objetivo de avaliação do nível de ansiedade em pacientes com bruxismo e sua relação com o uso de telas e redes sociais e responder à pergunta inicial que guiou esta revisão.

Os critérios de elegibilidade adotados foram os seguintes: inclusão de relatos de casos, artigos publicados em inglês, português ou espanhol, publicações no período de janeiro de 2013 a outubro de 2023 e relevância para a temática em questão. Os artigos que preencheram todos esses critérios foram incluídos no estudo, enquanto aqueles que não atenderam aos critérios ou não se mostraram relevantes foram excluídos do escopo da revisão.

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Os trabalhos que atenderam a todos os critérios de seleção foram incorporados ao estudo, enquanto aqueles que não cumpriram os critérios e/ou não demonstraram relevância foram excluídos. Consequentemente, procedeu-se à criação da Tabela 1, que contemplou os estudos selecionados, com a formulação das seguintes colunas: Autor/Ano, Objetivo do Estudo, Resultados e Conclusão.

**Tabela 1 – Estudos detalhados em tabela de resultados.**

<b>Autor/Ano</b>	<b>Objetivo do estudo</b>	<b>Resultados</b>	<b>Conclusão</b>
Zeeni <i>et al.</i> , 2018	Investigar o uso de diferentes tipos de tecnologia e mídia, as atitudes em relação a eles e como se relacionam com o bem-estar físico e mental em estudantes universitários libaneses.	O uso de multimídia do celular (música, fotos e vídeos) correlacionou-se com alimentação pouco saudável e estresse. O uso de mídias sociais foi associado à insatisfação com a imagem corporal, ao risco de transtornos alimentares e ao construto de autocontrole do traço de inteligência emocional. A ansiedade de separação dos dispositivos tecnológicos e a	Além disso, as redes sociais poderiam ser usadas como plataforma para programas de intervenção e prevenção para diminuir insatisfação com a imagem corporal, depressão, ansiedade e doenças correlatas.

		dependência deles foi associada ao aumento da insatisfação com a imagem corporal, do risco de transtornos alimentares, da depressão e da ansiedade.	
Wu <i>et al.</i> , 2015	Testar as associações independentes e interativas de atividade física (AF) e tempo de tela (TT) com saúde mental autorreferida e qualidade do sono entre estudantes universitários chineses.	No geral, 16,3%, 15,9% e 17,3% dos estudantes apresentaram problemas psicológicos, como ansiedade, depressão e sintomas psicopatológicos, respectivamente. A prevalência de má qualidade do sono foi de 9,8%. TT elevado foi significativamente associado positivamente com ansiedade (OR=1,38, IC95%: 1,15-1,65), depressão (OR=1,76, IC95%: 1,47-2,09), sintomas psicopatológicos (OR=1,69, IC95%: 1,43-2,01) e má qualidade do sono (OR=1,32; IC95%: 1,06-1,65).	São necessárias intervenções para reduzir o TT e aumentar a AF nos estilos de vida dos jovens. A investigação futura deverá desenvolver e medir os impactos das intervenções e os seus potenciais consequências no sono, na saúde e no bem-estar.
Maras <i>et al.</i> , 2015	Examinar as relações entre o tempo de tela e os sintomas de depressão e ansiedade em uma grande amostra comunitária de jovens canadenses.	Regressões lineares múltiplas indicaram que, após controlar idade, sexo, etnia, escolaridade dos pais, área geográfica, atividade física e IMC, a duração do tempo de tela foi associada à gravidade da depressão ( $\beta=0,23$ , $p<0,001$ ) e ansiedade ( $\beta=0,07$ , $p<0,01$ ). Jogar videogame ( $\beta=0,13$ , $p<0,001$ ) e usar computador ( $\beta=0,17$ , $p<0,001$ ), mas não assistir TV, foram associados a sintomas depressivos mais graves. Jogar videogame ( $\beta=0,11$ , $p<0,001$ ) foi associado à gravidade da ansiedade.	O tempo de tela pode representar fator de risco ou marcador de ansiedade e depressão em adolescentes. Pesquisas futuras são necessárias para determinar se a redução do tempo de tela ajuda na prevenção e no tratamento desses transtornos psiquiátricos em jovens.
Merritt <i>et al.</i> , 2015	Examinar relações simultâneas e prospectivas entre o uso violento da mídia e sintomas de depressão e ansiedade em uma amostra de	Os resultados indicaram que nem o uso violento da televisão nem o uso violento de videogames previram ansiedade ou depressão concomitantemente ou prospectivamente nesta amostra.	O impacto do uso da violência na mídia nos sintomas de humor infantil parece ser mínimo. Mais pesquisas podem querer concentrar-se em grupos específicos de risco.

	536 jovens, em sua maioria hispânicos (309 homens, faixa etária de 10 a 14 anos).		
Solano <i>et al.</i> , 2019	Identificar a vulnerabilidade e o nível de estresse em pacientes com bruxismo.	Ao caracterizar a população estudada, evidenciou-se que o sexo feminino foi representado por 55,31%, sendo a faixa ocupada de 15 a 20 anos a maior população (42,55%). Os resultados revelaram que os pacientes com bruxismo são gravemente vulneráveis ao estresse (53,19%) e apresentam níveis de estresse que ultrapassaram o limite em 45,74% dos casos.	Pacientes com bruxismo são seriamente vulneráveis ao estresse e apresentam níveis de estresse que ultrapassaram o limite.
Sousa <i>et al.</i> , 2018	Determinar a prevalência e os fatores associados ao bruxismo do sono (BS) em adolescentes.	A prevalência de BS foi de 22,2%. Na análise multivariada foi observada maior prevalência de BS em adolescentes do sexo masculino (RP = 1,41; intervalo de confiança de 95% - IC95% 1,04 - 1,89), com relato de ronco (RP = 1,39; IC95% 1,02 - 1,89) e dificuldades para dormir (RP = 1,92; IC95% 1,38 - 2,66).	BS é uma condição frequente em adolescentes, e os fatores associados à sua prevalência foram: sexo masculino, ronco e dificuldades para dormir.
Arman <i>et al.</i> , 2016	Avaliar a relação entre estresse e autopercepção do estado de saúde bucal entre a população de estudantes do ensino médio.	171 participantes (85,5%) vivenciaram estresse. 22,5% dos entrevistados responderam que apresentam sintomas da doença do refluxo gastroesofágico (DRGE), 22,5% - sinais de bruxismo, 71,5% - cárie dentária, 59,5% - problemas gengivais. O aumento do nível de estresse foi relacionado com sinais de bruxismo mais frequentes. A diferença entre os grupos foi estatisticamente significativa ( $\chi^2 = 13,444$ ; $p = 0,009$ ).	A prevalência de estresse entre estudantes do ensino médio é alta. Este estudo demonstra que o aumento do nível de estresse pode ser um indicador de risco e ter resultados negativos para a saúde bucal.
Bezerra <i>et al.</i> , 2021	Relatar a associação entre o bruxismo e o tempo de	A prevalência de bruxismo entre os artigos selecionados variou de 6,5% até 100%, entre noturno e diurno. Quanto	O trabalho sugere relação positiva entre ansiedade, estresse e depressão com bruxismo e tempo de tela digital, também entre o

---

tela digital entre adolescentes.	ao gênero mais acometido por bruxismo, a maioria concluiu que não há diferença. No que se refere ao sexo em que prevaleceu a associação entre tempo de tela e fatores mentais, obtiveram-se não informado 20% (1/5), igualdade entre sexos 40% (2/5) e feminino 40% (2/5). Quanto a prevalência de adolescentes que ultrapassam o tempo preconizado, a maioria dos autores apontaram o excesso de tempo. Os fatores mentais relacionados ao tempo de tela foram ansiedade (n=5; 100%), estresse (n=1; 20%), depressão (n=4; 80%), e sintomas fisiopatológicos (n=1; 20%). Em relação ao bruxismo, os adolescentes escolares foram abordados em sua maioria, enquanto que no caso do tempo de tela, prevaleceram universitários.	bruxismo e tempo de tela digital na adolescência.
----------------------------------	---	---

---

**Fonte:** Elaborado pelo autor, 2023.

O bruxismo é caracterizado como uma disfunção que afeta o sistema estomatognático, envolvendo a ação frequente de apertar e ranger os dentes no cotidiano (ANDRADE *et.al.*, 2022). Por outro lado, a ansiedade é considerada uma das principais desordens psiquiátricas que afetam os indivíduos, sendo influenciada pelo estilo de vida e por fatores estressantes. Além disso, é definida como um estado emocional caracterizado por uma sensação constante de perigo iminente, acompanhada por inquietação e apreensão (SÁTIRO; PIONÓRIO, 2021).

A classificação do nível de ansiedade pode variar de leve a intenso, manifestando-se com aumento da tensão muscular, apreensão e, em casos mais graves, ataques de pânico (SÁTIRO; PIONÓRIO, 2021). Adicionalmente, os sintomas relacionados à ansiedade podem ser divididos em duas categorias: cognitivos e somáticos (MOTA *et.al.*, 2021; ANDRADE *et.al.*, 2022).

Ao analisar os artigos científicos, observa-se que a prevalência do bruxismo varia de 6,5% a 100%, considerando tanto o bruxismo noturno quanto o diurno. Itani *et al.* (2013) e Sousa *et al.* (2018) avaliaram o bruxismo do sono e encontraram taxas de 6,5% e 22,2%, respectivamente. Além disso, Arman *et.al.* (2016) relataram uma prevalência de 24,5%, enquanto a pesquisa de Solano *et.al.* (2019) indicou que todos os participantes apresentaram diagnóstico de bruxismo.

No que se refere ao tempo de exposição às telas digitais, os estudos consideraram até duas horas como o tempo ideal. Bezerra *et.al.* (2021) sugeriram uma relação positiva entre ansiedade, estresse e depressão com o bruxismo, além de



associarem o bruxismo ao tempo excessivo de tela digital na adolescência. Zeeni *et al.* (2018) utilizaram estresse, ansiedade e depressão como indicadores de psicopatologia, afirmando que o uso excessivo de telas pode contribuir para a redução do bem-estar físico e emocional. Os problemas emocionais desempenham um papel fundamental tanto no bruxismo quanto no tempo de tela digital.

Portanto, pode-se observar que a ansiedade desempenha um papel crucial no agravamento do bruxismo, sendo um dos principais fatores emocionais associados à doença. Além disso, os fatores emocionais associados ao tempo de tela digital são semelhantes aos descritos para o bruxismo, com a adição de sintomas fisiopatológicos.

#### 4 CONCLUSÃO

Em suma, esta revisão integrativa da literatura proporcionou uma análise abrangente sobre a avaliação do nível de ansiedade em pacientes com bruxismo e sua relação com o uso de telas e redes sociais. Os estudos investigados revelaram uma associação significativa entre o bruxismo e fatores emocionais, com a ansiedade desempenhando um papel relevante no agravamento dessa disfunção do sistema estomatognático.

Além disso, a influência do tempo de exposição às telas digitais, principalmente em dispositivos como smartphones e computadores, foi identificada como um possível fator de risco para o bruxismo, especialmente entre adolescentes. A relação entre o uso excessivo de telas e o aumento dos níveis de estresse, ansiedade e depressão destaca a importância de considerar o impacto das tecnologias digitais na saúde bucal e no bem-estar emocional dos indivíduos.

Diante dessas descobertas, é fundamental que profissionais de saúde, incluindo dentistas e psicólogos, estejam atentos à interseção entre o bruxismo, a ansiedade e o uso de telas digitais. A detecção precoce do bruxismo e a abordagem multidisciplinar, que envolvem o acompanhamento odontológico e psicológico, podem contribuir para mitigar os efeitos negativos dessa condição.

Além disso, a conscientização sobre o tempo de exposição às telas e o desenvolvimento de estratégias para promover um equilíbrio saudável no uso dessas tecnologias são aspectos importantes a serem considerados na promoção da saúde bucal e mental. A pesquisa futura nesse campo pode oferecer insights adicionais sobre os mecanismos subjacentes a essa relação complexa e fornecer orientações mais precisas para a prevenção e tratamento do bruxismo em um mundo cada vez mais digitalizado.

#### REFERÊNCIAS

ANDRADE, B.M. *et al.* Fatores associados à relação entre tempo de tela e aumento da ansiedade em crianças e adolescentes durante a pandemia de COVID-19: uma revisão integrativa. **Research, Society and Development**, v.8, p.e8511830515, 2022.

ARMAN, K. *et al.* Stress experience and effect on self-perceived oral health status among high school students. **Stomatologija, Baltic Dental and Maxillofacial Journal**, v.18, p.75-79, 2016.

- BEZERRA, A. P. *et al.* Bruxismo e tempo de tela digital em adolescentes: Uma revisão integrativa. **Revista De Extensão Da UPE**, v.6, n.1, p.40-41, 2021. DOI: <https://doi.org/10.56148/2675-2328reupe.v6n1.1.165.pp40-41>
- BRINK, Y. *et al.* The spinal posture of computing adolescents in a real-life setting. **BMC Musculoskeletal Disorders**, v.15, n.1, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1186/1471-2474-15-212>
- CHILDREN, ADOLESCENTS, AND TELEVISION. (2001). **Pediatrics**. v.107, n.2, p.423-426, 2001. DOI: <https://doi.org/10.1542/peds.107.2.423>
- FERREIRA, A. G.; SALES, S. R. " Nativos digitais", " geração internet", " Homo zappiens", " ciborgue": juventude conectada às tecnologias digitais. **TEXTURA-Revista de Educação e Letras**, v.21, n.47, 2019.
- HANSRAJ, K. Assessment of stresses in the cervical spine caused by posture and position of the head. **Surgery Technology International Review**, v.25, p.277–279, 2014.
- HU, E. Y. *et al.* Obesity Among High School Students in the United States: Risk Factors and Their Population Attributable Fraction. **Preventing Chronic Disease**, p.15, 2018. DOI: <https://doi.org/10.5888/pcd15.180122>
- KANN, L. *et al.* Youth risk behavior surveillance — united states, 2017. **MMWR. Surveillance Summaries**, v.67, n.8, p.1–114, 2018. DOI: <https://doi.org/10.15585/mmwr.ss6708a1>
- MARAS, D. *et al.* Screen time is associated with depression and anxiety in Canadian youth, **Preventive Medicinal**. 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.ypped.2015.01.029>
- MERRITT, A. *et al.* Media managing mood: a look at the possible effects of violent media on affect. **Child Youth Care Forum**. v.45, p.241-258, 2016.
- MOTA, I.G. *et al.* Estudo transversal do autorrelato de bruxismo e sua associação com estresse e ansiedade. **Revista de Odontologia da UNESP**. v.50, p.e20200003, 2021.
- OLIVEIRA, M. T. *et al.* Sleep bruxism and anxiety level in children. **Brazilian Oral Research**, v.29, n.1, p.1–5, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1807-3107bor-2015.vol29.0024>
- PEREIRA, A.S. *et al.* **Metodologia da pesquisa científica**. [e-book]. Santa Maria. Ed. UAB/NTE/UFSM, 2018.
- RIOS, L. T. *et al.* (2018). Bruxismo infantil e sua associação com fatores psicológicos – revisão sistemática da literatura. **Revista de Odontologia da Universidade Cidade de São Paulo**, v.30, n.1, p.64, 2018. DOI: [https://doi.org/10.26843/ro\\_unividv3012018p64-76](https://doi.org/10.26843/ro_unividv3012018p64-76)
- ROTHER, E.T. Revisão sistemática X revisão narrativa. **Acta paulista de Enfermagem**; v,20, n.2, p.v, 2007.
- SATIRO, J.P.O; PIONORIO, K.E.D. **A relação entre ansiedade e bruxismo: uma revisão sistemática**. Universidade Tiradentes, Aracajú-SE. 2021. Disponível em:

<https://openrit.grupotiradentes.com/xmlui/bitstream/handle/set/4115/A%20RELA%C3%87%C3%83O%20ENTRE%20ANSIEDADE%20E%20BRUXISMO%20-%20UMA%20REVIS%C3%83O%20SISTEM%C3%81TICA%20.pdf?sequence=1>.

Acesso em: 10/09/2023.

SOLANO, Y. *et al.* Vulnerabilidade y nivel de estrés en pacientes con bruxismo. **Revista Cubana de Estomatología**. v.56, n.3, p.e1996, 2019.

SOUSA, H.M. *et al.* Prevalência e fatores associados ao bruxismo do sono em adolescentes de Teresina, Piauí. **Revista Brasileira de Epidemiologia**. v.21, p.e180002, 2018.

RUBENS, S.L. *et al.* Self-Reported time in bed and sleep quality in association with internalizing and externalizing symptoms in school-age youth. **Child Psychiatry & Human Development**, v.48, n.3, p. 455–467, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10578-016-0672-1>

WU, X.Y. *et al.* Low physical activity and high screen time can increase the risks of mental health problems and poor sleep quality among Chinese college students. **PLoS One**, v.10, p.e0119607, 2015.

ZEENI, N. *et al.* Media, technology use, and attitudes: Associations with physical and mental well-being in youth with implications for evidence-based practice. **Worldviews on Evidence-Based Nursing**, v.15, n.4, p.304-312, 2018.

## AGRADECIMENTOS

É com imensa emoção que expresso minha profunda gratidão a cada pessoa que desempenhou um papel fundamental nesta jornada acadêmica. Ao meu orientador, cuja sabedoria e paciência foram guias essenciais, aos professores que iluminaram meu caminho com ensinamentos valiosos e aos colegas que compartilharam desafios e vitórias, meu sincero agradecimento.

À minha família e amigos, cujo apoio inabalável foi a força motriz nos momentos mais desafiadores. Cada palavra de incentivo, cada gesto de confiança, moldaram não apenas este trabalho, mas toda a experiência acadêmica.

Quero dedicar um agradecimento extraordinário a minha mãe e minhas irmãs, cujo amor incondicional e apoio constante foram a força propulsora por trás de cada conquista. Suas palavras de encorajamento, paciência infinita e presença afetuosa foram a luz nos momentos desafiadores. Este trabalho não é apenas meu, mas um reflexo do apoio inabalável de vocês. Agradeço do fundo do coração por serem minha inspiração e alicerce durante esta jornada.

É imprescindível expressar minha sincera gratidão aos colaboradores que, muitas vezes nos bastidores, desempenharam papéis cruciais na jornada acadêmica. Agradeço aos dedicados técnicos que, com expertise, contribuíram para a infraestrutura necessária. À equipe de auxiliares de limpeza, cujo trabalho diligente criou um ambiente propício ao aprendizado.

Cada um desses profissionais, com seu comprometimento, ajudou a construir o cenário no qual esta pesquisa foi realizada. Seu empenho não passa despercebido e é parte integrante do sucesso alcançado. Meu reconhecimento a todos os colaboradores que, de maneiras diversas, tornaram possível a concretização deste sonho.

Este TCC é um testemunho do esforço coletivo, do apoio mútuo e da dedicação compartilhada. Cada página reflete não apenas minha jornada, mas a sinfonia de contribuições que a tornaram possível. Com gratidão profunda, celebro cada um de vocês que, de alguma forma, coloriu este capítulo da minha vida acadêmica.