senso
CLÍNICA DA DOR **DTM BRUXISMO**

Como sua saúde mental tem desgastado os seus dentes?

A relação entre o bruxismo
e as questões emocionais.

Sumário

Introdução 03

O que é o Bruxismo? 04

O que causa o bruxismo? 05

Como identificar? 06

E onde o sono, a saúde mental e o bruxismo se encontram nisso tudo? 07

O que pode ser feito como tratamento? 08

O cuidado com a mente como complemento 10

Tem um presente aqui, para você 12

Referências 13

Introdução

Você já teve um daqueles **dias cheios**, com um milhão de preocupações, prazos apertados no trabalho e uma lista, que parece ser interminável, de tarefas a serem finalizadas?

A verdade é que **a rotina tem se tornado cada vez mais acelerada, assim como a nossa mente**. Chegar em casa, relaxar e deixar o estresse do cotidiano de lado passa a ser uma tarefa difícil.

Agora, imagine ter um dia cheio como este, **não conseguir dormir direito** durante a noite e ainda acordar, na manhã seguinte, com **dores de cabeça, sensibilidade nos dentes** e **tensão na face.**

Esses são sintomas do bruxismo e ele pode estar impactando a sua qualidade de vida e saúde.

Se você está lendo este **ebook**, provavelmente se relaciona com alguns desses sinais e sintomas e sente a **necessidade de mudança.** Acompanhe os capítulos a seguir e descubra como o bruxismo se relaciona com a saúde mental e **o que** você pode fazer para ter uma vida mais saudável.

Ficamos felizes em fazer parte da sua busca por mais bem-estar!

Vamos lá?

O que é Bruxismo?

O bruxismo é um hábito parafuncional que envolve a contração dos músculos mastigatórios e da face. O paciente pode ranger, bater, apertar, tocar os dentes com força, projetar a mandíbula para frente ou manter os músculos contraídos, mesmo sem movimentos mandibulares — tudo de forma involuntária.

Apesar de parecer incomum, uma pesquisa realizada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2022 indicou que cerca de 30% da população mundial sofre com o bruxismo. No Brasil, este número chega a até 40%.

É possível dizer que existem **duas formas** principais de bruxismo:

O que acontece durante o sono, chamado de **bruxismo do sono**, e o que acontece quando estamos acordados, chamado de **bruxismo de vigília**.

A **primeira opção é a mais comum** e pode estar associada a **fatores genéticos** e **distúrbios do sono**, como a apneia. Já em relação **à segunda forma**, hoje existem inúmeros estudos que reforçam que a origem do problema também está **relacionada a aspectos emocionais**, como ansiedade, estresse e depressão

O que causa o bruxismo, no fim das contas?

Mesmo com algumas associações, **sua causa ainda não é clara para a ciência** e varia de paciente para paciente. Contudo, existem sim alguns **fatores observados que contribuem e desencadeiam** o bruxismo. Os mais frequentes e relevantes são:

Distúrbios do sono
como Apneia Obstrutiva do Sono

Consumo de substâncias psicoativas controladas
como cafeína, álcool e tabaco.

Consumo de medicamentos psicotrópicos
como alguns antidepressivos e estabilizadores de humor

Uso de substâncias ilícitas
como cocaína e ecstasy

Problemas gastrointestinais
como refluxo gastroesofágico

Questões emocionais
como ansiedade, depressão e estresse

*Essa relação já foi bem estabelecida no bruxismo em vigília.

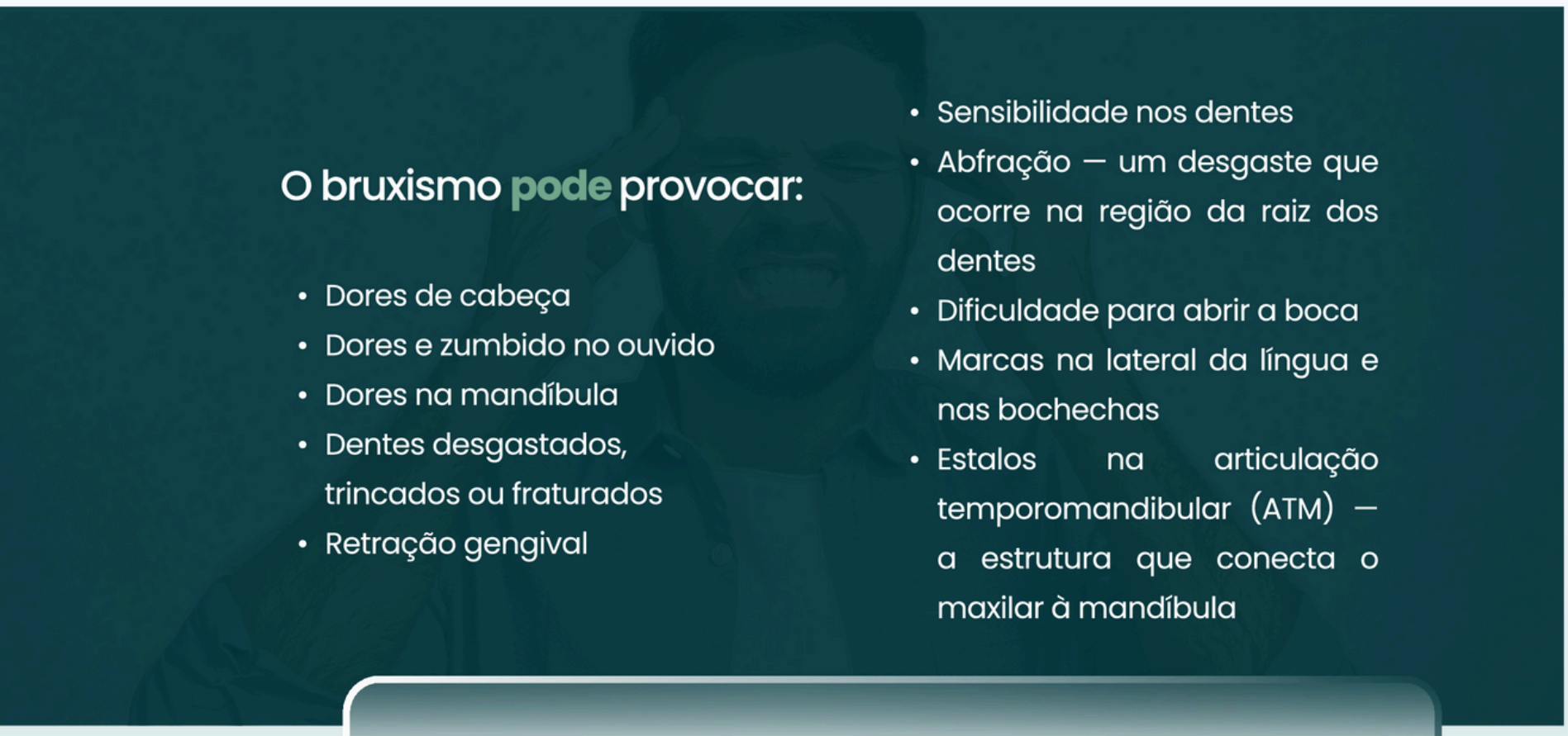
Alguns perfis de comportamento como **perfeccionismo, TDAH** (Transtorno do Déficit de Atenção com Hiperatividade) e **TOC** (Transtorno Obsessivo-Compulsivo) também podem influenciar o bruxismo.

Curiosidade

Antes se imaginava que esse hábito tinha como principal causa o desencaixe dos dentes — conhecidos como problemas de Oclusão. Entretanto, estudos recentes **não confirmam** esta associação.

Como identificar?

Identificar que você sofre com bruxismo pode **não ser uma tarefa tão simples,** principalmente por ser um hábito involuntário e que acontece durante o sono ou quando o paciente está distraído com tarefas cotidianas e preocupações. Por isso, ficar atento e observar os impactos que o bruxismo causa em nosso corpo, é fundamental.



O bruxismo **pode** provocar:

- Dores de cabeça
- Dores e zumbido no ouvido
- Dores na mandíbula
- Dentes desgastados, trincados ou fraturados
- Retração gengival
- Sensibilidade nos dentes
- Abfração — um desgaste que ocorre na região da raiz dos dentes
- Dificuldade para abrir a boca
- Marcas na lateral da língua e nas bochechas
- Estalos na articulação temporomandibular (ATM) — a estrutura que conecta o maxilar à mandíbula

Estes são **apenas alguns dos seus sinais e sintomas.** A longo prazo, se não tratado, o bruxismo pode ter complicações e **consequências que afetam não apenas o físico.**

Algumas destas consequências são:

Saúde bucal: Fraturas e desgastes nos dentes, problemas na articulação temporomandibular, hipertrofia muscular, sensibilidade excessiva nos dentes, Síndrome do Envelhecimento Precoce Bucal (SEPB).

Sono: O Bruxismo do Sono é uma atividade da musculatura mastigatória ativada de forma involuntária pelo nosso Sistema Nervoso Central, que acontece dentro do ciclo do micro-despertar. **O micro-despertar é uma mudança abrupta do estágio do sono.** No micro-despertar acontece uma ativação do coração, do cérebro e dos músculos, no entanto quando os músculos já estão doloridos, a dor, por sua vez, pode ser um gatilho para o micro-despertar. E assim, esse ciclo vicioso pode mitigar o descanso, a função e a qualidade de vida do paciente com bruxismo.

Importante

Apesar de frequente, **a dor nem sempre será uma consequência do bruxismo**. Isso porque a dor sofre grande variabilidade entre as pessoas, sendo influenciado por inúmeros fatores adaptativos genéticos e ambientais.

E onde a saúde emocional, o sono e o bruxismo se encontram nisso tudo?

Muito além de um ponto único de encontro, o lado emocional, a saúde mental e o bruxismo em vigília compartilham um ciclo. Como apresentado, as questões emocionais podem influenciar a saúde mental e vice-versa. E o bruxismo em vigília, por sua vez, pode ser a causa ou o efeito desses problemas. Eles estabelecem uma relação bidimensional.

Pense assim: uma pessoa que não tem sono reparador — por conta do dia a dia muito agitado, preocupações ou maus hábitos — tende a ficar mais ansiosa ou até deprimida. Isso, por sua vez, pode desencadear o bruxismo em vigília e seus possíveis desdobramentos, como dor e danos no sistema mastigatório, ou gerar a necessidade do uso de psicotrópicos que tendem a disparar o bruxismo do sono. O uso desses medicamentos, por sua vez — junto com os problemas emocionais — podem contribuir para uma compulsão alimentar com ganho de peso, que compromete a qualidade do sono e que, de novo, intensifica os problemas emocionais e tem o potencial de piorar o hábito parafuncional. Essa cadeia de complicações afeta a saúde geral, compromete a produtividade e tira a paz.

Ou seja, **as influências entre esses três elementos se repetem e se reforçam mutuamente, criando um ciclo negativo difícil de se quebrar.**

Extra

Indo mais a fundo a respeito das relações indiretas que conectam a saúde mental com o bruxismo:

Pacientes em tratamentos com medicações psicotrópicas — medicamentos específicos para transtornos psiquiátricos — têm ações neuroquímicas que acabam por desencadear a cascata do bruxismo do sono. A ciência busca explicar com clareza esse fenômeno.

Pacientes com vícios em substâncias psicoativas — como álcool, cafeína e açúcar — essas substâncias podem comprometer o sono, agravar transtorno afetivos, como ansiedade e depressão e possibilidade do bruxismo como desdobramento.

Pacientes com compulsão alimentar desenvolvida por causa da ansiedade, depressão e estresse, por exemplo, podem apresentar um aumento de peso significativo e desenvolver apneia do sono que, por sua vez, também é um fator de risco para o bruxismo.

O que pode ser feito como tratamento?

O bruxismo não tem cura, mas tem controle. Nesse sentido, todo tratamento é feito para aliviar os sinais e sintomas, prevenir danos biológicos nos dentes, gengiva, músculos e Articulação Temporomandibular. Além, é claro, de focar também em melhorar a qualidade de vida e bem-estar dos pacientes.
Hoje, as opções de tratamento, em alguns casos, são preservadoras, eficazes e integrativas, não se restringindo apenas à odontologia:

Lembrando que cada caso é individual e deve ser diagnosticado da forma correta, por um dentista especializado em DTM e dor orofacial, para só então ter a abordagem e monitoramento mais efetivos.

Para o bruxismo do sono recomenda-se:

- O uso de uma **placa** — chamada de **placa interoclusal** — entre os dentes superiores e inferiores;
- Algumas **orientações quanto à higiene do sono**;
- **Terapias** apropriadas da apneia obstrutiva do sono — quando identificada;
- **Terapias psicológicas** — se necessário;
- **Investigação** e **protocolo** para refluxo — se necessário;
- **Orientação** quanto ao consumo de substâncias que intensificam o problema.

É importante dizer que a placa interoclusal **não reduz a ocorrência do bruxismo**, mas tem um **efeito transitório de diminuição dos episódios** e protege os dentes, periodonto, músculos e articulações.

Agora, quando nos referimos ao controle do bruxismo de vigília, as medidas adotadas são:

- A conscientização do paciente em relação ao seu hábito de apertar e ranger os dentes, projetar a mandíbula para frente ou para os lados e/ou contrair os músculos para que ele tente mudar o seu estilo de vida.

Neste caso, pode-se utilizar recursos visuais como adesivos e lembretes — ou até aplicativos no celular — que o ajudem a lembrar de desencostar os dentes ou descontrair os músculos da face.
Em alguns casos, a fisioterapia também pode ajudar a cuidar dos músculos da face e do pescoço, reduzir a dor e melhorar a função da ATM.

O cuidado com a mente como complemento

Como vimos, a saúde mental e o bruxismo estão diretamente conectados, com o risco de ser criado um ciclo vicioso. O **estresse crônico**, a **ansiedade** e a **depressão** podem **contribuir para o bruxismo em vigília** ou **indiretamente** contribuir com o **bruxismo do sono**, que por sua vez, pode causar **dor, medo** e **frustrações** que intensificam ainda mais os problemas emocionais. Por isso, **cuidar da saúde mental é uma necessidade básica para amenizar as consequências do bruxismo.**

O cuidado com a saúde mental funciona **apenas como coadjuvante** e **não deve ser encarado como uma medida de controle isolada**. Este cuidado ajuda a estabilizar alguns sinais e sintomas, complementando os cuidados com os desconfortos e danos causados pelo bruxismo e outras opções de tratamento.

O que fazer para cuidar da sua saúde mental:

Terapia

A terapia, especialmente a terapia cognitivo-comportamental (TCC), pode ajudar a identificar e modificar pensamentos e comportamentos que contribuem para o bruxismo. A terapia de mindfulness também pode ser útil para reduzir o estresse e a ansiedade. Existem outras abordagens igualmente eficazes, entretanto a grande maioria dos estudos científicos na área da dor orofacial consideram apenas estas duas.

Técnicas de relaxamento

Técnicas de relaxamento como meditação, yoga e respiração profunda são ferramentas eficazes para reduzir o estresse e a ansiedade. A prática regular de exercícios físicos contribui para resiliência emocional e ajuda a disponibilizar substâncias que implementam o sistema antidor.

Estilo de vida mais saudável

Mudanças no estilo de vida, como a adoção de hábitos saudáveis de sono e alimentação, a redução do consumo de cafeína e álcool e a prática de atividades que promovem o bem-estar, também são importantes para o controle do bruxismo. O movimento anti cansaço traz consciência e informações muito bem-vindas nesse cenário.

Mais hobbies e lazer

Dedicar tempo a hobbies e atividades prazerosas é fundamental. Encontrar atividades que te tragam alegria, socialização, relaxamento e satisfação pode fazer toda a diferença na sua saúde mental e no controle do bruxismo, te ajuda a reduzir o estresse, melhora o humor e até mesmo aumenta sua autoestima.

Algumas ideias de hobbies e atividades de lazer:

Criatividade:
- Pintura
- Escrita
- Fotografia
- Culinária
- Jardinagem

Exercícios físicos:
- Caminhadas
- Corridas
- Dança
- Yoga
- Natação

Aprendizado:
- Cursos de idiomas
- Música
- Dança
- Leitura
- Workshops

Voluntariado:
- Ajudar em causas sociais
- Participar de ONGs
- Colaborar com projetos variados

É importante encontrar atividades que **você realmente goste**, que te façam sentir bem e te ajudem a encontrar propósito. **Experimente diferentes atividades** até encontrar as que te tragam **mais alegria, satisfação** e principalmente **paz.**

Desconfiou que é realmente o bruxismo que atrapalha a sua qualidade de vida?

A Clínica Senso nasce com o propósito de oferecer os **melhores cuidados odontológicos** para pessoas como você, tornando-se pioneira no Brasil a atuar com foco exclusivo em Bruxismo, DTM (disfunção temporomandibular) e dores orofaciais.

Nossa abordagem é **integrada**, dando atenção também à saúde psicológica das pessoas com bruxismo e DTM, reconhecendo a relação bidirecional que existe entre as áreas.

Nós já **chegamos** para cuidar de você!

Acompanhe a clínica Senso nas redes sociais para **ficar por dentro das nossas novidades** e receba **conteúdos exclusivos** no seu e-mail.

@clinica.senso

/clinicasenso

Você vai ganhar um presente especial na sua primeira consulta.

Ficaremos muito felizes em fazer parte da próxima etapa da sua busca por solução e mais bem-estar.

Tire um print desta parte do seu ebook e apresente na recepção, quando nos visitar, para garantir uma pulseira exclusiva da Clínica Senso.

*Imagem meramente ilustrativa

Referência

Este material foi desenvolvido a partir de experiências clínicas dos cirurgiões dentistas Dra. Simone Carrara (CRO-DF 2725) e Dr. Bruno Furquim (CRO-PR 18011), e das seguintes referências:

Pesquisa da OMS aponta que o bruxismo afeta 30% da população mundial. Agência Brasil, 05 dez. 2022. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/radioagencia-nacional/saude/audio/2022-12/pesquisa-da-oms-aponta-que-o-bruxismo-afeta-30-da-populacao-mundial> Acesso em: 24 fev. 2024

SERRALTA, F.B.; FREITAS, P.R.R. de. Bruxismo e afetos negativos: um estudo sobre ansiedade, depressão e raiva em pacientes bruxômanos. JBA, Curitiba, v.2, n.5, p.20-25, jan./mar. 2002.

ALENCAR, L. B. B. de; SILVA, I. L.; SOUSA, S. C. A. de; ARAÚJO, V. F. de; ARAÚJO, O. S. M. de; MOURA, C. . Association of awake and sleep bruxism with anxiety: an integrative review. Research, Society and Development, [S. l.], v. 9, n. 10, p. e7679109174, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i10.9174. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/9174>. Acesso em: 22 fev. 2024

O que o bruxismo tem a ver com seu estado mental - e por que muita gente não sabe que tem?. G1, 20 jul. 2027. Disponível em: <https://g1.globo.com/bemestar/noticia/o-que-o-bruxismo-tem-a-ver-com-seu-estado-mental-e-por-que-muita-gente-nao-sabe-que-tem.ghtml>. Acesso em: 22 fev. 2024

Atenção

Embora todas as informações contidas neste material sejam **fundamentadas em pesquisas científicas**, este e-book **não substitui** o diagnóstico realizado por um profissional qualificado e **não deve** ser interpretado como orientação médica.