



**UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE**

PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEIÇÃO

**SINTOMAS DE BRUXISMO, STRESS E SATISFAÇÃO COM A VIDA EM
ESTUDANTES DE ESCOLAS PÚBLICAS ESTADUAIS DE GURUPI/TO**

**PALMAS - TO
2024**

PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEIÇÃO

**SINTOMAS DE BRUXISMO, STRESS E SATISFAÇÃO COM A VIDA EM
ESTUDANTES DE ESCOLAS PÚBLICAS ESTADUAIS DE GURUPI/TO**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Ciências da Saúde da Universidade Federal do Tocantins como requisito parcial para a fase de qualificação do mestrado.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a. Leila Rute Oliveira Gurgel do Amaral.

Co-orientadora: Prof.^a. Dr.^a. Talita Buttarello Mucari.

**PALMAS - TO
2024**

FOLHA DE APROVAÇÃO

PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEIÇÃO

SINTOMAS DE BRUXISMO ASSOCIADOS A STRESS E SATISFAÇÃO DA VIDA EM ESTUDANTES DE ESCOLAS PÚBLICAS ESTADUAIS DE GURUPI/TO

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em
Mestrado Profissional em Ciências da Saúde. Foi avaliada
para obtenção do título de Mestre em Ciências da Saúde e
aprovada em sua forma final pelo orientador e pela Banca
Examinadora.

Data de aprovação: ____ / ____ / ____

Banca Examinadora

Prof. Dr^a. Leila Rute Oliveira Gurgel do Amaral, UFT

Prof. Dr^a. Juliana Fonseca Moreira da Silva- UFT

Prof. Dr. Vinicius Lopes Marinho, UnirG

Palmas - TO
2024

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins

R484s Ribeiro da Conceição, Pammalla.
 SINTOMAS DE BRUXISMO, STRESS E SATISFAÇÃO COM A VIDA EM
ESTUDANTES DE ESCOLAS PÚBLICAS ESTADUAIS DE GURUPI/TO. /
Pammalla Ribeiro da Conceição. – Palmas, TO, 2024.
 80 f.

 Dissertação (Mestrado Profissional) - Universidade Federal do Tocantins
– Câmpus Universitário de Palmas - Curso de Pós-Graduação (Mestrado)
Profissional em Ciências da Saúde, 2024.
 Orientador: Leila Rute Oliveira Gurgel do Amaral
 Coorientador: Talita Buttarello Mucari

 1. SINTOMAS DE BRUXISMO, STRESS E SATISFAÇÃO COM A VIDA.
 2. EM ESTUDANTES DE ESCOLAS PÚBLICAS ESTADUAIS DE
 GURUPI/TO. 3. Disfunção temporomandibular. 4. Sobrecarga mental. Bem-
 estar.. I. Título

CDD 610

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer
forma ou por qualquer meio deste documento é autorizado desde que citada a fonte.
A violação dos direitos do autor (Lei nº 9.610/98) é crime estabelecido pelo artigo 184
do Código Penal.
**Elaborado pelo sistema de geração automática de ficha catalográfica da
UFT com os dados fornecidos pelo(a) autor(a).**

RESUMO

O bruxismo do sono (BS) é uma das patologias bucais que mais ocorre na atualidade e tem sido relacionada ao estresse, causando uma série de prejuízos ao estado dos dentes e gengivas. Tendo em vista que a saúde bucal é um componente essencial para o bem-estar, é relevante realizar ações de promoção de saúde e/ou rastreamento e identificação dos sintomas psicossomáticos relacionados à cavidade oral. O objetivo desta pesquisa é conhecer sintomas do bruxismo, níveis de stress e a satisfação com a vida em estudantes do Ensino Médio de escolas públicas estaduais no município de Gurupi-TO. A população do estudo foi composta por 632 estudantes de Ensino Médio da rede estadual de Gurupi - TO. A amostra constituiu de 20 participantes. Para a coleta de dados, foram utilizados os seguintes instrumentos: 1. Questionário Sociocultural; 2. Escala de Stress para Adolescentes (ESA); 3. Escala Multidimensional de Satisfação de Vida para Adolescentes (ESMVA); e 4. Entrevista semiestruturada. O resultado do estudo apontou que os adolescentes mostraram sintomas de ansiedade, como tremores e bruxismo, associados ao estresse. A maioria não busca acompanhamento profissional, apesar dos benefícios relatados de tratamento psicológico. A prática de exercícios e uma rotina organizada são importantes para o bem-estar. Relações sociais e suporte emocional são cruciais, enquanto conflitos familiares e falta de apoio social podem intensificar o bruxismo. Abordagens holísticas são necessárias para promover a saúde e qualidade de vida.

Palavras-chaves: Disfunção temporomandibular. Sobrecarga mental. Bem-estar.

ABSTRACT

Sleep bruxism (BS) is one of the oral pathologies that most commonly occurs today and is related to stress, causing a series of prejudices to the state of the teeth and gums. It is necessary to understand the relationship between noise bruxism and psychological aspects of the population. Considering that oral health is an essential component for well-being, it is relevant to carry out health promotion actions and/or tracking and identification of two psychosomatic symptoms related to the oral cavity. The objective of this research is to determine symptoms of bruxism, levels of stress and satisfaction with life in students of secondary education in state public schools in the municipality of Gurupi-TO. The study population was composed of 632 students from the Gurupi State Network - TO. The initial sample was 247 students, two out of 42 students selected as eligible to participate in the study because they presented symptoms of bruxism, as identified by the Bruxism Assessment Questionnaire. However, 22 of these students gave up, leaving 20 participants. To compile the data, the following instruments were used: 1. Sociocultural Questionnaire, prepared by the researcher; 2. Adolescent Stress Scale (ESA) by Tricoli and Lipp (2006); 3. Multidimensional Scale of Life Satisfaction for Adolescents (ESMVA) by Segabinazi et al. (2010); e 4. Semi-structured interview, also prepared by the author. The result of the study was that adolescents will show symptoms of anxiety, such as tremors and bruxism, associated with stress. Most people do not seek professional accompaniment, despite two reported benefits of psychological treatment. Practicing exercises and an organized routine are important for your well-being. Social relationships and emotional support are crucial, as family conflicts and lack of social support can intensify bruxism. Holistic approaches are necessary to promote health and quality of life.

Keywords: Temporomandibular dysfunction. Mental overload. Bem-estar.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1 - Apresentação das Unidades de Registro identificadas nas entrevistas com os adolescentes 70

Quadro 2 - Apresentação das Unidades de Registro e Unidades de Contexto identificadas nas entrevistas com os adolescentes 72

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 Distribuição de frequências para as variáveis satisfação com a vida, das escolas públicas estaduais que ofertam Ensino Médio no município de Gurupi-TO, Brasil, 2024.	25
Tabela 2 – Presença de stress e categorias de stress predominante em estudantes com sintomas de bruxismos das escolas públicas estaduais que ofertam Ensino Médio no município de Gurupi-TO, Brasil, 2024.....	26
Tabela 3 – Distribuição da existência de rotina e a percepção sobre ela por adolescentes com sintomas de bruxismo das escolas públicas que ofertam ensino médio no município de Gurupi-TO, Brasil, 2024.....	32

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	8
2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICO.....	10
2.1. Classificação e grau do bruxismo.....	12
2.2. Níveis de stress e de satisfação da vida dos adolescentes.....	17
3. Objetivos.....	19
3.1 Objetivo Geral.....	19
3.1.1 Objetivos Específicos.....	19
4. METODOLOGIA.....	19
4.1. Tipo de estudo.....	20
4.2 Local da pesquisa.....	20
4.3 Participantes da Pesquisa	20
4.4 Instrumentos e Procedimentos para Coleta de Dados.....	21
4.5 Análise de dados.....	24
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	24
6 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	40
6.1 Contribuições da Dissertação.....	42
6.2 Trabalhos futuros.....	43
REFERÊNCIAS.....	44
APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO SOCIOCULTURAL.....	53
APÊNDICE B – ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA.....	54
ANEXO I – PARECER CONSUBSTANCIADO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA...56	
 ANEXO II - QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DE BRUXISMO.....	66
ANEXO III – ESCALA DE STRESS PARA ADOLESCENTES – ESA.....	67
ANEXO IV – BRIEF MULTIDIMENSIONAL STUDENTS’ LIFE SATISFACTION.....	69
ANEXO V- CATEGOTIAS.....	70

1. INTRODUÇÃO

O bruxismo do sono (BS) se refere a um comportamento bucal, é uma das doenças oclusais mais prevalentes que ocorre durante esse período, em que o sujeito apresenta como o hábito apertar e ranger os dentes, com movimentos executados pela musculatura temporomandibular, com contato entre as superfícies dos dentes. Os efeitos negativos dessa condição englobam o desgaste excessivo dos dentes, possíveis fraturas, desconforto muscular, inflamação e retração das gengivas, dores na articulação temporomandibular, aumento do risco de problemas periodontais, pressão adicional sobre implantes dentários, potencial perda de dentes e perturbações no padrão de sono. A frequência do BS varia consideravelmente, ocorre mais em jovens podendo se apresentar como dor orofacial ou cefaleia em região temporal (PONTES; PROETSCH, 2019).

Considerado um distúrbio do movimento relacionado ao sono, o BS segundo Chantre (2019), é definido como um hábito oral inconsciente de apertar, ranger e produzir sons mastigatórios com os dentes de forma rítmica e não funcional, realizando movimentos que não fazem parte da função mastigatória e que levam a traumas oclusais.

Conforme esclarecem Cunha e Sousa (2022), existem dois tipos de entidades clínicas: o bruxismo diurno e o bruxismo noturno, que podem ser desencadeados por uma série de fatores onde os periféricos (morfológicos) ocupam um papel menor ou mesmo inexistente e os fatores centrais (fisiopatológicos e psicológicos) estão envolvidos em grande medida em sua gênese.

Os fatores de risco mais importantes para o bruxismo como descrevem Costa *et al.* (2017), são o estresse, a ansiedade e a depressão. Estudos de Gonçalves (2018) demonstram incidência de bruxismo relacionados com o uso de álcool, tabaco, drogas (ecstasy e cocaína) e até mesmo alguns medicamentos. Discussões realizadas por Barbosa *et al.* (2021), que abordam sobre a temática BS em adolescentes, sugerem uma prevalência associada a fatores físicos, psicológicos e ambientais. Alguns dos principais fatores associados ao BS em adolescentes são: estresse, ansiedade, má oclusão dentária, hábitos parafuncionais, fatores genéticos e consumo de substâncias estimulantes.

Em relação ao estresse acadêmico sofrido pelos alunos, principalmente do ensino médio, Costa *et al.* (2017) afirmam que atividades realizadas no ambiente escolar são fontes exclusivas de estresse. Por outro lado, Mota *et al.* (2021) definem o estresse como reação fisiológica do organismo, em que entram em ação diversos mecanismos de defesa para enfrentar uma situação percebida como ameaçadora ou de maior demanda. Ressaltam que o estresse envolve uma série de processos neuroendócrinos, imunológicos, emocionais e comportamentais, sendo uma resposta natural e necessária para a sobrevivência.

A relação entre bruxismo e estresse, postulada por Araújo *et al.* (2023), parece ser dada pelo efeito direto do estresse sobre os centros emocionais do cérebro (hipotálamo, sistema reticular e límbico), cujo efeito é o aumento no tônus muscular, o que leva ao desenvolvimento de parafunção. Portanto, é alarmante saber que quanto mais tardio for o diagnóstico do bruxismo, piores serão as consequências, ainda mais ao considerar que pode levar anos para aparecerem os primeiros sintomas do bruxismo.

Os estudantes do ensino médio estão sujeitos a situações de exigência acadêmica que podem provocar perturbação psicológica, tensão emocional e elevação dos níveis de stress. Fatores psicossociais (individuais e interpessoais) impactam na capacidade de adaptação do aluno. Sintomas e sinais clínicos associados à ansiedade podem ser uma manifestação de stress emocional ou distúrbios psicológicos (ANDRADE, 2021). Adolescentes com BS podem ter personalidade ou condição emocional que dificultam a resolução de situações cotidianas. Bezerra *et al.* (2024) afirmam haver relação entre bruxismo e fatores psicossociais, e também postulam a necessidade de autocontrole.

A satisfação com a vida, como esclarecem Silva *et al.* (2021), componente cognitivo pertencente ao bem-estar subjetivo, faz parte da psicologia positiva e se estabelece como a avaliação que o indivíduo faz em todos os aspectos de sua vida, comparando sua situação atual com suas expectativas, aliada aos comportamentos de saúde que é relevante no âmbito psicoeducacional. O estudo desta variável em estudantes do Ensino Médio é relevante, pois se encontram numa fase de transição com mudanças típicas da adolescência, que os predispõem a comportamentos pouco saudáveis. Portanto, promover maior satisfação com a vida como apontam Tempiski *et al.* (2014), traria efeitos benéficos aos estudantes, uma vez que influenciaria significativamente no desenvolvimento e manutenção de hábitos saudáveis, qualidade de vida e felicidade.

Nesse contexto, a satisfação da vida é definida como um construto que engloba aspectos cognitivos relacionados ao quão feliz a pessoa se sente com sua vida. Também é um indicador de bem-estar geral, sendo considerada uma das três características do bem-estar subjetivo, juntamente com as emoções positivas frequentes e emoções negativas infrequentes (BOEHS; BARDAGI; SILVA, 2019). A satisfação de vida também pode ser compreendida como uma forma de julgar e avaliar a qualidade geral da própria vida em diferentes áreas como saúde, emprego, moradia, conexões sociais e independência, com base nos próprios critérios (SILVEIRA *et al.*, 2015). Sua mensuração apresenta complexidade devido seu caráter subjetivo.

Os estudantes do ensino médio estão sujeitos a situações de alta demanda acadêmica durante o ano letivo, o que pode gerar sobrecarga psicológica, tensão emocional e maiores níveis

de estresse devido a preparação para o ensino superior, possibilitando o desenvolvimento do bruxismo. Esse trabalho buscou compreender os sintomas de bruxismo, níveis de stress e satisfação da vida em estudantes do ensino médio de escolas públicas. Logo, justifica-se que seja relevante no campo científico a realização desse estudo, de modo a contribuir para construção de possíveis intervenções que considerem os aspectos emocionais relacionados aos sintomas de bruxismo nos estudantes. Partiu-se do pressuposto de que os sintomas de bruxismo estão associados a maiores níveis de stress e menor satisfação da vida e que os sintomas de bruxismo em estudantes do ensino médio são influenciados por fatores psicológicos, fisiológicos, cognitivos e interpessoais.

2. Fundamentação Teórica

O Bruxismo como destaca Macedo (2008), teve um papel fundamental ao longo da história, sendo descrito pela primeira vez no Antigo Testamento, como o ato de ranger os dentes. Ao mesmo tempo, foi descrito que várias pessoas famosas em todo o mundo apresentaram esta condição de ranger os dentes, entre as quais se destaca a famosa pintura de Leonardo da Vinci, a Mona Lisa, após uma análise da pintura em que eles são exibidos os dentes, o desgaste nas superfícies dentárias é evidente, uma condição associada ao bruxismo. Por outro lado, foi descrito que o renomado Galileu Galilei, famoso astrônomo, engenheiro, matemático e físico, rangeu os dentes à noite. Esta afirmação foi baseada em um estudo realizado sobre a exumação do corpo e, especificamente na avaliação dos dentes.

Ao longo da história da humanidade, segundo Cabral *et al.* (2018) foi feita referência ao ato hoje conhecido como Bruxismo, na Mesopotâmia entre os anos 3.500 e 3.000 aC. A medicina que se praticava naquela época era baseada na magia e na religião, importância para presságios e adivinhações. Acreditava-se que os demônios que habitavam o corpo eram os responsáveis pela doença, e eram usados remédios sujos e desagradáveis. Os dentes foram considerados valiosos, pois o estado dos dentes foi utilizado como parâmetro para determinar o curso e a etiologia da doença. Attanasio (1997, p. 78) descreve com base nos seguintes aspectos: “Se ele ranger os dentes, a doença vai durar muito tempo”. “Se ele range os dentes continuamente e seu rosto fica frio, ele contraiu uma doença da deusa Ishtae.” Como ranger os dentes era considerado muito perigoso e patognomônico, remédios irracionais eram propostos pelo próprio paciente para recuperar a saúde.

Nessas sociedades primitivas, como aponta Macedo (2008), visto que a religião era forte e difundida, a cura de qualquer doença dependia da expulsão dos demônios que se acreditava causarem aquela doença específica. Um texto sumério de 5.000 aC descreve que os sumérios

aparentemente sofriam de doença periodontal. Praticavam higiene oral, incluindo massagem gengival em combinação com vários medicamentos fitoterápicos.

Muitos papiros médicos egípcios (Papiro Ebers, Papiro Kahun, Papiro Brugsch e Papiro Hearst) como expõe Attanasio (1997), preservados nos museus da Europa fornecem vários detalhes sobre ervas medicinais e adjuvantes, como leite, mel, hortelã, sal e cerveja, assim como outras invocações mágicas, amuletos e outros dispositivos de cura como remédios para muitas doenças, incluindo doenças periodontais.

Shetty *et al.* (2010) descrevem que a vida dos antigos gregos era dominada por deuses e eles acreditavam que as doenças eram punições divinas e que a cura era um presente dos deuses. Por volta do século V aC, houve tentativas de explicar os problemas naturais que cercavam bruxismo e não espirituais da doença e dos gregos.

John Hunter (1728-1793), segundo Manfredini *et al.* (2011), o cirurgião britânico que escreveu um excelente tratado sobre odontologia intitulado A História Natural dos Dentes Humanos e um Tratado Prático sobre Doenças dos Dentes, em seus livros ofereceu ilustrações notavelmente claras do bruxismo e da anatomia dos dentes e suas estruturas de suporte, e descreveu as características das doenças periodontais.

Conforme expõem Lavigne *et al.* (2008), Girolamo Cardano (1501-1576) foi o médico italiano que parece ser o primeiro a diferenciar os tipos de doença periodontal (El-Gammal, 1993). Em sua publicação De Dentibus (Sobre os Dentes), ele mencionou o bruxismo e um tipo de doença que ocorre com a idade avançada e leva ao afrouxamento progressivo e a perda de dentes, além de um segundo tipo muito agressivo que ocorre em pacientes mais jovens.

Dekon e Pellizzer (2003) indicam que, em 1907, foi a primeira vez que a palavra “Bruxismo” foi utilizada, numa publicação feita por Marie e Ptiekiebicz na França, e posteriormente reafirmada por Frohmann em 1931, para identificar um problema relacionado aos dentes, indicando movimento mandibular anormal.

O bruxismo, conforme Shetty *et al.* (2010), originou do termo grego "bruchein", refere-se à fricção, ou apertar os dentes fora de suas funções normais, como a mastigação. Essa condição é mais complexa do que aparenta e envolve diferentes classificações ao longo da história, destacando seu impacto na saúde e qualidade de vida.

Em 1936, Dekon e Pellizzer (2003) relatam que o pesquisador Miller introduziu uma classificação inicial, diferenciando o que chamou de “bruxomania” o apertar dos dentes que ocorre durante o dia; do termo "bruxismo", que se referia especificamente ao ranger de dentes durante o sono. Essa diferenciação mostrou-se importante para entender o comportamento diurno e noturno da disfunção.

2.1. Classificação e grau do bruxismo

Klasser, Rei e Lavigne (2015) classificam o bruxismo em primário e secundário. O primário, também denominado idiopático, é a manifestação do apertamento diurno e também produzido durante o sono, nos casos em que outros problemas ou causas médicas são desconhecidas. Por outro lado, o bruxismo secundário, também chamado de iatrogênico, está associado a problemas neurológicos, distúrbios do sono, problemas psiquiátricos e administração de medicamentos. O bruxismo pode ocorrer durante o dia (bruxismo diurno) ou à noite (bruxismo noturno). É aí que reside a importância de apontar as circunstâncias no diagnóstico do bruxismo e identificar o tipo ou classe, pois disso dependerá seu tratamento, por exemplo, o bruxismo noturno, assim como a parassonia, deve ser tratado de forma diferente do bruxismo diurno.

Lavigne *et al.* (2008) apontam que o bruxismo noturno é diferente do bruxismo diurno por uma série de razões. Embora o bruxismo noturno seja rítmico e envolva sons, o bruxismo diurno não; o nível de consciência que o sujeito possui ao realizar ambos os comportamentos são diferentes. Além disso, sujeitos que apresentam bruxismo noturno afirmam não realizar esse comportamento durante o dia.

De acordo com as explicações de Yildirim (2020), o bruxismo diurno ocorre durante o dia, geralmente quando a pessoa está acordada e pode estar parcialmente consciente de que está apertando ou rangendo os dentes. Este tipo de bruxismo está intimamente relacionado com situações de estresse, ansiedade ou concentração intensa.

Como adverte Cabral (2018), pessoas com bruxismo diurno muitas vezes percebem que cerram os dentes quando estão ansiosas, frustradas ou profundamente concentradas em uma tarefa. Esse hábito pode causar dores na musculatura da mandíbula e pescoço, além de desgaste dentário devido à pressão constante exercida sobre os dentes, afetando também a mastigação. Nesse caso, a atividade se manifesta como cerramento consciente ou inconsciente dos dentes e pode incluir parafunções como roer unhas, bochechas ou lábios. Este tipo de bruxismo é silencioso, exceto em pacientes com doenças mentais orgânicas.

O bruxismo diurno ou de vigília (BV) como esclarecem Klasser, Rei e Lavigne (2015), geralmente não envolve ranger de dentes, mas sim apertar a mandíbula. Estima-se que entre 22% e 31% da população em geral possa sofrer de bruxismo diurno ou de vigília, com ligeiro predomínio nas mulheres. Também afeta 9% da população pediátrica.

Ao contrário do bruxismo diurno, Macedo (2008) ressalta que a patologia se manifesta pelo ranger inconsciente dos dentes, caracterizado por padrões rítmicos de atividade eletromiográfica dos masseteres, causando sons audíveis que normalmente não são produzidos no estado consciente. Como o bruxismo noturno ocorre inconscientemente, é mais difícil de controlar

do que o bruxismo diurno. Pode ser mais prejudicial porque os episódios podem durar mais tempo e a pressão exercida sobre os dentes pode ser mais intensa. Pessoas com bruxismo noturno geralmente acordam com dores na mandíbula, dores de cabeça ou desconforto nos músculos faciais.

Esse tipo de bruxismo como afirma Manfredini (2011), geralmente é detectado durante consultas odontológicas, quando são observados sinais de desgaste dentário incomum ou quando o companheiro de cama ouve ranger de dentes durante a noite. Melhorar a qualidade de vida e a saúde oral de quem sofre desta patologia é essencial para quem pode estar sofrendo de bruxismo e os seus efeitos na mastigação e no bem-estar geral.

Segundo Farfel (2019) a prevalência de bruxismo em adultos e crianças é muito alta, mas a porcentagem de bruxistas graves é menor. No entanto, o bruxismo do sono é um distúrbio comum. Segundo estudos, tem prevalência média de 8% na população geral.

Existem dados segundo Gonçalves (2018) extremamente variáveis, relativamente à prevalência do bruxismo devido aos diferentes critérios e métodos de diagnóstico (autorrelato, relato dos pais, observação clínica, polissonografia). Trabalhos sobre a prevalência do bruxismo na literatura são relatados em diversas ocasiões sem discriminar faixas etárias. Segundo Oliveira (2019), o bruxismo é um dos distúrbios mais prevalentes em todo o mundo, tanto em crianças quanto em adultos. O bruxismo é uma patologia bucal cuja etiologia vem sendo discutida desde a antiguidade. Sabe-se que existe uma série de fatores internos, externos e psicológicos, que devem ocorrer concomitantemente para causar instabilidade no sistema, embora não expliquem a atividade do bruxismo.

Segundo Pontes e Prietsch (2019), fatores psicológicos, como depressão e ansiedade, são frequentemente apontados como grandes influenciadores na intensidade e na frequência do bruxismo do sono. Esse comportamento inconsciente reflete o impacto do estado emocional no corpo, sendo uma forma de exteriorizar a tensão acumulada durante o dia.

Para Manfredini *et al.* (2013), o bruxismo atinge de 15 a 23% da população adulta. Segundo Fusco (2013), ocorre em 14% das crianças, 8% dos adultos e 3% das pessoas com mais de 60 anos. Num estudo realizado na população infantil, Aguiar (2019) esclarece que a prevalência do Bruxismo do Sono (BS) diminui com a idade. Quanto à prevalência da BS segundo o sexo, não se observa diferença entre meninos e meninas. Carvalho *et al.* (2015) compara uma lista de 100 adolescentes entre 12 a 18 anos com BS, por meio de polissonografia, onde observaram uma alta incidência de microdespertares e BS. Esses episódios ocorreram principalmente na etapa 2 do sonho não-REM e no sono REM. Os autores postulam que a BS afetaria a qualidade e a propriedade recuperativa do sono, gerando problemas de tipo condutual e atencional, influenciando o

desempenho escolar dos adolescentes. Costa *et al.* (2017) explicam que existe uma associação entre bruxismo e estresse, sexo, idade e vulnerabilidade social; constatou-se também que uma personalidade com certos traços de neuroticismo e alto grau de responsabilidade aparece como fator predisponente.

A etiologia do bruxismo, segundo Carvalho *et al.* (2020), é muito complexa, pois é multifatorial e esses fatores estão relacionados em um emaranhado tão intrincado que é difícil ver claramente a relação causal interna entre esses fatores.

Embora esta etiologia, como aponta Farfel (2019), seja comum em crianças e adultos, será dada ênfase aos aspectos que têm a ver com o bruxismo em adolescentes do Ensino Médio. Os fatores etiológicos com os quais está mais relacionada são distúrbios psicológicos, de saúde geral, dentários, respiratórios e do sono. Nos estudos clássicos de Calderan. *et al.* (2014), diz-se que a etiologia do bruxismo é uma combinação formada por interferência dentária e estresse.

Novello, Pinto e Mota (2020) consideram que a etiologia do BS se relaciona às alterações psicossociais ou adaptação ao stress. Para Batista (2014), a relação entre bruxismo e stress é apoiada pelo seu efeito direto nos centros emocionais do cérebro, como o hipotálamo, os sistemas reticular e límbico, que, através da ativação de vias gama eferentes, promovem a hiperatividade muscular.

Quanto à etiologia multicausal do bruxismo, Pontes e Prietsch (2019) esclarecem que existem estudos que o relacionam com distúrbios respiratórios do sono, postura, hábitos que alteram a musculatura perioral, estresse e outros distúrbios psicossociais, fator genético, qualidade e quantidade do sono, uso de tecnologias antes de dormir (vídeos, celular, TV, redes sociais, etc.), deficiência, nutrição, etc. Embora seja multifatorial, incluindo agentes genéticos, comportamentais, fisiológicos e ambientais, que modulam o bruxismo em termos de atividade muscular, Oliveira (2019) coloca que o fator iniciador e perpetuador é o estresse nas suas diversas formas: ansiedade, frustração, depressão, fadiga, medo, incerteza, etc.

Em revisão sistemática realizada por Novello, Pinto e Mota (2020), observam-se os seguintes fatores de risco relacionados ao bruxismo: predisposição genética, muita movimentação e mudança de posição ao dormir, personalidade ansiosa, nervosismo, excesso de responsabilidade, ronco, sono agitado (com luz acesa, ambiente barulhento), sono por menos de oito horas por dia, dores de cabeça, hábito de morder objetos, problemas de comportamento social e de saúde mental.

No que diz respeito ao tratamento, as abordagens variam de acordo com a gravidade do bruxismo e suas possíveis causas subjacentes. Em muitos casos, o uso de placas oclusais é uma solução comum para proteger os dentes do desgaste contínuo causado pelo ranger e apertamento (KLASSER; REI; LAVIGNE, 2015).

Além das soluções físicas, como as placas oclusais, é necessário auxiliar o tratamento com terapias, especialmente quando ele está associado a questões emocionais. Fernandes *et al.* (2018, p. 23) destacam que "a gestão do estresse através de terapias psicológicas é essencial para evitar a cronificação do bruxismo". Sendo assim, outro ponto importante é que o bruxismo, especialmente o noturno, está relacionado a distúrbios do sono.

De Mello (2015) explica que o bruxismo do sono é frequentemente associado a despertares súbitos e movimentos rítmicos da mandíbula, o que pode ser monitorado através de exames como a polissonografia. Este exame, que monitora a atividade muscular durante o sono, é uma das ferramentas mais precisas para o diagnóstico do bruxismo noturno, embora não esteja amplamente disponível ou seja de difícil acesso para muitos pacientes. O diagnóstico precoce através desse tipo de monitoramento pode prevenir complicações mais graves, como dores crônicas na ATM e problemas dentários severos.

Segundo Lavigne *et al.* (2013), "a implementação de práticas de relaxamento é uma das intervenções mais eficazes na redução do bruxismo noturno, especialmente em indivíduos que apresentam altos níveis de estresse". Essas técnicas, ajudam a diminuir a tensão muscular e promovem um descanso, mais tranquilo, reduzindo a frequência dos episódios de bruxismo.

Como observado por Huynh *et al.* (2016, p. 34), "uma abordagem multifatorial é essencial para o sucesso do tratamento do bruxismo, incluindo não apenas a proteção física dos dentes, mas também o cuidado com a saúde emocional do paciente". O manejo eficaz do bruxismo, portanto, exige um trabalho, mais humanizado, modificando as ações mecânicas, promovendo melhoria significativa no tratamento.

A atual conceituação de estresse psicológico conforme explana Britto e Santos (2020) está vinculada as mudanças vivenciadas pelos indivíduos que devem ser interpretadas de acordo com a estreita relação (física e psicológica) entre a pessoa e o ambiente físico e social que a rodeia. Dessa forma, vivenciar a tensão não é resultado apenas da ocorrência de acontecimentos externos ou internos do sujeito, mas da forma como tais acontecimentos são interpretados.

Para Liu e Lu (2012), o estresse é consequência da excessiva exigência do ambiente laboral e social, desenvolvendo reações de ativação fisiológica. Quando o estresse é resultado da pressão que um aluno normalmente vivencia é denominado stress acadêmico. Magaya, Asner-Self e Schreiner (2005) definem o estresse acadêmico como:

[...] aquele sofrido pelos alunos, principalmente do ensino médio e superior, e que tem como fonte exclusiva estressores relacionados às atividades a serem realizadas no ambiente escolar. Essa definição limita-se ao stress que os alunos sofrem em decorrência de demandas endógenas ou exógenas que impactam seu desempenho no ambiente escolar (MAGAYA, ASNER-SELF e SCHREINER, 2005, p. 54).

O estresse afeta entre 26% e 70% de adolescentes em todo o mundo (PEREIRA *et. al*, 2022). Os autores mostram que é um dos problemas que mais afeta a saúde física e mental dos estudantes. Como descreve Sampaio (2018):

[...] É fundamental observar a alta prevalência de Bruxismo-Estresse-Ansiedade em estudantes, principalmente na fase da adolescência no Ensino Médio, que enfrentam uma grande diversidade de fatores que afetam sua qualidade de vida, tais como: conhecimento teórico, carga horária, habilidades manuais, habilidades motoras, aprendizagem de habilidades de comunicação, organização do tempo, horas dedicadas ao estudo, entre outros (SAMPAIO, 2018, p. 41).

Como expõem Solano, Molina e Hernández (2019), os fatores psicossociais como níveis de estresse e ansiedade têm sido incluídos como fatores etiológicos do bruxismo, onde, por exemplo, o estresse é proposto como fator de risco para o desenvolvimento do bruxismo do sono. Alunos que apresentam bruxismo do sono apresentam elevados níveis de estresse, ansiedade, traços de neuroticismo e disfunções temporomandibulares.

O bruxismo é uma condição particularmente preocupante em crianças e adolescentes, pois pode ter diversas consequências negativas na saúde oral e periodontal. Segundo Huynh e Fabbro (2024), nas crianças e adolescentes, as consequências do bruxismo do sono BS podem ter impacto significativo na saúde oral, incluindo desgaste e/ou fratura dentária, sensibilidade dentária, hipercementose, pulpíte ou necrose, lesões não cariosas cervicais, dor temporomandibular, desconforto ao acordar, dores de cabeça, lesões no ligamento periodontal e periodonto, além de inflamação e recessão gengival.

Em adolescentes, a prevalência relatada é ainda maior, alcançando 52,9% (HUYNH; FABBRO, 2024). Estudos retrospectivos indicam que a prevalência de bruxismo do sono em adolescentes de 12 a 17 anos é de 14,6%, sem diferença significativa entre os gêneros. Além disso, a prevalência de bruxismo do sono considerado provável (baseado em relatos dos pais e na presença de pelo menos um sinal ou sintoma clínico, como desgaste dentário anormal ou desconforto muscular ao acordar) (HUYNH; FABBRO, 2024). Por outro lado, um estudo longitudinal de um ano mostrou que a prevalência de bruxismo do sono provável aumentou de 13,7% para 21,7% dos participantes da adolescência até o início da idade adulta (HUYNH e FABBRO, 2024).

Além dos fatores físicos e biológicos, o estresse é um componente importante a ser considerado na etiologia do bruxismo em adolescentes. O estresse acadêmico, em particular, foi apresentado como um fator bastante presente nesta população. Mais da metade dos estudantes responderam que este é um fator estressor muito forte (MAGAYA *et al.*, 2005) e relaciona-se positivamente com sintomas de depressão e sensação de falta de conquistas (LIU e LU, 2012). Cabe enfatizar que um dos trabalhos foi realizado no Zimbábue, país do norte da África, que passa

por graves problemas culturais, políticos, sociais e de saúde (MAGAYA *et al.*, 2005). Portanto, justificam-se alguns estressores apontados como: falta de suporte social percebido, problemas financeiros e poucas estratégias de coping em comparação com outros países que não passam por estes problemas. Dentre os possíveis fatores estressores, o nível socioeconômico não foi identificado como potencial fator (LANDSTEDT e GADIN, 2012). Segundo estes autores, os níveis de estresse independem do status socioeconômico.

Esses dados destacam a importância de compreender e tratar o bruxismo em adolescentes, não apenas para mitigar seus efeitos negativos imediatos, mas também para prevenir complicações a longo prazo na saúde bucal e geral dos indivíduos afetados.

2.2. Níveis de stress e de satisfação da vida dos adolescentes

É crescente a importância de compreender a satisfação de vida no contexto do bem-estar psicológico dos adolescentes do Ensino Médio. Na opinião de Toledo e Campos (2023) viver ou frequentar um ambiente que seja desfavorecido, aumenta a probabilidade de os jovens experimentarem um menor nível de satisfação com a vida. Silva *et al.* (2020) destacam que um ambiente favorável contribui positivamente para maior satisfação das pessoas com as suas vidas.

A relação entre bruxismo em conformidade com o desenvolvimento de hábitos nervosos manifestados na tensão muscular apresenta-se como um mecanismo de expulsão da ansiedade que segundo Britto e Santos, (2020) encaminha para momentos de stress. Por outro lado, Costa (2017) menciona que os adolescentes entre 14 e 18 anos vivenciam stress com mais facilidade devido às demandas acadêmicas e a relação entre o bruxismo e certos fatores psicossociais como agressividade, hiperatividade, ansiedade e necessidade de autocontrole e impactam na capacidade de adaptação ao ambiente escolar.

Como demonstra Anjos (2020), a influência de fatores associado ao bruxismo que encaminha para o stress tem relação direta com o componente mental da satisfação da vida, com o ambiente em que esta se desenvolve. A satisfação da vida numa perspectiva subjetiva, tem sido objeto de estudo em diversas investigações realizadas em diferentes grupos de pessoas através de variáveis objetivas e subjetivas. Contudo, as variáveis subjetivas e sua relação com o contexto na população adolescente tem sido pouco estudado em comparação com o bem-estar subjetivo em adultos segundo Tempiski *et al.* (2014).

A adolescência como descreve Juliano (2021), é uma fase determinante onde o indivíduo, ao manter uma relação saudável com o seu contexto, pode alcançar um desenvolvimento saudável e desenvolver todas as suas capacidades, prosperando como uma pessoa pró-social e responsável. Assim como a satisfação da vida conforme Toledo e Campos (2023), é composta por duas partes:

uma emocional e outra cognitiva. A parte afetiva refere-se ao equilíbrio entre emoções positivas, como a alegria, e emoções negativas, como a ansiedade, enquanto a parte cognitiva (geralmente chamada de satisfação com a vida) está relacionada à satisfação do sujeito com sua vida em geral ou em diferentes domínios. Em contrapartida, o estresse acadêmico é geralmente interpretado em referência a uma ampla gama de experiências, incluindo nervosismo, tensão, cansaço, sobrecarga, inquietação e outras sensações semelhantes, como excesso de escola, trabalho ou outras pressões. Da mesma forma, são atribuídos a situações de medo, angústia, pânico, ânsia de realização, vazio existencial, rapidez para cumprir metas e propósitos, incapacidade de enfrentamento ou incompetência para se relacionar com os colegas.

Silva, Estrela, Lima e Abreu (2020) propõe que a satisfação com a vida do estudante também está relacionada com diferentes formas: a) como a avaliação subjetiva pelo aluno dos resultados e experiências relacionadas à sua formação; com traços cognitivo-afetivos que incluem prazer, sentir-se bem e valorização de suas experiências de aprendizagem e b) o prazer, gosto ou deleite que o aluno sente pelas tarefas com as quais ele identifica e busca desenvolver suas competências. Em particular, os autores ressaltam que este ambiente representa um conjunto de situações altamente estressantes porque o indivíduo pode vivenciar, mesmo que apenas temporariamente, uma falta de controle sobre essas tarefas realizadas, potencialmente gerando estresse e, em última análise, o fracasso acadêmico, que pode ter uma profunda relação com o bruxismo como gatilhos importantes que podem causar problemas graves na aprendizagem dos alunos. Bonfim (2016) complementa que a devida importância deve ser dada desde cedo para tratar e corrigir e assim evitar problemas mais graves causado pelo bruxismo e aos danos, tanto com a satisfação com a vida como com o resultado acadêmico que estão relacionados.

Segundo Huebner e Diener (2008), aqueles adolescentes que relatam altos níveis de satisfação com a vida também tendem a apresentar melhores níveis com bons resultados nas áreas intrapessoal, interpessoal e escolar. Pelo contrário, aqueles que estão extremamente insatisfeitos com a sua vida apresentam dificuldades significativas que incluem comportamento agressivo, ideação suicida, comportamentos sexuais de risco, consumo de álcool ou drogas, problemas físicos e alimentares e sedentarismo.

A maioria dos adolescentes como afirma Anjos (2020), refere estarem satisfeitos com as suas vidas e com determinados domínios específicos como a família, os amigos e a escola. Porém, existe uma associação, claramente observável em que predominam o estresse, a tensão e a ansiedade como estados recorrentes, associados ao stress resultante do bruxismo. Portanto, o estudo desse tipo de comportamento é importante para que dentro do ambiente escolar, os professores possam criar métodos pedagógicos para melhorar a situação dos alunos no futuro e assim, prevenir

possíveis patologias associadas para aqueles adolescentes quem apresentam bruxismo, em sua condição emocional, que dificulta a resolução de situações cotidianas.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Conhecer sintomas de bruxismo, níveis de stress e satisfação da vida em estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais no município de Gurupi-TO, e compreender aspectos vinculados a estas variáveis que influenciam no bruxismo.

3.2 Objetivos Específicos

- Identificar adolescentes com sintomas de bruxismo;
- Caracterizar o perfil sociocultural destes adolescentes;
- Estimar níveis de stress e de satisfação da vida dos participantes;
- Compreender a relação entre sintomas de bruxismo, níveis de stress e satisfação com a vida;

4. MATERIAL E MÉTODOS

4.1 Tipo de estudo

Estudo observacional, descritivo, prospectivo de abordagem qualitativa, com estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais do município de Gurupi-TO, que apresentaram sintomas de bruxismo.

4.2. Local da Pesquisa

A pesquisa foi realizada nas escolas estaduais que ofertam o ensino médio, no município de Gurupi-TO, que se situa na região sul do Estado do Tocantins, cerca de 230 Km da capital Palmas. Em Gurupi há quatro escolas públicas estaduais que ofertam o Ensino Médio gratuitamente nos turnos matutino e noturno, localizadas em regiões estratégicas da cidade, possibilitando rápido acesso do estudante, sendo: 1. Centro de Ensino Médio de Gurupi – CEM; 2. Colégio Estadual Bom Jesus; 3. Centro de Ensino Médio Ary Ribeiro Valadão Filho; e 4. Colégio Estadual Dr. Joaquim Pereira da Costa. Tais instituições estão sob gerência da Diretoria Regional de Ensino de Gurupi – DRE. O período total para coleta de dados foi de Fevereiro de 2024 a Junho de 2024.

4.3.Participantes da Pesquisa

A população do estudo foi composta por 632 adolescentes devidamente matriculados, com idades entre 14 e 18 anos, que responderam ao Questionário de Avaliação de Bruxismo. Essa faixa etária foi selecionada por representar a média dos estudantes do ensino médio no Brasil, conforme dados da UNICEF (2018). Dos 632 que responderam ao Questionário de Avaliação de Bruxismo (Anexo II), 247 apresentaram duas ou mais respostas afirmativas, sugerindo predisposição aos sintomas de bruxismo. Dos 247 que apresentaram sinais de bruxismo, apenas 42 foram elegíveis. O critério de inclusão utilizado para selecionar os participantes foi o de ter respondido afirmativamente quatro ou mais respostas do questionário de avaliação, identificando os adolescentes com maior índice de sintomas de bruxismo.

Após a etapa de identificação dos adolescentes com maior índice de sintomas, os estudantes foram convidados a responder aos demais instrumentos. Apenas 20 adolescentes continuaram na pesquisa, havendo alto índice de evasão em função do desinteresse tanto do adolescente como dos familiares.

4.4. Instrumentos e Procedimentos para Coleta de Dados

A Pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob o número CAAE: 75472323.0.0000.5518. Objetivando conhecer os estudantes com bruxismo do sono, foi utilizado o Questionário de Avaliação de Bruxismo (Anexo II), desenvolvido por Pintado *et al.* (1997). Composto por sete questões, os autores definem bruxismo positivo quando pelo menos duas questões obtiverem resposta positiva.

Durante o estudo, os seguintes instrumentos foram utilizados: Questionário Sociocultural (elaborado pela pesquisadora); Escala de Stress para Adolescentes – ESA – (TRICOLI; LIPP, 2006); Escala Multidimensional de Satisfação de Vida para Adolescentes (ESMVA) (SEGABINAZI et al., 2010); e entrevista semiestruturada (elaborada pela autora).

A aplicação desses instrumentos foi realizada de maneira individual em ambiente reservado, a fim de garantir a privacidade e o conforto dos adolescentes participantes. Foram utilizados quatro instrumentos distintos, aplicados sequencialmente, conforme descrito a seguir. O Questionário Sociocultural, elaborado pela pesquisadora, foi o primeiro instrumento aplicado. Ele continha questões fechadas e abertas que abordavam informações gerais, como características sociodemográficas, condições de moradia, composição familiar e aspectos relacionados à rotina escolar. O questionário foi aplicado em formato impresso, com explicações prévias e acompanhamento da pesquisadora para esclarecimento de possíveis dúvidas.

Em seguida, foi aplicada a Escala de Stress para Adolescentes (ESA), desenvolvida por Tricoli e Lipp (2006). Este instrumento é composto por itens que avaliam a presença e intensidade de sintomas de stress. Antes do preenchimento, os participantes receberam orientações detalhadas sobre como interpretar e responder às questões, marcando as opções que melhor descreviam suas experiências recentes. A aplicação foi conduzida em um ambiente silencioso, garantindo concentração e confiabilidade nas respostas. A terceira etapa consistiu na aplicação da Escala Multidimensional de Satisfação de Vida para Adolescentes (ESMVA), elaborada por Segabinazi et al. (2010). Essa escala avalia a satisfação de vida em diferentes dimensões, como relações familiares, amizades, escola e autoconceito. O instrumento foi aplicado em formato impresso, com explicações adicionais fornecidas pela pesquisadora para assegurar a compreensão das perguntas. Por fim, foi conduzida uma entrevista semiestruturada, elaborada pela autora, com duração média de 10 minutos. O roteiro da entrevista incluía perguntas abertas que exploravam aspectos subjetivos relacionados ao stress, à satisfação com a vida e às vivências do adolescente em seu contexto sociocultural. As entrevistas foram realizadas individualmente, em local reservado, com

consentimento prévio dos adolescentes e de seus responsáveis. Todas as entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas para análise qualitativa.

O questionário Sociocultural (Apêndice A) é composto por nove perguntas fechadas e objetivas, com objetivo de coletar variáveis sociais e demográficas dos estudantes; B)

Escala de Stress para Adolescentes – ESA (Anexo III) adaptada e validada no Brasil por Patias *et al.* (2016), composta por 44 itens relacionados aos aspectos psicológicos, cognitivos, fisiológicos e interpessoais do stress. A primeira dimensão, os aspectos psicológicos, avalia manifestações emocionais do estresse, como ansiedade, irritabilidade e desmotivação. Esses sintomas estão relacionados à percepção de sobrecarga emocional diante de demandas do ambiente, destacando o impacto do estresse no bem-estar psicológico. Estudos indicam que tais reações emocionais são exacerbadas durante a adolescência, uma fase de intensas mudanças biopsicossociais e expectativas futuras (SCHERMANN *et al.*, 2014; patias *et al.*, 2016). A dimensão dos aspectos cognitivos investiga alterações nos processos mentais, como dificuldade de concentração, lapsos de memória e pensamentos intrusivos. Conforme apontam Lazarus e Folkman (1984), o estresse pode interferir na capacidade de avaliação e tomada de decisões, especialmente em situações percebidas como desafiadoras ou ameaçadoras. Para adolescentes, essas dificuldades podem comprometer o desempenho acadêmico e a organização de tarefas cotidianas, refletindo sobrecarga cognitiva (COMPAS *et al.*, 2001). Já os aspectos fisiológicos consideram os sintomas físicos associados ao estresse, como fadiga, dores musculares, insônia e alterações no apetite. Essas respostas somáticas refletem a ativação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, um mecanismo neurofisiológico central na resposta ao estresse, cuja ativação crônica pode levar a consequências prejudiciais à saúde física e mental (MCEWEN, 1998).

Por fim, a dimensão dos aspectos interpessoais avalia o impacto do estresse nas interações sociais e familiares. Alterações como isolamento, conflitos interpessoais e dificuldade em manter amizades são comumente relatadas. Na adolescência, a qualidade dos relacionamentos interpessoais desempenha um papel crucial no enfrentamento do estresse, sendo fundamental identificar tais dificuldades para intervenções preventivas e terapêuticas (SMETANA, 2011). Visa identificar a frequência dos sintomas, evidenciando, os estágios ou fases de stress: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão. A resposta aos itens é feita por uma Escala Likert de cinco pontos, registrada com numerais, conforme a frequência e a intensidade com que os adolescentes experimentam as reações apontadas pelos itens (LIPP e TRICOLI, 2006); cada item da escala é respondido com base na percepção do adolescente sobre como cada sintoma ocorre em sua vida cotidiana. O processo de correção é feito de maneira simples e sistemática, considerando os cinco pontos da escala da seguinte forma: Nunca (1): Indica que o sintoma ou reação nunca foi

experimentado pelo adolescente. Esse ponto reflete a ausência do sintoma ou a percepção de que ele não faz parte da experiência do adolescente. Raramente (2): O sintoma ocorre ocasionalmente, mas de forma rara. Aqui, o adolescente reconhece que o sintoma é raro, sem causar um impacto significativo nas suas atividades diárias ou no seu estado emocional. Às vezes (3): A reação ou sintoma ocorre de maneira moderada, com uma frequência intermitente, mas não tem grande influência no bem-estar geral. Esse ponto sugere que o sintoma aparece de vez em quando e não é uma constante na vida do adolescente. Frequentemente (4): O sintoma ocorre com mais regularidade e começa a ter um impacto mais perceptível nas atividades e no bem-estar do adolescente. Pode afetar sua rotina e o seu estado emocional, evidenciando uma manifestação mais significativa de estresse. Sempre (5): O sintoma ocorre de maneira contínua e com intensidade elevada. Quando o adolescente seleciona essa opção, ele está indicando que o sintoma é constante e influencia diretamente seu comportamento e seu estado emocional, com efeitos visíveis nas atividades cotidianas. A pontuação atribuída a cada item é somada para calcular o escore total, que pode ser interpretado de acordo com intervalos que indicam níveis variados de estresse (baixo, médio, alto e muito alto). Dessa forma, a escala possibilita uma avaliação detalhada do grau de estresse do adolescente, tanto em termos de intensidade quanto de frequência, ajudando a identificar as áreas mais afetadas pelo estresse e fornecendo subsídios para intervenções psicoterapêuticas ou de apoio. Esse modelo de avaliação é robusto, proporcionando uma análise precisa do impacto do estresse nas diferentes dimensões da vida do adolescente, conforme as diretrizes estabelecidas por Lipp e Tricoli (2006). C)

Escala Multidimensional de Satisfação de Vida para Adolescentes - ESMVA (Anexo IV), desenvolvida e validada por SegabinaziI *et al.* (2010), é utilizada para avaliar a satisfação geral com a vida em adolescentes, que consiste em seis perguntas que os adolescentes respondem com base em sua própria percepção e experiência. Esses itens são projetados para capturar diferentes aspectos da satisfação de vida, como família, relacionamentos sociais, realização pessoal, autoestima, satisfação com a aparência física, entre outros. Para a correção da ESMVA, é feita uma somatória dos pontos atribuídos em cada item/variável. Cada item/variável pontua de 1 a 10. Para se obter o score total da satisfação de vida, calcula-se a média dos pontos atribuídos a cada item. Obtém-se também os escores de menor peso (pontuação abaixo de 5) e maior peso (acima de 5) (SEGABINAZII *et al.*, 2010).

Entrevista Semiestruturada (Apêndice B) composta por 24 perguntas, distribuídas em cinco eixos (atividades diárias; vínculos de amizades; sinais e sintomas relacionados ao stress e bruxismo; apoio familiar e informações complementares). As entrevistas foram gravadas e realizadas durante o intervalo entre as aulas, em sala fechada, disponibilizada pela coordenação da

escola, respeitando assim o sigilo e anonimato dos participantes. A duração média das entrevistas foi de 10 minutos. Posteriormente eram realizadas as transcrições, no mesmo dia, evitando-se a perda dos detalhes das falas dos entrevistados.

4.5 Análise de dados

As respostas foram tabuladas em planilha do Excel (Microsoft Office Excel® 2022) transportadas para o programa estatístico Statistical Package for the Social Sciences - versão 22.0 (SPSS®). A análise estatística descritiva das variáveis qualitativas foi efetuada por meio de frequências absoluta e percentual.

Para proceder a análise e interpretação das entrevistas foi utilizada a técnica de análise de conteúdo, que segundo Bardin (2011) consiste num conjunto de procedimentos e técnicas que visam extrair sentido dos textos por meio de unidades de análises que podem ser palavras-chaves, termos específicos, categorias e/ou temas, de modo a identificar a frequência com que aparecem no texto, possibilitando fazer inferências replicáveis e válidas dos dados. A mesma é constituída pelas seguintes etapas: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

Por fim, procedeu-se à preparação do material, a qual se fez pela “edição” das narrativas transcritas, que permitiu a identificação de indicadores. A fase seguinte foi a de exploração do material, momento da codificação, em que os dados brutos foram transformados de forma organizada e agregados em unidades, as quais permitem uma descrição das características pertinentes do conteúdo (BARDIN, 2016).

5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 20 (vinte) adolescentes com diagnóstico de bruxismo, sendo 14 (70%) do sexo feminino, com idades entre 15 e 16 anos, o que corresponde a 65% da amostra. Esses dados estão alinhados com a literatura, que aponta uma prevalência maior de bruxismo entre o gênero feminino, pois esse achado pode ser explicado pelo fato de as mulheres tenderem a apresentar menor limiar de dor, além de outros fatores, como alterações hormonais como a progesterona (WINOCUR *et al.*, 2006). Em relação à renda familiar, 15 participantes (75%) recebem entre 1 e 2 salários-mínimos, e 14 (78%) vivem com pais e irmãos. A literatura também sugere que a baixa renda está associada ao aumento de transtornos de ansiedade, os quais, por sua vez, são fatores predisponentes para o desenvolvimento de bruxismo (FERNANDES *et al.*, 2018; SANTOS *et al.*, 2024).

Quase a totalidade dos entrevistados pretendem estudar numa universidade pública (95%) e mais da metade (55%) fazem cursinho pré-vestibular. O ingresso na universidade, conforme ressaltam Silva *et al.* (2020), é uma etapa relevante, pois ocorrem diversas transformações, podendo ser considerado uma transição na trajetória de vida. A universidade configura-se como um espaço relacional e de construção identitária onde se articulam práticas culturais, institucionais e individuais que podem favorecer a construção e a igualdade entre os jovens.

Loureiro *et al.* (2008) apontam que os adolescentes passam por dois processos, o primeiro onde estão focados em si mesmos, no desenvolvimento da autonomia, e o segundo, em que os laços sociais com a família são fortalecidos. Em relação a estes últimos, alguns estudos como de Elias e Navarro (2006), indicam que os estudantes que almejam um nível superior tendem a manter os focos prioritários de desenvolvimento pessoal.

A adolescência é uma fase de intensas transformações biopsicossociais, que inclui mudanças hormonais e psicológicas, além do aumento das responsabilidades diárias e pressões externas. Esses fatores podem contribuir significativamente para o surgimento de distúrbios como o bruxismo, um distúrbio relacionado ao estresse.

O aumento do estresse durante essa fase está frequentemente ligado a sobrecarga emocional, como exige a pressão acadêmica, as mudanças no corpo e as relações sociais, fatores que podem desencadear ou agravar o bruxismo. A literatura aponta que o estresse crônico, relacionado a essas mudanças, tem forte correlação com a ocorrência do bruxismo, sendo um mecanismo de defesa que envolve a ativação de respostas fisiológicas e psicológicas, como a tensão muscular (BEZERRA *et al.*, 2022; FERNANDES *et al.*, 2018).

Tabela 1. Distribuição de frequências para as variáveis satisfação com a vida, das escolas públicas estaduais que ofertam Ensino Médio no município de Gurupi-TO:

Pontuação	Categoria	Número de Estudantes	Porcentagem	Peso
0	Péssimo	0	0%	Menor
1	Muito Ruim	0	0%	Menor
2	Ruim	0	0%	Menor
3	Relativamente Ruim	2	10%	Menor
4	Mais para Ruim	4	20%	Menor
5	Nem Bom Nem Ruim	3	15%	Menor
6	Mais para Boa	5	25%	Maior
7	Relativamente Boa	3	15%	Maior
8	Boa	2	10%	Maior
9	Muito Boa	1	5%	Maior
10	Formidável	0	0%	Maior

N: frequência absoluta; %: frequência percentual.
Fonte: Elaborado pela autora (2024)

Os dados mostram uma diversidade de respostas, que vão de uma visão mais negativa sobre determinados aspectos da vida até uma percepção mais positiva. Por exemplo, 25% afirmaram que é mais para boa, somando com 15% que disserem ser relativamente boas, 10% boa e 5% Muito Boa, que somam 55% para uma percepção positiva de satisfação com a vida; porém, 20% mais para ruim, 10% relativamente ruim, 15% nem bom nem ruim que somam 45% de insatisfação com a vida. Essa variação nas respostas pode ser interpretada à luz de várias teorias sobre o desenvolvimento psicológico e as influências sociais que afetam os adolescentes durante essa fase da vida.

Nesse caso, verificou-se sobre os alunos acometidos pelo bruxismo, que existe alunos (mais de 50%) que apresentam satisfação com a vida, no entanto existe aqueles que apresentam insatisfação com a vida (45%), que deve ter maior atenção por parte da escola com os alunos do Ensino Médio. Na opinião de Pereira *et al.* (2022), o bem-estar oral tem repercussões tanto físicas como psicológicas. Consequentemente, a doença e seu processo estão relacionados ao indivíduo e à sua qualidade de vida.

Para Loureiro *et al.* (2008), a qualidade de vida é entendida como um construto multidimensional que reflete o conforto do sujeito em relação ao seu estado de saúde bucal e como este lhe permite realizar suas atividades diárias, abrangendo aspectos pessoais (físicos, emocionais e sociais). Da mesma forma, nesta perspectiva, Silva *et al.* (2021) ressaltam que o bruxismo é entendido como uma entidade multifatorial e dinâmica que tem um impacto importante no estado de saúde do sistema estomatognático, portanto é perceptível como pode impactar a vida do indivíduo e afetar seu pleno desenvolvimento.

A satisfação com a vida na concepção de Toledo e Campos (2023), constitui um importante recurso no desenvolvimento do educando, pois permite construir melhores condições de vida que potencializarão seu estado de saúde e aptidão. Esse construto, inclui o componente cognitivo do bem-estar, onde o aluno avalia aspectos intangíveis de sua vida e seus domínios. O comportamento saudável do estudantes visando a sua aprendizagem deve ir de encontro com a satisfação com a vida.

Por conseguinte, o grau de bruxismo e o nível de estresse integrados por ambos os fatores fisiológicos, tem uma correlação significativa na qualidade de vida do estudante. Solano, Molina & Hernández (2019), mostram a relevância das experiências de satisfação no sistema educativo como um todo para o bem-estar estudantil e como a satisfação com a vida está relacionada com áreas contextuais específicas, como a participação escolar e o desempenho acadêmico.

Por outro lado, também tem sido estudada a relação entre a satisfação com o ambiente escolar e a satisfação com a vida. Como esclarece Souza *et al.* (2022), foi demonstrado que o desenvolvimento de hábitos nervosos manifestados na tensão muscular se apresenta como um mecanismo de expulsão da ansiedade, ocasionando stress.

A relação entre bruxismo e certos fatores psicossociais como agressão, ansiedade também foi postulada por Carvalho *et al.* (2015), que ressalta a necessidade de autocontrole, pois em situações de crise, os alunos devem ser orientados para utilizar diferentes tipos de enfrentamento para obter tranquilidade. Porém, embora cada indivíduo tente enfrentar de acordo com sua realidade ou personalidade, os efeitos negativos surgem de alguma forma e são os que mais caracterizam esta situação.

Nesse entendimento, Tempski *et al.* (2014) discorrem que a satisfação com a vida relacionada ao desenvolvimento acadêmico do aluno, implica uma avaliação cognitiva, que deve envolver natureza emocional, que envolve sentimentos e humor. Se considerar que a saúde bucal é um componente importante da saúde integral, entendendo que os indivíduos constituem uma unidade biopsicossocial, é necessária a abordagem integral para a atenção às patologias que apresentam relacionadas ao bruxismo. Pois, a presença de padecimentos com o bruxismo, de acordo com Sott (2022), na medida em que os transtornos de ansiedade e os estresses aumentam, vão conduzindo ao aparecimento e ao aprimoramento de sua sintomatologia com manifestações bucais claras interferindo dessa maneira, na qualidade de vida do aluno.

Conforme Carvalho *et al.* (2015), os professor devem estar sempre atentos em relação ao aluno com bruxismo, as relações com os amigos, a percepção positiva da escola e a capacidade de encontrar prazer em aspectos cotidianos dentro do ambiente escolar, pois são fatores que interferem na satisfação com a vida. Isso está em consonância com a teoria de Elias e Navarro (2006), que sugere que a satisfação com a vida é moldada por um equilíbrio entre experiências positivas e negativas.

Portanto, dado que a satisfação com a vida e os comportamentos de saúde são relevantes no âmbito psicoeducacional do aluno, o estudo desta variável em estudantes adolescentes do ensino médio torna-se relevante por se encontrarem numa fase de transição entre o Ensino médio e o Ensino Superior, aliado às mudanças típicas da adolescência, pode ser o motivo para que desenvolvam comportamentos pouco saudáveis que poderiam ser mantidos ao longo da vida acadêmica. Portanto, promover maior satisfação com a vida traria efeitos benéficos aos estudantes, pois influenciaria significativamente no desenvolvimento e manutenção de hábitos saudáveis.

Tabela 2. Presença de stress e categorias de stress predominante em estudantes com sintomas de bruxismos das escolas públicas estaduais que ofertam Ensino Médio no município de Gurupi-TO, Brasil, 2024.

VARIÁVEIS	N	%
STRESS		
Sim	11	55%
Não	9	45%
STRESS PREDOMINANTE		
Psicológico	3	15%
Cognitivo	2	10%
Fisiológico	3	15%
Interpessoal	0	0%
Sintomas Múltiplos	12	60%

N: frequência absoluta; %: frequência percentual.

Fonte: Elaborado pela autora (2024)

Dos alunos entrevistados, 11 (onze) apresentam stress, que correspondem a 55%, enquanto 9 (nove) alunos (45%) afirmaram não ter stress. Esses dados mostram que a maioria dos estudantes enfrenta algum nível de stress, representando mais da metade do grupo analisado. Embora a diferença seja pequena, a maioria dos participantes demonstra insatisfação com a vida, mesmo apresentando os sintomas associados ao bruxismo. A média dos pontos atribuídos a cada item é calculada para determinar a pontuação geral da satisfação de vida do adolescente. Além disso, as categorias de menor e maior peso podem ser comprovadas para entender melhor as áreas de maior e menor satisfação na vida do adolescente, conforme abordado por Segabinazi *et al.* (2010).

O questionário também possibilita a classificação do stress em 5 categorias: psicológico, cognitivo, fisiológico, interpessoal e sintomas múltiplos. O stress psicológico refere-se às respostas emocionais que um adolescente pode apresentar diante de situações desafiadoras ou ameaçadoras. Essas respostas podem incluir sentimentos de ansiedade, tristeza, irritabilidade e desesperança. Já o stress cognitivo está relacionado com os processos de pensamento e a capacidade de lidar com informações. Em adolescentes, isso pode se manifestar como dificuldade de concentração, tomada de decisões, e problemas de memória. Entre os sintomas de stress fisiológico estão o aumento da frequência cardíaca, a tensão muscular, dores de cabeça, distúrbios do sono, e problemas gastrointestinais.

O stress interpessoal envolve as dificuldades nas relações com outras pessoas, sejam elas familiares, amigos ou colegas. A categoria refere-se à presença de múltiplos sintomas de stress que afetam o adolescente simultaneamente. Pode incluir uma combinação de stress psicológico, cognitivo, fisiológico, e interpessoal, resultando em um impacto generalizado na vida do adolescente. O stress dos tipos psicológico e fisiológico foram mais frequentes, ambos com 15%,

conforme descrito na tabela 2. Atualmente não há estudos que correlacionem cada tipo de stress, dentre as categorias da escala aplicada, com o bruxismo.

Segundo Souza *et al.* (2018) e Stefanelli *et al.* (2018), afirmaram que o bruxismo tem etiologia multifatorial, consideraram que os fatores psicológicos, cognitivos, fisiológicos e comportamentais nos casos de o bruxismo são causados pelo estresse e pela ansiedade com maior relevância, pois qualquer situação com exigências excessivas aos músculos mastigatórios como tensão emocional gera bruxismo. Nesse sentido, os professores devem estar atentos aos fatores psicológicos e orientar para a prevenção e tratamento do bruxismo.

Estudos como o de Britto e Santos (2020), indicam que o estresse pode manifestar-se de maneira multifacetada, afetando diferentes áreas do indivíduo e mostrando que o estresse não está restrito a uma única dimensão (como psicológica ou fisiológica), mas muitas vezes se apresenta de forma mais ampla. Portanto, a prevalência de Sintomas Múltiplos neste estudo destaca a complexidade do impacto do estresse na vida dos adolescentes, afetando diversas dimensões do bem-estar. Para Pontes e Prietsch (2018), o bruxismo tem origem multifatorial, consideraram que fatores psicológicos que causa o bruxismo está intimamente relacionado ao estresse e à ansiedade, pois qualquer situação com exigência excessiva dos músculos mastigatórios como tensão emocional gera bruxismo.

A relação entre estresse e bruxismo é um tema relevante para compreender como fatores psicológicos que podem impactar o bem-estar dos indivíduos, especialmente em adolescentes. De acordo com Britto e Santos (2020), fatores psicológicos, como a personalidade e a ansiedade relacionada ao atendimento odontológico, estão intimamente ligados aos sintomas de bruxismo. Eles destacam a importância de identificar os sintomas do bruxismo, tanto pela família quanto pelos educadores, já que esses sintomas podem afetar o cotidiano e o desenvolvimento pessoal do adolescente. Além disso, o estresse, resultante dessas condições, pode levar a uma perda de satisfação com a vida, criando um ciclo negativo que prejudica o bem-estar emocional e social.

Os autores Britto e Santos (2020) descrevem a relação entre estresse e bruxismo, apontando que 55% dos alunos relataram sentir estresse, enquanto 45% não apresentaram esse sintoma. Embora a diferença entre os grupos de estresse seja pequena, a maioria dos estudantes apresenta algum nível de estresse, o que pode estar associado aos sintomas de bruxismo. Embora os dados mostrem que o estresse não é universal entre todos os estudantes, é possível observar que os alunos que enfrentam estresse frequentemente demonstram uma insatisfação com a vida, o que é consistente com os achados de Britto e Santos (2020). A presença de estresse pode, portanto, afetar o estado emocional dos adolescentes e, em muitos casos, levar a uma percepção negativa

sobre a vida, evidenciada pela insatisfação relatada, mesmo quando o estresse não se apresenta de forma intensa.

No contexto da pesquisa, conforme Bonfim (2016), a insatisfação com a vida se relaciona diretamente com os sintomas de bruxismo, uma vez que o conceito de saúde mental refere-se à capacidade de um indivíduo estabelecer relações harmoniosas com os outros e participar da transformação do seu ambiente físico-social, contribuindo de forma construtiva; envolve a capacidade de obter satisfação harmoniosa e equilibrada dos próprios impulsos instintivos, potencialmente em conflito, que permitem desenvolver a própria personalidade. Assim, os efeitos que o bruxismo causa na saúde do indivíduo podem alterar essa capacidade de adaptação e harmonia.

Conforme Carvalho (2020) reforça, que o estresse, além de ser uma resposta emocional, também pode desencadear mudanças fisiológicas no corpo, como o bruxismo. Ele argumenta que tanto as famílias quanto as escolas devem atuar de forma colaborativa para ajudar os adolescentes a enfrentarem as pressões do dia a dia, considerando não apenas os aspectos acadêmicos, mas também as questões emocionais e de saúde que surgem durante esse período de desenvolvimento. Nesse sentido, o envolvimento da família é crucial para a construção de estratégias de enfrentamento que ajudem os jovens a lidarem com as adversidades de forma mais equilibrada.

Em resumo, tanto a pesquisa empírica quanto a literatura científica, apontam para uma relação significativa entre estresse, bruxismo e satisfação com a vida em adolescentes. Os dados da pesquisa com os estudantes revelam que, embora nem todos os adolescentes apresentem estresse, os que o vivenciam tendem a demonstrar uma insatisfação com a vida, um fenômeno que é corroborado por diversos estudiosos na área. Os resultados ressaltam a importância de um olhar atento para o bem-estar emocional dos adolescentes, com a participação ativa das famílias e das escolas na identificação e no enfrentamento do estresse, a fim de prevenir problemas relacionados ao bruxismo e outras condições psicológicas e fisiológicas associadas. Essa abordagem integrada é essencial para promover um desenvolvimento saudável e equilibrado durante a adolescência.

Ao analisar o fator estresse e bruxismo destaca-se que há uma reação que circunscreve diferentes formas de resposta a nível fisiológico, cognitivo e emocional e requer o surgimento de estratégias de enfrentamento para lidar com as circunstâncias. A isto, Carvalho (2020) acrescenta que ser deve ter atenção dos familiares para, junto com a escola, enfrentar não só as obrigações e responsabilidades das áreas acadêmica, profissional, pessoal e de relacionamento, mas também os aspectos da saúde na respectiva manutenção.

Outro aspecto estudado, foi a relação entre a presença de stress predominante nos estudantes com sintomas de bruxismos e a satisfação com a vida. Sampaio (2018) menciona que o

ambiente escolar influencia a variância explicada da satisfação do aluno com a vida; pois, a satisfação escolar é uma tarefa desafiadora, considerando que múltiplos aspectos ou áreas participam da vida escolar, como o espaço físico, a aprendizagem, as relações com os pares, as relações com os adultos, as realizações e as aspirações e apoio externo, entre outros, e que estes apresentam características diferentes dependendo do tipo de escola.

De outra forma, Calderan *et al* (2014) também relacionou a percepção do bruxismo, estresse e nível de ansiedade por parte dos professores e familiares ao analisar a forma como poderia estar envolvido no comportamento dos alunos, bem como a capacidade de resposta a um estressor, se está alterando seu organismo e causando um desequilíbrio psicofísico. Embora a avaliação de uma pessoa com stress seja pessoal e dependa de seus esforços cognitivos e comportamentais para administrar o evento, a família pode compartilhar estratégias ou esquemas de enfrentamento que os levem a interpretar uma situação estressante como ameaçador e isso deve gerar uma percepção semelhante de estresse entre os membros da família, assim como pode estar afetando a satisfação geral com a vida por parte dos adolescentes.

A relação entre os sintomas de bruxismo, níveis de estresse e satisfação com a vida ficou evidente na maioria dos participantes, pois durante a entrevista os alunos apresentaram evidências do bruxismo ligados aos fatores psicológicos, bem-estar, níveis de estresse e ansiedade. Outro fator que foi observado, o estresse acadêmico, em particular, foi apresentado como um fator bastante presente nesta população, pois quando questionados os alunos que apresentaram bruxismo, o seu desempenho acadêmico e o desenvolvimento socioemocional estava relacionado com situação de stress.

A respeito dos desafios enfrentados no cotidiano escolar, Carvalho (2020) aponta que adolescentes às vezes enfrentam estresse significativo devido à pressão acadêmica e à incerteza sobre o futuro, o que pode resultar em dificuldades para lidar com situações cotidianas. Os dados da pesquisa revelam que muitos entrevistados mencionam o estresse relacionado à escola e ao futuro profissional. Por exemplo, um adolescente afirmou: "*Tenho medo do futuro e fico ansioso sobre minha profissão*". Esses dados são consistentes, como o de Supe-Domic *et al.* (2016), que mostram como as questões acadêmicas e a pressão para atender expectativas da escola e dos familiares são estressores comuns na vida de adolescentes.

A literatura sobre relacionamentos interpessoais destaca que amizades e apoio social são fundamentais para a saúde mental dos adolescentes (ARAÚJO, 2024). A pesquisa de Renshaw (2018), sugere que adolescentes com relações interpessoais positivas apresentam níveis mais baixos de estresse e maior satisfação com a vida. Nas entrevistas, muitos adolescentes mencionaram ter poucos amigos, mas destacaram a confiança que depositam neles, como um fator

importante de suporte emocional. Por exemplo, um estudante declarou: "*Tenho poucos amigos, mas confio neles*". Esta fala alinha-se com a pesquisa de Renshaw (2018), indicando que relações próximas ajudam a mitigar os efeitos do estresse.

Estudos sobre satisfação com a vida de adolescentes apontam que fatores como o equilíbrio entre vida social, acadêmica e familiar afetam significativamente a percepção de felicidade dos jovens (DIENER *et al.*, 2008). Nos dados coletados, observou-se que, embora muitos adolescentes mencionem desafios relacionados à escola e à família, muitos expressam uma visão equilibrada de sua vida, destacando o prazer que encontram em atividades como esportes e lazer. Um exemplo disso é a fala de um adolescente: "*Apesar das dificuldades, sei que estou no caminho certo*". Esse equilíbrio entre desafios e aspectos positivos está de acordo com a teoria de Diener *et al.* (2008), que sugere que a satisfação com a vida é determinada por um mix de experiências positivas e negativas.

Foram inqueridos os entrevistados a respeito das dificuldades do cotidiano relatadas por adolescentes com sintomas de bruxismo das escolas públicas que ofertam ensino médio no município de Gurupi-TO. Obteve-se as seguintes respostas:

[...] Não sei, eu acho que fazer trabalhos em grupo é difícil porque uns fazem mais do que outros (A1)

[...] Acordar cedo para ir à escola (A3)

[...] Estudar e lidar com as atividades escolares (A18).

Esses adolescentes apontaram essas atividades como um desafio. Deste modo, verificou-se que lidar com a rotina escolar era considerado um grande desafio para os adolescentes, sendo que para alguns a sala de aula nem sempre é o local preferido e mais prazeroso.

Neste sentido, baseado em Bonfim (2016), entende-se o processo de escolarização, como um dos mais importantes promotores do desenvolvimento na contemporaneidade, traz, em seu processo, desafios a serem vencidos pelos estudantes em diversas etapas. O estresse em estudantes na visão de Costa (2017), é uma reação normal devido às elevadas exigências que o ensino exige. Como testes, exames, tarefas, autoexigências, expectativas de realização etc. Porém, muitas vezes, ter exigências muito exigentes pode levar a respostas e com isso desencadear uma série de problemas importantes como: bruxismo, estresse, ansiedade e depressão.

Por outro lado, Silva *et al.* (2021), esclarece que se a pessoa mantiver pouca satisfação com sua vida e vivenciar emoções positivas mínimas e negativas frequentes, seu bem-estar subjetivo será diminuído. Por isso, os autores sugerem que os estudantes que alcançam indicadores

mais elevados de satisfação ao nível da vida são aqueles que mantêm uma estabilidade emocional ótima, bem como demonstram responsabilidade pelos seus deveres e prazer nas suas atividades. Enquanto isso, Loureiro *et al.* (2008) demonstraram que a satisfação com a vida aumenta paralelamente à autoaceitação, ao domínio do ambiente e ao propósito de vida.

No que diz respeito em relação aos adolescentes com sintomas de bruxismo entre satisfação com a vida e experiência escolar, Toledo e Campos (2023) expõem que existe uma relação direta entre bem-estar e desempenho acadêmico dos alunos do ensino médio, enquanto uma análise de regressão múltipla sugere que este é um preditor de notas.

O trabalho Elias e Navarro (2006), também exemplifica o estudo da relação entre experiência escolar e satisfação com a vida, relatando o interesse dos alunos pelos trabalhos escolares, a percepção de capacidade para desenvolver aquela tarefa e a percepção de desafio que isso representa. A atividade escolar tem um efeito importante na geração de experiência, de adquirir conhecimento, entendida como um estado mental de satisfação, tanto cognitiva quanto afetiva, em relação à atividade realizada.

Nesse entendimento, Pontes e Prietsch (2018) apontam que os alunos que são portadores do bruxismo apresentam dificuldades em lidar com a rotina escolar, pois fatores psicossociais, como o nível de estresse e os tipos de personalidade, são sintomas incluídos na etiologia do bruxismo, indicando como fator de risco.

Como discorre De Mello (2015), os alunos que apresentam altos níveis de ansiedade, devido os transtornos do bruxismo, a tensão interna pode ser exteriorizada de alguma forma por meio de descargas emocionais, motoras ou psicossomáticas; ou ser contido por um estado mantido de alerta e hipervigilância que frequentemente causa insônia, a contração permanente dos músculos paravertebrais que causam dores lombares, dores nas costas, dores de cabeça tensionais, bruxismo, que finalmente causam a sensação de cansaço e fadiga crônica.

Como explica o Adolescente 5 a respeito das dificuldades do cotidiano escolar, que “*Enfrenta desafios estudantis*”. Isso vai de encontro com as colocações de Costa *et al.* (2017), que associa o desempenho dos alunos com bruxismo nos resultados das atividades escolares, principalmente aqueles que começam a apresentar sintomas de stress, emoções negativas e frustrações.

Do ponto de vista de Shetty *et al.* (2010), pessoas com hábitos bucais como o bruxismo procuram eliminar a tensão produzida pelo estresse e pelas pressões do dia a dia. É um fato significativamente importante, levando-se em consideração a idade dos alunos em relação ao estilo de vida, os problemas escolares que atualmente enfrenta; são indivíduos que desde cedo começarão a sofrer danos causados pelo bruxismo, caso não sejam tomadas medidas corretivas ou preventivas.

Tabela 3. Distribuição da existência de rotina e a percepção sobre ela por adolescentes com sintomas de bruxismo das escolas públicas que ofertam ensino médio no município de Gurupi-TO, Brasil, 2024.

Adolescente	Rotina	Percepção sobre a Rotina
Adolescente 1	Sim	A rotina ajuda a organizar o dia e ser produtiva
Adolescente 2	Sim	Organiza o dia e melhora a eficiência
Adolescente 3	Não	A rotina o atrapalha, pois dorme tarde e vai à escola com sono
Adolescente 4	Sim	Arrumar a cama é essencial para começar bem o dia
Adolescente 5	Sim	A rotina ajuda a organizar a vida durante a semana
Adolescente 6	Sim	Acredita que a rotina organiza sua vida
Adolescente 7	Não	Acredita que a falta de rotina o atrapalha, pois perde tempo
Adolescente 8	Sim	A rotina organiza o dia a dia e as tarefas a serem cumpridas
Adolescente 9	Sim	Acredita que sem rotina tudo se desorganiza
Adolescente 10	Sim	Acordar e tomar banho frio dá mais energia
Adolescente 11	Sim	A rotina ajuda a organizar o dia e desperta energia
Adolescente 12	Não	A falta de rotina atrapalha devido à insônia
Adolescente 13	Sim	A rotina ajuda a não esquecer as tarefas

Fonte: Elaborado pela autora (2024).

Ao serem questionados os entrevistados sobre a existência de uma rotina diária, grande parte possui essa rotina e acreditam que a mesma traz benefícios para a vida, conforme mostra a tabela 3. Os adolescentes entrevistados responderam que:

- [...] Não tenho, só acordo e já vou pra escola, me atrapalha porque eu durmo tarde porque chego tarde do serviço e vou com muito sono pra escola (A1).
- [...] Normalmente, eu acordo e vou direto para o celular. Acho que isso me atrapalha porque fico com sono e acabo me atrasando (A4).
- [...] Eu gosto de tomar um banho bem frio café da manhã é ir para escola, ajuda me acordar (A5).

Analisando as respostas dos entrevistados, que acreditam que a rotina ajuda a organizar o dia e ser produtivo, e que a falta dela o atrapalha, pois perde tempo. Nesse mesmo pensamento, Chantre (2019) explica a importância da rotina na vida do adolescente, pois ao referir-se sobre o cotidiano escolar não é nada fácil, uma vez que inclui uma série de hábitos, costumes ou práticas que se realizam diariamente na escola, em sala de aula, regidos por um conjunto de regras e regulamentos; porém se o adolescente segue uma rotina a partir dos hábito que tem em sua casa, facilitará para se organizar no ambiente escolar.

Como asseguram Estrada-Murillo e Evaristo-Chiyong (2019), a rotina exercida pelo adolescente contribui para afastar as situações de stress e provavelmente passa a adquirir disciplina; A adoção de hábitos é de grande importância para alcançar o sucesso num cenário educacional.

Em relação ao bruxismo, Carvalho *et al.* (2015) esclarecem que os pacientes frequentemente acordam sem ter consciência da atividade que realizaram durante o sono e, quando questionados, a maioria nega a atividade, com muitos descobrem seu bruxismo depois de dormir com outras pessoas ou após o dentista mencioná-lo durante uma consulta odontológica. Nesse caso, os pais devem ser incentivados a fazer mudanças nos seus hábitos de vida visando reduzir o estresse da criança, estabelecendo rotinas que ofereçam segurança e criando hábitos adequados de sono, alimentação e prática de exercícios físicos. É bom estabelecer uma série de rotinas diárias que relaxem a criança na hora de dormir.

Nesse caso, a família é uma das responsáveis pelo êxito da organização de uma rotina saudável de estudos. Mostrar-se disponível, até que o adolescente adquira certa autonomia, é essencial, é o que se evidenciou no relato da adolescente 7:

[...] Lá em casa minha mãe me ajuda muito. Primeiro que a minha rotina está baseada na rotina de toda família, esse apoio que todos me dão é muito importante, primeiro era tudo baseado na organização dela, agora, ela já deixa eu organizar o meu dia, a minha semana, ela só vai supervisionando o que eu tenho pra fazer naquele dia da semana (A7).

[...] A rotina o atrapalha, pois dorme tarde e vai à escola com sono (A3)

[...] Sim, me atrapalha, pois não é uma rotina saudável, eu acordo sempre em cima da hora e saio correndo (A9).

Por outro lado, os adolescentes 3, 7 e 9 mencionaram não ter nenhum tipo de rotina, mas reconhecem o quanto essa ausência prejudica. Tempiski *et al.* (2014) comenta sobre a importância da rotina, uma vez que auxilia os estudantes a atingirem seus objetivos e metas, desde que sejam trabalhados de forma adequada no processo de aprendizagem.

Para Holanda *et al.* (2024), a maneira como os alunos reagem a sua rotina, a forma de compreendê-lo e aplicá-lo, pode contribuir para aproveitar o tempo de estudo, alcançar as condições ideais, descartar elementos perturbadores, apresentar o trabalho de forma eficaz, apresentar adequadamente os resultados e progredir nos estudos.

A rotina trabalhada pelos alunos como apontam Carvalho *et al.* (2015), passa a adquirir um comportamento pela repetição e convertido em controle automático; como em qualquer outra atividade, habilidade e dedicação são os pontos-chave para o aprendizado. Os hábitos de estudo são os métodos e estratégias que o aluno costuma utilizar para assimilar o conhecimento, a capacidade de evitar distrações, a atenção a materiais específicos e os esforços que realiza ao longo de todo o processo.

Tempiski *et al.* (2014) mencionam que um aluno não pode usar habilidades de estudo eficazes até que tenha bons hábitos e argumentam que um indivíduo aprende mais rápido e mais

profundamente do que outros devido a sua rotina de estudo bem-sucedidos. Além disso, reiteram que estudar de forma eficaz e eficiente consiste em mais do que memorizar fatos, trata-se de saber onde e como obter informações importantes e da capacidade de fazer uso inteligente delas.

Foram entrevistados a respeito da influência das redes sociais nas amizades dos adolescentes com sintomas de bruxismo das escolas públicas que ofertam ensino médio.

Deste modo, ao serem questionados sobre as amizades na escola, alguns adolescentes afirmam possuir amigos, conforme relatos abaixo:

[...] Tenho poucos amigos, mas os que eu tenho são os melhores, eu posso confiar muito neles (A15).

[...] Tenho 4 melhores amigas e nos conhecemos desde a infância. Então é um sentimento de irmã sabe (A16).

[...] Tenho poucos amigos. Acho que 2 melhores amigas que conheço desde a infância. Na igreja tem o grupo de jovens, isso nos aproxima das pessoas, mas melhor amigo mesmo, só tenho duas (A17).

As respostas dos adolescentes entrevistados são variadas, enquanto uns procuram preservar a amizade de longa data, e se permitem conversar com amigos e conhecer novas pessoas, incluindo amigos que moram longe, outros apresentam um quadro pouco sociável, não procuram fazer amizade. Ota *et al.* (2021) esclarecem que na área interpessoal, os bruxistas apresentam um padrão de comportamento baseado na indiferença e no distanciamento social, bem como na falta de emotividade. Todavia, os autores explicam que se eles sentirem seguros aparecem como pessoas receptivas, amigáveis e maleáveis, estabelecendo bons vínculos e fortes lealdades com os outros.

De acordo com as explicações de Solano, Molina & Hernández (2019), existem vulnerabilidades entre os bruxistas, pois apresentam retraimento, submissão e concordância, o que constrói nesta área um perfil de pessoas menos sociáveis, por vezes indiferentes e também com menor emotividade. Nas relações com os outros, tendem a se submeter e a vivenciar sensações de sofrimento e desprazer socialmente. Em situações mais protegidas podem estabelecer bons laços e fortes lealdades, mas também por serem maleáveis podem ser submissos aos outros e sentir muito desprazer. Determinados entrevistados comentaram sobre as amizades nas redes sociais:

[...] Eu não consigo ser muito comunicativa com as pessoas, acho que atrapalha por passar muito tempo nas redes sociais(A5).

[...] Sim, devido as redes sociais, nós socializamos bastante (A9).

[...] Ajudam, sempre que preciso é minha amiga não está por perto eu procuro ligar pra ela por alguma rede social (A11).

[...] Acredito que as redes sociais te possibilitam conhecer novas pessoas sim (A18).

Neste sentido, conforme as colocações dos entrevistados, sobre amizades por meio das redes sociais, os dados deste estudo vão de encontro com Santos (2022), que considera que a internet passou a ser vista como um instrumento de sociabilidade e que, portanto, pode apresentar uma nova forma de se vivenciar e criar novos amigos e consequentemente, como esse novo modelo de fazer contato está estruturado nos diferentes aspectos vinculados à relação de amizade.

Nas últimas décadas surgiu um novo tipo de rede social que se caracterizam por serem espaços virtuais, onde diferentes indivíduos e organizações se conectam e formam grupos de relacionamento no ambiente digital. Segundo Carvalho & Soares (2020), uma rede social virtual é definida como um serviço que permite aos indivíduos construírem um perfil público ou semipúblico dentro de um sistema delimitado, além de articular uma lista de outros usuários com quem compartilham uma conexão. No entanto, as redes sociais tornaram-se mais do que um simples meio de comunicação, evoluíram de tal forma, que influenciam aspectos importantes na vida das pessoas, como as ligações pessoais e sociais, bem como ao nível do trabalho e do emprego.

Na opinião de Bento e Belchior (2016), o uso indevido das redes sociais pode causar o que chama de *saliência*. Que refere aos transtornos comportamentais e redes sociais na internet, um ato que ocorre quando uma determinada atividade se torna a mais importante na vida do indivíduo, dominando seus pensamentos e sentimentos e até mesmo, seu próprio comportamento, causando irritação ou ansiedade.

Pelas respostas dos entrevistados percebe que as redes sociais também podem atuar como amplificadoras de desconforto e riscos, mas oferecem vantagens como apoio social e ferramentas de saúde mental. Para Carvalho & Soares (2020), são necessárias regulação e moderação, especialmente em cérebros imaturos. O ambiente familiar e escolar também influencia a saúde mental dos adolescentes.

Por outro lado, Nogueira-Martins e Nogueira-Martins (2018), colocam que a má qualidade do sono causado pelo uso indevido das tecnologias, constitui num fator de risco que desencadeou ou aumentou a gravidade do *bruxismo* que, devido ao maior uso das redes sociais poderia causar a presença de distúrbios do sono, comportamento e emoções, impactando diretamente nas pessoas que o apresentam.

Há também uma tendência de evitar relações sociais presenciais com frequência cada vez maior. Solano, Molina e Hernández (2019) esclarecem que, como o tempo de sono, que é afetado negativamente pela privação deste por estar constantemente conectado às redes sociais, acaba encaminhando para o *bruxismo*. A busca insaciável por aprovação nas redes sociais tornou os jovens mais inseguros e dependentes, não só dos outros, mas também dos seus telemóveis.

Há uma tendência a negligenciar responsabilidades ou atividades consideradas importantes no trabalho, na escola, na família ou mesmo no ambiente de relacionamento. Isto provoca um desperdício de energia e um aumento da desmotivação, o que leva a uma diminuição considerável do desempenho escolar ou profissional e da qualidade de vida. Como ressalta o entrevistado: [...] *não acho que ajuda, eu prefiro meios reais de me relacionar com os meus amigos (A 15).*

Outro tipo de relação importante para Santos *et al.* (2024), é a familiar, que se configura como um aspecto de suma importância para o crescimento saudável dos filhos, refletindo diretamente em seus comportamentos como foi descrito pelos entrevistados:

[...] muito bom. Somos muito unidos (A 3).

[...] é ótimo. Meus pais são os melhores pais do mundo, são compreensíveis, amorosos e me apoiam sempre (A7).

[...] É bem tranquilo. Meus pais são muito amigos (A13).

Neste sentido, considera-se que esse tipo de relacionamento traz benefícios para o adolescente, assim como Silva *et al.* (2020) acrescenta, que o relacionamento familiar desempenham um papel importante na construção das atitudes e objetivos que cada indivíduo determina para sua existência, de modo que podem influenciar a percepção que ele tem de sua própria satisfação com a vida. Para Stachiw, Tamboril e Stachiw (2021) a relação familiar é responsável pelo bom desenvolvimento físico, cognitivo e emocional dos filhos, e o ambiente familiar é o lugar ideal para a prática e o amadurecimento do amor, dos contatos corporais, da comunicação e das relações interpessoais. Assim como foi explicado sobre os conflitos familiares:

[...] com minha mãe é ótimo, mas tenho alguns conflitos com meu pai. Não pensamos da mesma forma sobre várias coisas da vida (A6).

[...] Não, pois não gosto de conversar sobre meus problemas com ninguém, guardo-os para mim (A12).

Portanto, a dinâmica social, a relação familiar a qual o adolescente está inserido se relaciona intrinsecamente com o bruxismo, pois dependerá das características particulares das suas condições internas e externas e da forma como se relacionam, como lidam com o stress familiar, como se adapta às circunstâncias. Em relação à ansiedade, conforme Carvalho *et al.* (2015), pode ser descrita como uma emoção típica do stress, que se manifesta com maior intensidade quando o adolescente não confia ou tem pouca confiança na sua própria capacidade de gerir o mundo de forma eficaz. Uma vez que, aqueles que possuem uma maior rede de apoio e boa convivência com

as pessoas que compõem seu ciclo, pode reduzir os níveis de stress, o que mitiga o risco de ocorrência do bruxismo. Entretanto, relações conflituosas ou a falta de um ciclo social pode desencadear ou intensificar o problema.

Foram entrevistados sobre as sensações físicas em situação de tensão, percepção do bruxismo e momentos em que percebe sintomas relatados por adolescentes das escolas públicas que ofertam ensino médio. Eles foram questionados sobre como se sentem e como o corpo fica em situações em que se sintam preocupados. Todos mencionaram sintomas de ansiedade, conforme evidenciado na resposta dos adolescentes:

[...] Tensa, minha barriga começa a fazer barulhos e fico ansiosa, e estralando os dedos (A1).

[...] Fico nervosa começa a estralar os dedos e ranger os dentes (A5)

[...] Fico tensa e com dor de cabeça, com o corpo tremendo geralmente (A8)

[...] Ansioso, comendo unha, perna batendo, cérebro só pensa nos problemas e mão suando (A13).

[...] Me sinto acelerado, sinto o coração bater mais forte e um aperto no estômago (A15)

Verificado pelas respostas, o desenvolvimento de hábitos nervosos manifestados pelos entrevistados, como tensão muscular que se apresenta como um mecanismo de expulsão da ansiedade. Stefanelli *et al.* (2022) explicam que, a relação entre o bruxismo e certos fatores psicossociais como agressividade, hiperatividade, ansiedade e necessidade de autocontrole também contribuem para desencadear o bruxismo, pois consistem em fatores individuais e interpessoais que impactam na capacidade de adaptação do aluno.

Alguns alunos que manifestaram algumas sensações físicas relacionadas com o bruxismo, pode verificar claramente nas colocações do A4: “*Nervosismo, estralando os dedos, ranger dos dentes, percebo pela dor na mandíbula, crise de raiva/ansiedade*”. De acordo com Toledo e Campos (2023), o adolescente com bruxismo apresenta ansiedade, sendo esses sintomas uma manifestação de um problema de estresse emocional ou distúrbios psicológicos. Os autores afirmam também, que apresentam características de personalidade, como traços de ansiedade e sensibilidade ao estresse, são os principais fatores psicológicos associados ao bruxismo, especialmente BS, independentemente da faixa etária.

Nesse mesmo sentido, o A6 colocou que apresenta: “*Tensão, dor de cabeça, corpo tremendo. Percebo quando estou com raiva, sinto os dentes sendo pressionados, em momentos de ansiedade e preocupação*”. Observou-se, nas colocações dos adolescentes, que sujeitos

dependentes de bruxismo apresentam maior predisposição à ansiedade, são mais vulneráveis a distúrbios psicossomáticos e apresentavam maiores problemas de socialização. Da mesma forma, Britto e Santos (2020) relatam que fatores psicológicos ou emocionais como ansiedade, estresse, medo e frustração, estão intimamente relacionados a etiologia do bruxismo como fator promotor desta parafunção.

Outro fato importante, destacada pelo A16: “*Dor de cabeça, dor no estômago, coração acelerado, corpo rígido*”. Calderan *et al.* (2014), mostrou que a prevalência de estresse é quase igual à prevalência de refluxo gastroesofágico, doenças periodontais e bruxismo, sendo este último sinal detectado com uma associação estatisticamente significativa. Para Aguiar (2019), existe elevada prevalência de bruxismo em estudantes relacionadas as alterações neuromusculares induzidas pelo estresse, aumentando também a prevalência de disfunções temporomandibulares.

De acordo com Novello, Pinto e Mota (2020), foi demonstrada uma associação entre estresse e bruxismo, especialmente em estudantes do ensino médio, com um aumento na incidência de bruxismo nas últimas décadas. Segundo os autores, o número significativo de estudantes que apresentam bruxismo moderado a grave é um sinal de alerta em termos de saúde bucal, pois ocorrem desgastes dentários, perdas de restaurações/dentes e dores musculares.

Com base nas evidências disponíveis Silva *et al.* (2021) sobre a percepção do bruxismo e do stress nos estudantes, reforça a ideia de que existe uma associação, claramente observável nos resultados. Os autores colocam que, predominaram o estresse, a tensão e a ansiedade como estados recorrentes, associados a altas demandas acadêmicas.

Das observações, estes dados permitiram avaliar a prevalência de stress e bruxismo nos alunos entrevistados do ensino médio, cumprindo assim os objetivos propostos no trabalho de investigação. Percebeu durante o estudo, que a associação entre a satisfação da vida, níveis de depressão, ansiedade, estresse e bruxismo tem sido demonstrada em diversos estudos. Observou-se que sujeitos dependentes de bruxismo apresentam maior predisposição à ansiedade, são mais vulneráveis aos distúrbios psicossomáticos e apresentavam maiores problemas de socialização. Da mesma forma, outros estudos demonstraram que fatores psicológicos ou emocionais como ansiedade, estresse, medo e frustração estão intimamente relacionados à hiperatividade muscular, sugerindo que poderiam participar da etiologia do bruxismo como fator promotor que desencadeia.

Estas observações sobre a experiência dos alunos adolescentes do ensino médio são de grande relevância, principalmente sobre as evidências disponíveis na literatura sobre a satisfação com a escola e com a vida em geral, que está diretamente relacionada com o desempenho acadêmico e o desenvolvimento socioemocional e, conseqüentemente com o bruxismo.

Esse tipo de pesquisa contribuiu para aprofundar, relacionar o bruxismo com fatores psicossociais e comportamentais em estudantes adolescentes do ensino médio. Portanto, o estudo permitirá compreender o comportamento dos alunos. Compreende-se, que é muito importante conhecer a prevalência do bruxismo, porque constitui um fator de risco pela sua grande associação etiológica com os fatores biopsicossociais estudados nesta pesquisa, por isso considera-se essencial um trabalho multidisciplinar, em que participem conjuntamente o dentista, o neurologista, o psiquiatra e outros profissionais da área da educação para a detecção precoce dos sintomas de estresse, ansiedade relacionados ao bruxismo. Da mesma forma, as escolas devem promover estudos, pesquisas nessa área para que aprofundem a relação entre estresse acadêmico e bruxismo.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa realizada procurou conhecer os sintomas de bruxismo, níveis de stress e satisfação da vida em estudantes do Ensino Médio de escolas públicas estaduais no município de Gurupi-TO,

Durante a pesquisa pode compreender que a prevalência do bruxismo tem aumentado progressivamente nos últimos anos. Compreendeu-se, que o bruxismo é um importante problema de saúde pública que impacta negativamente na qualidade de vida dos adolescentes que o sofrem e deve ser conhecido para diagnosticá-lo a tempo, identificar fatores de risco, educar os pais e prevenir suas possíveis consequências na saúde bucal. O bruxismo tem origem multifatorial, consideraram que fatores psicológicos que causa o bruxismo está intimamente relacionado ao estresse e à ansiedade, pois qualquer situação com exigência excessiva dos músculos mastigatórios como tensão emocional gera bruxismo.

Os dados da pesquisa mostraram que, os alunos que apresentam bruxismo do sono apresentam elevados níveis de estresse, ansiedade. Houve o entendimento que, o aumento do estresse durante essa fase está frequentemente ligado a sobrecarga emocional, como exige a pressão acadêmica, as mudanças no corpo e as relações sociais, fatores que podem desencadear ou agravar o bruxismo. Durante a realização das entrevistas, observações, pode concluir que parte dos estudantes enfrenta algum nível de estresse diante de situações desafiadoras, que incluem sentimentos de ansiedade, tristeza, irritabilidade e desesperança.

Por outro lado, houve o entendimento de que, a relação entre estresse e bruxismo é um tema relevante para compreender como fatores psicológicos que podem impactar o bem-estar dos indivíduos, especialmente em adolescentes. Os fatores psicológicos, como a ansiedade está relacionada aos sintomas de bruxismo. É importância que seja identificado os sintomas do bruxismo, tanto pela família quanto pelos educadores, já que esses sintomas podem afetar o cotidiano e o desenvolvimento pessoal do adolescente.

Os resultados deste estudo também apontaram sobre a relação da saúde bucal, especificamente em relação ao bruxismo e a satisfação com a vida no ambiente escolar. Uma vez que afetam aspectos cotidianos como: a mastigação, a estética e as relações sociais. Pode concluir que existe uma relação direta entre a satisfação com a vida e o desempenho acadêmico no alunos do Ensino Médio, obtendo correlações diretas entre o conforto do sujeito em relação ao estado de saúde bucal e como este lhe permite realizar suas atividades diárias, abrangendo aspectos pessoais, físicos, emocionais e sociais, que pode afetar e impactar a vida dos alunos e afetar seu desenvolvimento e desempenho acadêmico. Além disso, o estresse, resultante dessas condições,

pode levar a uma perda de satisfação com a vida, criando um ciclo negativo que prejudica o bem-estar emocional e social.

Conclui-se, que a relação entre estresse, bruxismo e satisfação com a vida é um tema relevante para compreender como fatores psicológicos que podem impactar o bem-estar dos alunos, especialmente em adolescentes. Conclui também, que tanto as famílias quanto as escolas devem atuar de forma colaborativa para auxiliar os adolescentes a enfrentarem os estressores do cotidiano escolar, considerando não apenas os aspectos acadêmicos, mas também as questões emocionais e de saúde que surgem durante esse período de desenvolvimento. Portanto, estas observações sobre a experiência dos alunos adolescentes do ensino médio são de grande relevância, principalmente sobre as evidências disponíveis na literatura sobre a satisfação com a vida, que está diretamente relacionada com o desempenho acadêmico e o desenvolvimento socioemocional e, conseqüentemente com o bruxismo.

6.1 Contribuições e limitações do estudo

O estudo enfrentou várias dificuldades logísticas que impactaram a coleta de dados. A localização dos adolescentes nas escolas foi um desafio, uma vez que a alta evasão escolar dificultou a identificação dos participantes. Além disso, a colaboração dos pais foi um fator limitante, com muitos demonstrando resistência em assinar os termos de consentimento. A falta de aceitação por parte de alguns estudantes em dar continuidade à pesquisa também contribuiu para a diminuição da amostra. Essas dificuldades precisam ser consideradas ao interpretar os resultados, pois podem ter afetado a representatividade e a profundidade da pesquisa.

Quanto às contribuições do estudo acredita-se que os dados possam contribuir para que profissionais da educação e da saúde compreendam a intrínseca relação entre bruxismo, stress e, conseqüentemente, a satisfação com a vida, variável importante para o desenvolvimento saudável do adolescente.

Além disso, é possível fornecer informações para os órgãos responsáveis pelas políticas públicas em saúde no município, possibilitando uma abordagem mais ampliada no que tange ao acometimento por bruxismo. Outrossim, a pesquisa pode ser útil no desenvolvimento de intervenções adequadas aos adolescentes acometidos por bruxismo.

Como contribuição para os serviços de saúde da cidade de Gurupi – TO, será entregue uma cartilha aos profissionais contendo informações técnicas sobre o bruxismo e os resultados desta pesquisa serão disponibilizados à Secretaria Municipal de Saúde da cidade, com o intuito de

levar mais conhecimento e favorecer o desenvolvimento de condutas acertadas em relação aos adolescentes com bruxismo.

6.2 Trabalhos futuros

É de suma importância que existam estudos mais aprofundados em relação a este eixo temático, pois o estudo continuado possibilita maior entendimento da questão e, consequentemente, o desenvolvimento de estratégias mais adequadas para o enfrentamento dos problemas. Além disso, é importante que seja investigado que fatores podem estar mediando a associação entre bruxismo, stress e satisfação com a vida.

REFERÊNCIAS

AGUIAR, SO. **Provável bruxismo do sono e perfil cronotipo entre adolescentes de Belo Horizonte**. Universidade Federal de Minas Gerais – UFMG, 2019.

AMERICAN ACADEMY OF SLEEP MEDICINE. **International Classification of Sleep Disorders: Diagnostic and coding manual**. 3rd ed. Darien: American Academy of Sleep Medicine. 2014.

ANDRADE, Maria Margarida. **Introdução à metodologia do trabalho científico: elaboração de trabalhos de graduação**. 7ª. ed. São Paulo: Atlas, 2014.

ANDRADE, Michelly Santos de et al. **Cuidado em saúde e práticas fonoaudiológicas**. in: ANDRADE, Michelly Santos de et al (org.). **Cuidado em saúde e práticas fonoaudiológicas**. Universidade Federal da Paraíba, Editora UFPB, 2021. Disponível em: <http://www.editora.ufpb.br/sistema/press5/index.php/UFPB/catalog/download/757/955/85661?inline=1>. Acesso em: 2024.

ANJOS, Raíssa Soares dos. **Bruxismo associado a fatores mentais em adolescentes: uma revisão integrativa**. Research, Society and Development, v. 9, n. 9, e737997590, 2020 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7590> Acesso em: 2024.

ANYE, ET.; GALLIEN, TL.; BIAN, H.; MOULTON, M. **The relationship between spiritual well-being and health-related quality of life in college students**. J Am Coll Healt. p.61(7):414-21, NIH – National Library of Medicine. National Center for Biotechnology Information, 2013. Disponível em: <https://bit.ly/2RNWIVg> Acesso em: 2024.

ARAÚJO, A. N. S.; CUNHA, Thaís Santos Da C.; PIRES, Calista; VILAS BOAS, A. de M; PORTO, E. C. L. P.; ALMEIDA, I. F. B. de. **Bruxismo como consequência do estresse pandêmico: revisão integrativa**: Revista da Faculdade de Odontologia - UPF, [S. l.], v. 27, n. 1, 2023. DOI: 10.5335/rfo.v27i1.15192. Disponível em: <https://seer.upf.br/index.php/rfo/article/view/15192>. Acesso em: 2024.

ATTANASIO, R. **An overview of bruxism and its management**. Dental Clinics of North America, 41(2), 229-241, 1977.

BAILEY, D. R. **Sleep disorders**: Overview and relationship to orofacial pain. Dental clinics of North America, 41(2), 189-209, 1997.

BARBOSA, A. D. E. **Auriculoterapia em pacientes com bruxismo em vigília: um estudo piloto**. Trabalho de conclusão de curso. Universidade do Sul de Santa Catarina. Palhoça, 2018

BARBOSA, Izabela et al. **Avaliação dos Distúrbios do Sono de pacientes submetidos à Polissonografia**. Research, Society and Development, v. 10, n. 1, p. e40110111738-e40110111738, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/11738>. Acesso em: 2024.

BATISTA, TA. **Classificação e etiologia do bruxismo e a importância da mastigação no desenvolvimento do sistema estomatognático em crianças**. Londrina. 2014.

BENTO, L.; BELCHIOR, G. **Mídia e educação: o uso das tecnologias em sala de aula**. Revista de pesquisa interdisciplinar, Cajazeiras, v. 1, Ed. Especial, set./dez. 2016.

BEZERRA, A. P.; SOARES, L. L. C.; RAPOSO, J.; FRANCA, C. da; MENEZES, V; COLARES, V.; GODOY, F. **Fatores psicológicos, bruxismo e atividade física em adolescentes**: Revisão integrativa. Research, Society and Development, [S. l.], v. 11, n. 3, p. e22811326450, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i3.26450. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/26450>. Acesso em: 2024.

BEZERRA, G. et al. **Bruxismo e fatores psicológicos associados na adolescência**: uma revisão integrativa. Research, Society and Development, 2022.

BONFIM, Fulgencio L. **Bruxismo noturno, bullying verbal escolar e satisfação de vida em adolescentes brasileiros**. [Dissertação apresentada como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Odontologia]. Brasil: Universidade Federal de Minas Gerais [internet]. 2016.

BONIN J. A. **Nos Bastidores da Pesquisa**: a instância metodológica experienciada nos fazeres e nas processualidades de construção de um projeto. In: Metodologias de pesquisa em comunicação: olhares, trilhas e processos. Porto Alegre: Editora Sulina, 2016.

BRITTO, Ana Carolina Santos; SANTOS, Débora Bittencourt Ferreira. **A Importância do Diagnóstico Precoce para o Tratamento Efetivo do Bruxismo**: Revisão de Literatura/The Importance of Early Diagnosis for Effective Treatment in Brussels: Literature Review. ID on line. Revista de psicologia, v. 14, n. 53, p. 369-380, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/N%C3%ADcolas/Downloads/2788-Texto%20do%20Artigo7911-11643-10-20201230.pdf>. Acesso em: 2024.

CABRAL, Luana Cardoso et al. **Bruxismo na infância**: fatores etiológicos e possíveis fatores de risco. Revista da Faculdade de Odontologia de Lins, [S.L.], v. 28, n. 1, p. 41-51, 28 jun. 2018. Instituto Educacional Piracicabano da Igreja Metodista. <http://dx.doi.org/10.15600/2238-1236/fol.v28n1p41-51>. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistas-unimep/index.php/Fol/article/view/3618>. Acesso em: 2024.

CALDERAN, F. et al. **Fatores etiológicos do Bruxismo do Sono**: Revisão de Literatura. Rev. Odontol. Univ. Cid. São Paulo; 26(3): 243-9, set-dez 2014.

CARNEIRO, Rafaelle Vanderlei et al. **Estudo da Relação Bruxismo e Pandemia de Covid-19– Uma Revisão De Literatura**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 8, n. 3, p. 808-817, 2022. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/4645>. Acesso em: 2024.

CARVALHO, A. DE M. B., LIMA, M. DE D. M. DE., SILVA, J. M. N. DA. NETA, N. B. D., & MOURA, L. de F. A. de D. (2015). **Bruxismo e qualidade de vida em escolares de 11 a 14 anos**. Ciência & Saúde Coletiva, 20(11), 3385–3393. <https://doi.org/10.1590/1413-812320152011.20772014>. Acesso em: 2024.

CARVALHO, GAO. et al. **Anxiety as an ethological factor of bruxism** - literature. Research, Society and Development, 9(7), e95973925, 2020.

CARVALHO, Guereth Alexanderson Oliveira et al. **Ansiedade como fator etiológico do bruxismo-revisão de literatura**. Research, Society and Development, v. 9, n. 7, p. e95973925-e95973925, 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/3925>. Acesso em: 2024

CARVALHO, S., & SOARES, M. M. **O desenvolvimento da habilidade oral através do uso de tecnologias digitais: uma revisão sistemática**. Ilha Do Desterro, 73(1), 153–181, 2020. <https://doi.org/10.5007/2175-8026.2020v73n1p153>. <https://www.scielo.br/j/ides/a/78sBcGMxwNWzB5N8Qb9Rrhf/#> Acesso em: 2024.

COMPAS, B. E.; CONNOR-SMITH, J. K.; SALTZMAN, H.; THOMASON, B.; WADSWORTH, M.; GRANT, K. **Coping with stress during childhood and adolescence: Problems, progress, and potential in theory and research**. Psychological Bulletin, v. 127, n. 1, p. 87-127, 2001.

CERVO Amado Luiz; BERVIAN Pedro Alcino. **Metodologia científica**. 7ª. ed. São Paulo: Prentice Hall, 2012.

CHANTRE, Daniele Trindade; **Hábitos Parafuncionais e suas consequências na saúde oral**. Mestrado Integrado Em Medicina Dentária, Instituto Universitário, 2019. Egas Moniz. https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/29624/1/Chantre_Daniele_Trindade.pdf Acesso em: 2024.

COSTA, Anadélia Rosa Orlandi et al. **Prevalência e fatores associados ao bruxismo em universitários: um estudo transversal piloto**. Revista Brasileira de Odontologia, v. 74, n. 2, p. 120, 2017.

COSTA, Anadélia Rosa Orlandi et al. **Prevalência e fatores associados ao bruxismo em universitários: um estudo transversal piloto**. Rev. Bras. Odontol. [online]. 2017, vol.74, n.2, pp. 120-125. ISSN 1984-3747. Disponível em: http://revodontobvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-72722017000200007. Acesso em: 2024.

CUNHA, L. R. DA., & SOUSA, G. V. **O manejo medicamentoso no bruxismo**. Revista Ibero-Americana De Humanidades, Ciências E Educação, 8(11), 669–683. <https://doi.org/10.51891/rease.v8i11.756> Acesso em: 2024.

DE MELLO, Moraes. **Tipos de revisão de literatura**. Universidade de São Paulo – Instituto de Psicologia. 2015, p. 2. Disponível em: [file:///C:/Users/N%C3%ADcolas/Downloads/Revisao-deliteratura%20integrativa%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/N%C3%ADcolas/Downloads/Revisao-deliteratura%20integrativa%20(1).pdf). Acesso em: 2024.

DEKON, S. F. C; PELLIZZER, E. P, et al. **Reabilitação oral em paciente portador de parafunção severa**. Revista Odontológica de Araçatuba, Jan/ Jul, v. 24, n.1, p.54-59, 2003.

DEMARTINI, S.S. and LARA, I.C.M. **Ferramentas tecnológicas utilizadas por professores de Matemática na realidade pandêmica** [online]. SciELO em Perspectiva: Humanas, 2023 [viewed Available from:

tecnologicas-utilizadas-por-professores-de-matematica-na-realidade-pandemica/ Acesso em: 2024.

DEMO, P. **Princípio científico e educativo**. São Paulo. Cortez. 2014.

DIENER, E.; SUH, E. M.; LUCAS, R. E.; SMITH, H. L. **Subjective well-being: three decades of progress**. Psychological Bulletin, v. 125, n. 2, p. 276-302, 2008.

ELIAS, M. A., & NAVARRO V. L. **A relação entre o trabalho, a saúde e as condições de vida: negatividade e positividade no trabalho das profissionais de enfermagem de um hospital escola**. Revista Latino-americana de Enfermagem, 2006, 14(4), 517-525. doi: 10.1590/S0104-11692006000400008 Acesso em: 2024.

ESTRADA-MURILLO, Nilvert A.; EVARISTO-CHIYONG, Teresa A. **Estados psicoemocionales y presencia de bruxismo en estudiantes de odontología peruanos**. Odovtos, San José, v. 21, n. 3, p. 111-117, Dec. 2019. Available from <http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-34112019000300111&lng=en&nrm=iso>. <http://dx.doi.org/10.15517/ijds.v0i0.34414>. Acesso em: 2024.

FARFEL V. **Etiologia e tratamento do bruxismo** – visão homeopática. Centro Alpha de Ensino Associação Paulista de Homeopatia. São Paulo-SP, 2019.

FEIJÓ, AMLC. **Introdução**. In: **A pesquisa e a estatística na psicologia e na educação** [online]. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, pp. 1-3. ISBN: 978-85-7982-048-9. 2016.

FERNANDES, M. A. et al. **Prevalence of anxiety disorders as a cause of workers' absence**. Revista Brasileira de Enfermagem, v. 71, p. 2213–2220, 2018.

FUSCO, ROR. **BRUXISMO: etiologia e tratamento**. Monografia de Conclusão de Curso Especialização em Dentística. Faculdade de Pindamonhangaba – FAPI. Pindamonhangaba-SP, 2013.

GALLIANO, Alfredo Guilherme. **O método científico: teoria e prática**. São Paulo: Harbra, 2016.

GERHARDT Tatiana Engel e SILVEIRA, Denise Tolfo; **Pesquisa e estudo de caso**. coordenado pela Universidade Aberta do Brasil – UAB/UFRGS e pelo Curso de Graduação Tecnológica – Planejamento e Gestão para o Desenvolvimento Rural da SEAD/UFRGS. – Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2016.

GLAROS AG. **Incidence of diurnal and nocturnal bruxism**. J Prosthet Dent. 1981 May;45(5):545-9.

GONÇALVES, SMP. **Avaliação e controle do bruxismo em vigília: relato de caso**. Monografia UNESC – SC. 2018.

GREIN, R. V., WEIBER, G. Z., & DA SILVA REIS, G. E. **A pandemia pelo COVID-19 pode impactar nos casos de bruxismo e disfunções temporomandibulares?** Anais do EVINCI-UniBrasil, 6(1), 2020. 236-236. Disponível

em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisvinci/article/view/5715>. Acesso em: 2024.

GUAITA, Marc; HÖGL, Birgit. **Current treatments of bruxism**. Current treatment options in neurology, v. 18, p. 1-15, 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26897026/>. Acesso em: 2024.

HOLANDA, Sarah Louise Ximenes et al. **Bruxismo associado a saúde mental de estudantes Universitários: Uma Revisão De Literatura**, 2024. In: Disponível em: <https://www.even3.com.br/anais/odonto23/653217-BRUXISMO-ASSOCIADO-A-SAUDE-MENTAL-DE-ESTUDANTES-UNIVERSITARIOS--UMA-REVISAO-DE-LITERATURA>. Acesso em: 13/10/2024.

HUEBNER, E. S.; SULDO, S. M.; SMITH, L. C.; MCKNIGHT, C. G. **Life satisfaction in children and youth: empirical foundations and implications for school psychologists**. Psychology in the Schools, v. 38, n. 4, p. 331-341, 2001.

HUYNH, Nelly; FABBRO, Cibele Dal. **Sleep bruxism in children and adolescents - A scoping review**. Journal of Oral Rehabilitation, v. 51, n. 1, p. 103-109, 2024. Artigo em inglês. Disponível em: [MEDLINE | ID: mdl-37743603]. Acesso em: 2024.

JAHN, G. M.; DELL'AGLIO, D. D. **A Religiosidade em Adolescentes Brasileiros**. Rev. Psicol. IMED, Passo Fundo, v. 9, n. 1, jan./jun. 2017. Revista Brasileira de Direito. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18256/2175-5027.2017.v9i1.1541>. Acesso em: 2024.

JULIANO, M.L. **Bruxismo do sono em crianças e adolescentes**. Sociedade de pediatria de São Paulo, São Paulo, 2021.

KARA-JUNIOR, N. **Definição da população e randomização da amostra em estudos clínicos**. Revista Brasileira De Oftalmologia, 73(Rev. bras.oftalmol., 2014 73(2)), 67–68, 2019. <https://doi.org/10.5935/0034-7280.20140015>. Acesso, 2024

KLASSER GD, GREENE CS, LAVIGNE GJ. **Oral appliances and the management of sleep bruxism in adults: a century of clinical applications and search for mechanisms**. Int J Prosthodont. 2010 Sep-Oct;23(5):453-62.

KLASSER, G. D.; REI, N.; LAVIGNE, G. J. **Sleep bruxism etiology: The evolution of a changing paradigm**. Journal of the Canadian Dental Association, 2015.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2003.

LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer, 1984.

LANDSTEDT, E.; GADIN, K. G. **Deliberate self-harm and associated factors in 17-year-old Swedish students**. Scandinavian Journal of Public Health, v. 40, n. 8, p. 761-767, 2012.

LAVIGNE GJ, MONTPLAISIR JY. **Restless legs syndrome and sleep bruxism: prevalence and association among Canadians**. Sleep. 1994; 17: 739-43

LAVIGNE, G. J. *et al.* **Bruxism physiology and pathology**: An overview for clinicians. Journal of Oral Rehabilitation. Anais, 2008.

LIPP, M. E. N.; TRICOLI, V. A. C. **Escala de stress para adolescentes**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

LITO, Marcia Farias Pereira *et al.* **Impacto da pandemia de Covid-19 no autorrelato de bruxismo do sono em adolescentes de Santa Maria-RS**. 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufsm.br/handle/1/26131?show=full>. Acesso em: 2024.

LIU, Y.; LU, Z. **Academic stress and mental health among adolescents in China**. Journal of Child Psychology and Psychiatry, v. 53, n. 10, p. 1154-1163, 2012.

LOBBEZOO, F. *et. al.* **Bruxism defined and graded**: an international consensus. J Oral Rehabil. 40(1):24, jan. 2013

LOBBEZOO, Frank *et al.* **International consensus on the assessment of bruxism: Report of a work in progress**. Journal of oral rehabilitation, v. 45, n. 11, p. 837-844, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29926505/>. Acesso em: 2024.

LOUREIRO, E., MCINTYRE, T. MOTA-CARDOSO, R. & FERREIRA, M. A. **A relação entre o stress e os estilos de vida**: nos estudantes de medicina da faculdade de medicina do Porto. Acta Med Port, 21, 209-214, 2008.

MACEDO, C. R. DE. (2008). **Bruxismo do sono**. Revista Dental Press De Ortodontia E Ortopedia Facial, 13(2), 18–22, 2008. <https://doi.org/10.1590/S1415-54192008000200002> Acesso em: 2024.

MACEDO, Cristiane Rufino de. **Bruxismo do sono**. **Revista Dental Press de Ortodontia e Ortopedia Facial**, v. 13, p. 18-22, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dpress/a/6XDY7FkL54KYmJVkcNbhr3m/>. Acesso em: 2024.

MACHADO E. **Bruxismo do sono**: possibilidades terapêuticas baseadas em evidências. Dental Press J. Orthod. vol.16 no.2 Maringá Apr. 2011.

MCEWEN, B. S. **Protective and damaging effects of stress mediators**. The New England Journal of medicine, v. 338, n. 3, p. 171-179, 1998.

MAGAYA, L.; ASNER-SELF, K.; SCHREINER, A. M. **Stress and coping strategies among Zimbabwean adolescents**. Journal of Child and Adolescent Mental Health, v. 17, n. 1, p. 21-30, 2005.

MANFREDINI, D. *et al.* **Bruxism**: Overview of current knowledge and suggestions for dental implants planning. Cranio - Journal of Craniomandibular Practice, 2011.

MANFREDINI, D. *et al.* **Epidemiology of bruxism in adults**: A systematic review of the literature. J Orofac Pain. 2013.

MELIS, Marcello; ABOU-ATME, Youssef S. **Prevalência de conscientização sobre bruxismo em uma população da Sardenha**. CRANIO®, v. 21, n. 2, p. 144-151, 2003.

MINAYO, M.C. de S. (Org.) **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 22 ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2012.

MORAIS, Dayana Campanelli; OLIVEIRA, Aleli Tôrres de; MONTEIRO, André Antonio e ALENCAR; Maria José Santos. **Bruxismo e sua relação com o sistema nervoso central: Revisão de Literatura**. Rev. Bras. Odontol. [online]. 2015, vol.72, n.1-2, pp. 62-65. ISSN 1984-3747. Disponível em: http://revodonto.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-72722015000100012. Acesso em: 2024.

MOTA, I. G., TON, L. A. B., PAULA, J. S. D., & MARTINS, A. P. V. B. **Estudo transversal do autorrelato de bruxismo e sua associação com estresse e ansiedade**. Revista de Odontologia Da UNESP, 2021. 50, e20210003. <https://doi.org/10.1590/1807-2577.00321> Acesso em: 2024.

NEVES, Adrielle Barbosa; FREIRE, Carla de Oliveira; PINCHEMEL, Edite Novais Borges. **Bruxismo Infantil: Uma Revisão de Literatura**. Id online Rev. Psic., dezembro, vol.15, n.58, p. 1-10, ISSN: 1981-1179, 2021.

NOGUEIRA-MARTINS, LA; NOGUEIRA-MARTINS, MCF. **Saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários**. Rev Psicol Divers e Saúde. 2018;7(3):334-7. <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpd.v7i3.2086> » <http://dx.doi.org/10.17267/2317-3394rpd.v7i3.2086>. Acesso em: 2024.

NOVELLO B. PINTO AJR. MOTA Da CL. **Bruxismo: etiologia e tratamentos complementares**. Instituto Universitário de Ciências da Saúde, Gandra-PT. 2020.

OHAYON MM, LI KK, GUILLEMINAULT C. **Risk factors for sleep bruxism in the general population**. Chest. 2001 Jan;119(1):53-61.

OLIVEIRA, ACB. **Prevalência do bruxismo em vigília**. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade do Sul de Santa Catarina Curso de Odontologia, Palhoça – SC, 2019.

OTA IG, TON LAB, PAULA JSD, MARTINS APVB. **Estudo transversal do autorrelato de bruxismo e sua associação com estresse e ansiedade**. Rev odontol UNESP [Internet]. 2021;50:e20210003. Available from: <https://doi.org/10.1590/1807-2577.00321> Acesso em: 2024.

PATIAS, N. D.; HENNING, P. C.; BANDEIRA, D. R.; MONTEIRO, J. K. **Adaptação e validação da Escala de Stress para Adolescentes no contexto brasileiro**. Psicologia: Reflexão e Crítica, v. 29, n. 1, p. 3-12, 2016.

PEREIRA, R. P. A. et al. **Bruxismo e qualidade de vida**. Rev. Odonto Ciência Fac. Odonto/PUCRS, v. 21, n. 52, p. 185-190, abr./jun. 2022.

PINTADO, M. R. et al. **Variation in tooth wear in young adults over a two-year period**. J Prosthet Dent, v. 77, n. 3, p. 313-20, Mar 1997.

PONTES, L.S., PRIETSCH, S.O.M. **Bruxismo do sono: estudo de base populacional em pessoas com 18 anos ou mais na cidade de Rio Grande, Rio Grande do Sul**. REV BRAS EPIDEMIOL 2019. <https://doi.org/10.1590/1980-549720190038> Acesso, 2024.

PRODANOV, C. C. **Manual de metodologia científica**. 3. ed. Novo Hamburgo, RS: Feevale, 2016.

ROCHA, J. B. A., ARAGÃO, Z. M. X., DA COSTA MARQUES, A. J. L., CARVALHO, S. T. A., ROCHA, A. S., & CAVALCANTE, A. K. S. (2022). **Ansiedade em Estudantes do Ensino Médio: Uma Revisão Integrativa da Literatura**/Anxiety in High School Students: An integrative review of the literature. ID on line. Revista de psicologia, 16(60), 141-158. <https://idonline.emnuvens.com.br/id/article/view/3418>. Acesso em: 2024.

RENSHAW, T. L. Amicable relationships and adolescent mental health: The role of social support. *Journal of Adolescence*, v. 67, p. 100-110, 2018.

SAMPAIO, N. M. et al. **Relationship between stress and sleep bruxism in children and their mothers**: A case control study. *Sleep Science*, v. 11, n. 4, p. 239–244, 2018.

SANTOS, Geilson Miranda Silva dos; ROCHA, Rafael de Sousa; ALMEIDA, Maria Rita Callou Nunes de; FEITOSA, Roberta Nayra Rodrigues; SOUSA, Aryane Clarynne Costa Estevão de; ARAÚJO, Rayssa Maria Leal Soares de; ARAÚJO SARMENTO, Juliana. **Bruxismo em jovens universitários e seus fatores associados**. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, [S. l.], v. 10, n. 1, p. 626–635, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i1.12909. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/12909>. Acesso em: 2024.

SCHERMANN, L. B.; BÉRIA, J. U.; JACOB, M. H. V. M.; AROSSI, G.; BENCHAYA, M. C.; BISCH, N. K.; RIETH, S. **Estresse em adolescentes: estudo com escolares de uma cidade do sul do Brasil**. *Aletheia*, v. 43-44, p. 160-173, 2014.

SMETANA, J. G. **Adolescents, families, and social development: How teens construct their worlds**. Chichester: Wiley-Blackwell, 2011.

SHETTY, S. et al. **Bruxism**: A literature review *Journal of Indian Prosthodontist Society*, 2010.

SHETTY, Shilpa et al. **Bruxism: a literature review**. *The Journal of Indian prosthodontic society*, v. 10, p. 141-148, 2010. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21886404/>. Acesso em: 2024.

SILVA, A. F., ESTRELA, F. M, LIMA, N. S., & ABREU, C. T. A. **Saúde mental de docentes universitários em tempos de pandemia**. *Revista de Saúde Coletiva*, 30(2), 2020, 1-4. <https://doi.org/10.1590/S0103-73312020300216> Acesso em: 2024.

SILVA, K. DA., RIBEIRO, V. V., CÉSAR, C. P. H. A. R., OLIVEIRA, A. S., DORNELAS, R., MOREIRA, P. P., & GRANZOTTI, R. B. G. **Associação entre a qualidade de vida e o estresse em estudantes de Fonoaudiologia**. *Audiology - Communication Research*, 2021, 26, e2472. <https://doi.org/10.1590/2317-6431-2021-2472>. Acesso em: 2024.

SOLANO, Y., MOLINA, Y., & HERNÁNDEZ, Y. **Vulnerabilidad y nivel de estrés en pacientes con bruxismo**. *Revista Cubana de Estomatología*, 2019, 56(3), e1996. Retrieved from http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072019000300004. Acesso em: 2024.

SOTT, Ana Laura *et al.* **Qual o papel do fisioterapeuta no tratamento do bruxismo?** Revista de Ciências da Saúde-REVIVA, v. 1, n. 2, p. 15-18, 2022. Disponível em: <https://revistas.uceff.edu.br/reviva/article/view/199/193>. Acesso em: 2024.

SOUSA, HCS; LIMA, M de DM de; DANTAS NETA, NB; TOBIAS, RQ; MOURA, MS DE; MOURA, L de FA de D. **Prevalência e fatores associados ao bruxismo do sono em adolescentes de Teresina, Piauí.** Rev bras epidemiol [Internet]. 2018; 21: e 180002. Available from: <https://doi.org/10.1590/1980-549720180002>. Acesso em: 2024.

SOUZA, Cristiano *et al.* **Bruxismo na psicanálise, quando a dor não se cala.** In: SOARES, Adriano Mesquita (org.). Tópicos Especiais em Ciências da Saúde: teoria, métodos e práticas 6. Ponta Grossa-PR: Aya, 2022. Disponível em: <https://ayaeditora.com.br/wpcontent/uploads/Livros/L188C9.pdf> DOI: 10.47573/aya.5379.2.95.9. Acesso em: 2024.

SOUZA-JÚNIOR, Paulo Roberto Borges de *et al.* **Desenho da amostra da Pesquisa Nacional de Saúde.** Epidemiologia e Serviços de Saúde [online]., v. 24, n. 2, pp. 207-216, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.5123/S1679-49742015000200003>>. Epub Apr-Jun 2015. ISSN 2237-9622. <https://doi.org/10.5123/S1679-49742015000200003>. Acesso em: 2024.

STEFANELLI, Maria Lucia *et al.* **Bruxismo de la vigilia por autoreporte y factores asociados en estudiantes universitarios de educación física.** Odontostomatología, Montevideo, v. 24, n. 40, e 227, dic. 2022. Disponible en <http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-93392022000201227&lng=es&nrm=iso>. accedido en 15 oct. 2024. Epub 01-Dic-2022. <https://doi.org/10.22592/ode2022n40e227>. Acesso em: 2024.

STOPA, Sheila Rizzato. **Pesquisa: histórico, métodos e perspectivas.** Epidemiol. Serv. Saúde [online]. 2020, vol.29, n.5 [citado 2023-03-31], e2020315., Disponível em: <http://scielo.iec.gov.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-49742020000500035&lng=pt&nrm=iso>. Epub 28-Set-2020. ISSN 1679-4974. <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-49742020000500004>. Acesso, 2024.

SUPE-DOMIC, S., KOLČIĆ, I., & FULGOSI-MASLAK, S. (2016). *Adolescent stress and coping mechanisms: The role of family and social relationships.* Croatian Medical Journal, 57(3), 226-233.

TEMPSKI, PZ; MARTINS, M A, SILVEIRA PSP, GARCIA VL, PEROTTA B. **Qualidade de vida do estudante.** In: Marchesan IQ, Justino H, Tomé MC, editores. Tratado das especialidades em fonoaudiologia. São Paulo: Guanabara Koogan; p. 1101-5, 2014.

TOLEDO, LCD; CAMPOS, CR. **Síndrome de burnout, satisfação de vida, autoestima e otimismo em docentes universitários durante o ensino remoto.** Educ rev [Internet]. 2023; 39:e39136. Available from: <https://doi.org/10.1590/0102-469839136>. Acesso em: 2024.

TRIVIÑOS, A. N. **Introdução à pesquisa em ciências sociais.** 7ª Ed. São Paulo: Atlas, 2012.

VERGARA, S. C. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração.** 8ª Ed. São Paulo: Atlas, 2009.

YILDIRIM, Gülhan et al. Evaluation of the effects of bruxism on oral health-related quality of life in adults. CRANIO®, v.1,n.8,p. 1-8, 2020.

YIN, R.K. Estudo de caso: planejamento e métodos. Porto Alegre: Bookman. 2009.

APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO SÓCIO-CULTURAL
(AUTORIA PRÓPRIA, 2023)

Entrevistado(a): _____ Data: _____ Duração da entrevista: ____h ____min.

Sexo:

☐ Masculino / ☐ Feminino

Idade:

☐ 14 anos ☐ 15 anos ☐ 16 anos ☐ 17 anos

Tipo de escola que estuda:

☐ pública

Série que estuda:

☐ 1ª / ☐ 2ª / ☐ 3ª

Média da renda familiar:

☐ até 1 salário mínimo

☐ entre 1 e 2 salários mínimos ☐ entre 3 e 5 salários mínimos ☐ mais de 5 salários mínimos

Mora com quem:

☐ Pais e irmã(o)s ☐ Somente pai

☐ Somente mãe ☐ Irmãos

Pretende estudar em qual tipo de universidade:

☐ pública ☐ privada ☐ outra

Área do curso de graduação que deseja estudar:

☐ Saúde

☐ Educação

☐ Engenharias/Ciências Exatas

☐ Humanas e/ou Sociais aplicadas ☐ Tecnologia

Está fazendo ou pretende estudar em cursinho pré-vestibular:

☐ sim

☐ não

APÊNDICE B – ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA

Entrevistado(a): _____ Idade: _____ Ano/Série que está cursando: 1ª() 2ª() 3ª()
Data da entrevista: _____ Duração da entrevista: ____h____min.

Bloco 1- Atividades diárias

1. Quais atividades você mais gosta de realizar durante o dia? Por que essas atividades são prazerosas para você?
2. Quais atividades são mais difíceis de serem realizadas? Por que elas são mais difíceis? O que torna essas atividades desafiadoras?
3. Você tem alguma rotina para começar seu dia? Você acha que esse modo de iniciar o dia te ajuda ou te atrapalha? Por quê?
4. No final do dia, como você se sente? Por quê?

Bloco 2 – Vínculos de amizade

5. Você pode falar sobre seus melhores amigos(as)?
6. Como você se sente em relação aos seus amigos na escola?
7. Você tem pessoas em quem pode confiar para falar sobre você ou sobre seus problemas? Se sim, quem são estas pessoas?
8. As redes sociais desempenham um papel importante para suas amizades? Se sim, como? Elas te ajudam ou te atrapalham na formação e o/u manutenção das amizades?
9. Você tem pessoas com quem gosta de fazer coisas agradáveis?

Bloco 3 – Sinais e Sintomas relacionados ao stress e bruxismo

10. Quando você se sente ansioso ou preocupado como fica seu corpo?
11. Você percebe que range os dentes?
12. Em quais situações você percebe que range mais os dentes?
13. O que você faz quando sente estresse ou ansiedade?
14. Você faz algum acompanhamento com psicólogo(a) ou psiquiatra? Se sim, você acha que o acompanhamento tem te ajudado ou não? Por quê?
15. Você tem o hábito de ranger os dentes quando fica preocupado ou ansioso? Com que frequência?
16. Desde quando você começou a perceber esse hábito de ranger ou apertar os dentes? Tem alguma ideia do que pode ter desencadeado isso?
17. Você já notou alguma mudança nos seus dentes como desgastes ou percebeu que eles estão do mesmo tamanho?
18. Ranger os dentes tem lhe causado algum desconforto ou dor? O que você faz pra se sentir mais aliviado?
19. Já procurou algum profissional de saúde, como um dentista ou médico, para discutir o bruxismo? Se sim, o que foi recomendado ou sugerido?

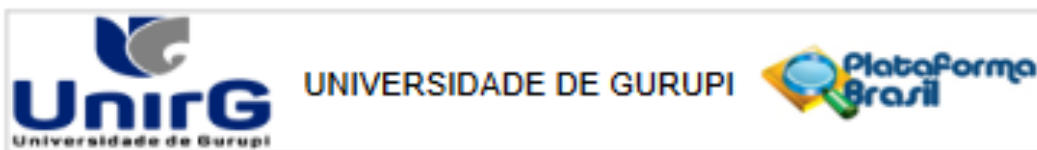
Bloco 4 - Apoio familiar

20. Como é seu relacionamento com a sua família?
21. Seus familiares falam/falaram alguma coisa quando você range/rangeu os dentes?
22. Sua família já lhe orientou sobre buscar ajuda para resolver esse problema?

Bloco 5 – Informações Complementares

23. Quando você pensa no seu futuro profissional, como se sente? Explique.
24. Você gostaria de falar sobre alguma coisa que ainda não conversa

ANEXO I – PARECER CONSUBSTANCIADO DO COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: SINTOMAS DE BRUXISMO ASSOCIADOS A STRESS E SATISFAÇÃO DA VIDA EM ESTUDANTES DE ESCOLAS PÚBLICAS ESTADUAIS DE GURUPI/TO

Pesquisador: PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO FERREIRA

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 75472323.0.0000.5518

Instituição Proponente: Fundação UNIRG/ Faculdade UNIRG

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 6.657.338

Apresentação do Projeto:

Projeto de Pesquisa: SINTOMAS DE BRUXISMO ASSOCIADOS A STRESS E SATISFAÇÃO DA VIDA EM ESTUDANTES DE ESCOLAS PÚBLICAS ESTADUAIS DE GURUPI/TO

1- INTRODUÇÃO

O bruxismo do sono (BS) se refere a um comportamento bucal que ocorre durante o período de sono, em que o sujeito apresenta movimentos da musculatura temporomandibular, com contato entre as superfícies dos dentes. Considerado como um distúrbio do movimento relacionado ao sono, o BS é definido como um hábito oral inconsciente de apertar, ranger e produzir sons mastigatórios com os dentes de forma rítmica e não funcional, realizando movimentos que não fazem parte da função mastigatória e que levam a traumas oclusais (DEMJAHA; KAPUSEVSKA; PEJKOVSKASHAHIPASKA, 2019).

Discussões que abordam sobre a temática BS em adolescentes sugerem uma prevalência associada a fatores físicos, psicológicos e ambientais. A adolescência é uma fase em que se vivencia stress continuamente e, se não acompanhada, pode resultar em sintomas psicossomáticos, dentre eles o BS.

Portanto, torna-se relevante compreender os sintomas estressores e a satisfação de vida desse público.

A associação das transições maturacionais com o contexto sociocultural podem incidir em um

Endereço: Av. Rio de Janeiro nº 1585

Bairro: Centro

UF: TO

Telefone: (63)3612-7645

Município: GURUPI

CEP: 77.403-090

E-mail: cep@unirg.edu.br

quadro stress para o adolescente. O stress é um indicador de saúde mental complexo, considerado um fator de risco para o surgimento de problemas depressivos na adolescência que pode, em casos mais graves, levar até ao suicídio", segundo Marques, Gasparoto e Coelho (2015, p.423).

A satisfação de vida é definida como um construto que engloba aspectos cognitivos relacionados ao quão feliz a pessoa se sente com sua vida. Também é um indicador de bem estar geral, sendo considerada uma das três características do bem-estar subjetivo, juntamente com as emoções positivas frequentes e emoções negativas infrequentes (BOEHS; BARDAGI; SILVA, 2019).

Devido ao estresse do dia a dia ser cada vez mais percebido em crianças e adolescentes, torna-se necessária a detecção precoce do BS, no intuito de impedir a instalação de males ainda maiores e o comprometimento da qualidade de vida do indivíduo, principalmente no que se refere às limitações funcionais e alterações no bem-estar social (SOUSA et al., 2018; DE ALENCAR, 2020).

2- PROBLEMA: As questões norteadoras desta pesquisa: a) qual a relação do bruxismo com stress e satisfação da vida em estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais no município de Gurupi - Tocantins? b) quais os aspectos vinculados a estas variáveis que influenciam no bruxismo?

3- HIPÓTESE: Os sintomas de bruxismo estão associados a maiores níveis de stress e menor satisfação da vida nos adolescentes estudados; Os sintomas de bruxismo em estudantes do ensino médio é influenciado por fatores psicológicos, fisiológicos, cognitivos e interpessoais relacionados ao stress e à satisfação da vida.

Hipótese a ser refutada: não existe associação entre os sintomas de bruxismo e as variáveis anteriormente citadas.

4- METODOLOGIA

Trata-se de estudo com metodologia mista, observacional, descritivo e prospectivo, com estudantes do ensino médio das escolas públicas de Gurupi - Tocantins. A abordagem quantitativa será empregada para descrever dados socioculturais e associações do bruxismo com stress e satisfação da vida e a qualitativa para compreender os fatores psicológicos, fisiológicos, cognitivos e interpessoais associados ao stress e satisfação da vida em estudantes com sintomas de bruxismo.

Em Gurupi há quatro escolas públicas estaduais que ofertam o Ensino Médio gratuitamente

Endereço: Av. Rio de Janeiro nº 1585

Bairro: Centro

UF: TO

Município: GURUPI

Telefone: (63)3612-7645

CNPJ: 77.403-080

E-mail: cep@unirg.edu.br

para adolescentes e jovens nos turnos matutino e noturno, localizadas em regiões estratégicas da cidade, possibilitando rápido acesso do estudante, sendo: a. Centro de Ensino Médio de Gurupi – CEM; b. Colégio Estadual Bom Jesus; c. Centro de Ensino Médio Ary Ribeiro Valadão Filho; e d. Colégio Estadual Dr. Joaquim Pereira da Costa. Tais instituições estão sob gerência da Diretoria Regional de Ensino de Gurupi – DRE. Sendo que os dados serão coletados após autorização da Secretaria Estadual de Educação, representada pelo Diretor Regional de Ensino de Gurupi e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa – CEP e assinaturas dos termos de Assentimento e Consentimento.

A amostra do estudo será composta por todos os adolescentes entre os 15 e 18 anos, considerada a faixa etária média de estudantes do ensino médio no Brasil (UNICEF, 2018), que frequentam escolas públicas estaduais no município de Gurupi-TO. Esses estudantes serão rastreados para identificar sinais/sintomas de bruxismo. Em 2021 constavam 3.485 estudantes matriculados no ensino médio da rede pública estadual, conveniada e particular no município de Gurupi. Segundo a DRE, esse número reduz para 1.856 discentes matriculados no ensino médio da rede pública estadual, que serão convidados a responder o instrumento de rastreio de BS, e apenas os que apresentarem os sintomas de bruxismo serão incluídos na amostra.

Inicialmente, para rastreamento dos estudantes com bruxismo do sono será utilizado o Questionário de Avaliação de Bruxismo (Anexo I), desenvolvido por Pintado et al. (1997) Composto por seis questões, os autores definem bruxismo positivo quando pelo menos duas questões obtiverem resposta positiva. Logo, ao se analisar as respostas ao questionário, os estudantes que responderem positivamente duas ou mais questões serão classificados como aptos a participarem da pesquisa.

Após rastreamento, os seguintes instrumentos serão utilizados: 1. Questionário Sociocultural (elaborado pela pesquisadora); 2. Escala de Stress para Adolescentes – ESA – (TRICOLI; LIPP, 2006); 3. Escala Multidimensional de Satisfação de Vida para Adolescentes (ESMVA) (SEGABINAZI et al., 2010); e 4. Entrevista semiestruturada (elaborada pela autora).

Estima-se que o tempo médio que o participante levará para responder aos instrumentos seja de 40 minutos. Para tanto, será utilizado o período de intervalo entre as aulas e, conforme disponibilidade de cada docente e com anuência da coordenação, durante o período de aula. A entrevista será gravada sem que haja interferência ou presença de terceiros para resguardar a privacidade do pesquisado e em seguida, serão realizadas as transcrições e análise das falas. Os

Endereço: Av. Rio de Janeiro nº 1585

Bairro: Centro

UF: TO

Telefone: (63)3612-7645

Município: GURUPI

Cep: 77.403-090

E-mail: cnp@unirg.edu.br

dados ficarão sob total responsabilidade do pesquisador conforme os dispositivos na Resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Os dados quantitativos serão tabulados em planilha do Excel (Microsoft Office Excel® 2022) e posteriormente, transportados para o programa estatístico SPSS® (Statistical Package for the Social Science - versão 22.0). A análise estatística descritiva das variáveis qualitativas será efetuada por meio de frequências absoluta e percentual. Para as variáveis quantitativas serão estimados média, mediana, desvio-padrão e coeficiente de variação. As associações da variável desfecho (sintomas de bruxismo) com stress e satisfação de vida serão verificadas por meio do Teste Qui-quadrado ou Exato de Fisher. Os testes estatísticos serão considerados significativos ao nível de 5% ($p < 0,05$).

O estudo qualitativo, referente à entrevista semiestruturada, será realizado por meio da análise de conteúdo de Bardin, constituída por três etapas: pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados, sendo: 1) pré-análise - leitura flutuante com o objetivo de formar o corpus da pesquisa a partir dos critérios de exaustividade, homogeneidade, pertinência e exclusividade; 2) exploração do material - através de recortes semânticos, elaborar-se-á codificações formando unidades de registro e de contexto; 3) tratamento dos resultados - formulação de categorias finais por meio da classificação progressiva dos elementos a partir do referencial teórico da área (BARDIN, 2011). Como ferramenta auxiliar no processo de sistematização e categorização dos dados utilizar-se-á o software Nvivo.

5- CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Serão adotados os seguintes critérios de inclusão: estar matriculados regularmente no ensino médio de escolas públicas estaduais do município de Gurupi-TO, ter no máximo 18 anos completos e obter resultado positivo para bruxismo através do questionário de rastreio de sintomas.

Como critérios de exclusão, têm-se: alunos que estiverem em situação de recuperação de nota/disciplina, ou seja, matriculados parcialmente em algumas disciplinas e estar em regime domiciliar.

Objetivo da Pesquisa:

OBJETIVO PRIMÁRIO:

Analisar a relação do bruxismo com stress e satisfação da vida em estudantes do ensino médio de escolas públicas estaduais no município de Gurupi-TO, além de compreender aspectos vinculados a estas variáveis que influenciam no bruxismo.

Endereço: Av. Rio de Janeiro nº 1585

Bairro: Centro

UF: TO

Município: GURUPI

Telefone: (63)3612-7645

Cel: 77.403-080

E-mail: osp@unirg.edu.br

OBJETIVOS SECUNDÁRIOS:

- Identificar adolescentes com sintomas de bruxismo;
- Caracterizar o perfil sociocultural destes adolescentes;
- Estimar níveis de stress e de satisfação da vida dos participantes;
- Associar sintomas de bruxismo com níveis de stress e satisfação com a vida;
- Compreender os fatores psicológicos, fisiológicos, cognitivos e interpessoais associados ao stress e satisfação da vida em estudantes com sintomas de bruxismo.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

RISCOS: O risco que esta pesquisa pode acarretar aos participantes é a possibilidade de gerar constrangimento através das perguntas e suscitar alguma memória negativa relacionada ao bruxismo. Caso ocorra, a pesquisadora viabilizará assistência psicológica sem custos, quando solicitado. Outro risco é a possibilidade de cansaço ao responder as perguntas; para amenizar serão realizadas pausas, caso o participante apresente tais sinais. A resposta ao questionário poderá causar um leve desconforto, porém os riscos são mínimos por se tratar de questões abrangentes. Caso ocorra esta situação, a entrevista poderá ser interrompida e o entrevistado será encaminhado ao serviço de atendimento médico e/ou psicológico sob responsabilidade do pesquisador.

BENEFÍCIOS: Em relação aos benefícios diretos, os participantes do estudo podem ser informados da presença de sintomas de bruxismo e assim serem encaminhados para tratamento adequado. Quanto aos benefícios indiretos, a partir dos resultados deste estudo, poderão ser desenvolvidas pesquisas e ações voltadas para a ampliação do conhecimento sobre o assunto e elaboração de estratégias de intervenção e manejo do bruxismo, e consequentemente, melhoria dos fatores psicológicos envolvidos com a devolutiva do estudo, que pode ser realizada através de cartilha ou guia e orientações sobre o bruxismo e distribuído aos alunos participantes do estudo.

ANÁLISE: Os benefícios superam os riscos, em conformidade às Resoluções CNS.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Projeto de pesquisa vinculado ao Mestrado Profissional em Ciências da Saúde da Universidade Federal do Tocantins.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Em conformidade às Resoluções CNS 466/2012 e 510/2016.

Endereço: Av. Rio de Janeiro nº 1585

Bairro: Centro

UF: TO

Município: GURUPI

Telefone: (63)3612-7645

CNPJ: 77.403-080

E-mail: cnp@unirg.edu.br

Recomendações:

Vide Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Relatoria de terceira versão, referente às pendências listadas no Parecer Consubstanciado nº 6.516.377, datado em 21 de Novembro de 2023.

-PENDÊNCIA 1. Não fora apresentado o documento de Autorização da Secretaria Estadual de Educação, representada em Gurupi pela Diretoria Regional de Ensino – DRE, apesar de citado no projeto. - O referido documento postado/anexoado não encontra-se devidamente assinado e carimbado com consentimento e autorização para coleta de dados.

RESPOSTA: Arquivo "CARTA_DE_ANUENCIA.pdf" postado em: 28/01/2024.

-ANÁLISE: PENDÊNCIA RETIFICADA.

-PENDÊNCIA 2. Diante dos diversos locais de coleta de dados, questiona-se: qual será o critério de N amostral para cada unidade escolar? Em se tratando de pesquisa com seres humanos, é necessário calcular o N amostral considerando a margem de erro em 5% e confiabilidade em 95%, ou seja, a pesquisadora deve apresentar o cálculo amostral de modo a não expor desnecessariamente, os participantes da pesquisa, em conformidade às Resoluções CNS 466/12 e 510/16.

RESPOSTA: Número de indivíduos participantes da pesquisa = 329.

-ANÁLISE: PENDÊNCIA RETIFICADA.

-PENDÊNCIA 3. A hipótese a ser refutada apresentada no documento CARTA-RESPOSTA não fora inserido na Plataforma Brasil, ou seja, não consta no arquivo Informações Básicas.

RESPOSTA: A hipótese a ser refutada, foi inserida na Plataforma Brasil.

-ANÁLISE: PENDÊNCIA RETIFICADA.

-PENDÊNCIA 4. Os benefícios diretos, foram apresentados apenas no cronograma ("Devolutiva dos resultados ao campo de pesquisa") e TCLE ("Os resultados da pesquisa vão ser publicados e divulgados aqui mesmo na escola e até em alguns sites da internet, mas sem identificar quem foram as pessoas que participaram"). É necessário alinhar as informações nos diversos documentos apresentados/anexados.

RESPOSTA: Em todos os itens que abordam sobre a metodologia, esta foi alinhada e

Endereço: Av. Rio de Janeiro nº 1585

Bairro: Centro

UF: TO

Telefone: (63)3612-7645

Município: GURUPI

CNPJ: 77.403-090

E-mail: ccp@unirg.edu.br

padronizada.

-ANÁLISE: PENDÊNCIA RETIFICADA.

Diante da relatoria, este Comitê de Ética em Pesquisa – CEP, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS n.º 466, de 2012, manifesta-se pela aprovação do projeto de pesquisa, pois o mesmo não apresenta pendências e/ou lista de inadequações que possam violar gravemente os quesitos preconizados nas Resoluções CNS 466/2012 e 510/2016, sendo que os benefícios advindos desta pesquisa superam os riscos. O projeto segue as normas éticas resolutivas do Conselho Nacional de Saúde, sendo assim está aprovado para a sua execução.

Considerações Finais a critério do CEP:

Ressalta-se que cabe ao pesquisador encaminhar os relatórios da pesquisa, por meio da Plataforma Brasil, via notificação do tipo "RELATÓRIO" para que sejam devidamente apreciadas pelo CEP, conforme resolução CNS n.º 466/2012, item XI.2.d. e n.º 510/2016, art.28, item V.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_2237428.pdf	28/01/2024 21:25:56		Aceito
Outros	CARTA_DE_ANUENCIA.pdf	28/01/2024 21:22:49	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_FINAL_PDF.pdf	28/01/2024 21:22:24	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO_FINAL.docx	28/01/2024 21:21:41	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALE.docx	28/01/2024 21:07:04	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO FERREIRA	Aceito

Endereço: Av. Rio de Janeiro nº 1585

Bairro: Centro

Cep: 77.403-080

UF: TO

Município: GURUPI

Telefone: (63)3612-7645

E-mail: cep@unirg.edu.br

Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_2237428.pdf	28/01/2024 18:53:01		Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_2237428.pdf	28/01/2024 17:39:16		Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_2237428.pdf	25/01/2024 09:26:20		Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_2237428.pdf	11/12/2023 10:40:32		Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_2237428.pdf	28/11/2023 18:25:53		Aceito
Recurso Anexado pelo Pesquisador	RECURSO2.docx	28/11/2023 18:20:32	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Final.docx	27/11/2023 14:40:52	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito
Outros	carta_de_anuencia.pdf	27/11/2023 14:36:01	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	27/11/2023 14:31:23	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO FERREIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALE.docx	27/11/2023 10:54:48	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO FERREIRA	Aceito
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P ROJETO_2237428.pdf	24/11/2023 15:54:06		Aceito
Outros	carta_anuencia.pdf	24/11/2023 15:52:27	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito
Outros	carta_anuencia.pdf	24/11/2023 15:52:27	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Recusado
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Final.pdf	24/11/2023 15:49:00	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Final.pdf	24/11/2023 15:49:00	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Recusado
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Final.docx	24/11/2023 15:48:36	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Final.docx	24/11/2023 15:48:36	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Recusado

Endereço: Av. Rio de Janeiro nº 1585

Bairro: Centro

Cel: 77.403-090

UF: TO

Município: GURUPI

Telefone: (63)3612-7645

E-mail: csp@unirg.edu.br

Folha de Rosto	Folha_de_rosto.pdf	24/11/2023 11:58:53	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito
Recurso Anexado pelo Pesquisador	RECURSO2.docx	24/11/2023 11:08:12	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	24/11/2023 10:52:29	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO FERREIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALE.docx	24/11/2023 10:52:12	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO FERREIRA	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TALE.docx	24/11/2023 10:52:12	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO FERREIRA	Recusado
Outros	APENDICED.docx	20/11/2023 09:38:43	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito
Outros	ANEXOIII.docx	20/11/2023 09:37:21	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito
Outros	ANEXOII.docx	20/11/2023 09:36:47	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito
Outros	ANEXOI.docx	20/11/2023 09:34:53	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito
Outros	CONSENTIMENT_POS_INFORMADO.docx	31/10/2023 14:26:12	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito
Outros	ENTREVISTA_SEMI_ESTRUTURADA.docx	31/10/2023 14:23:22	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito
Outros	QUESTIONARIO_SOCIOCULTURAL.docx	31/10/2023 14:20:41	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA.docx	31/10/2023 14:19:01	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETOCOMPLETO.docx	31/10/2023 14:10:49	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito
Orçamento	Orcamento.pdf	31/10/2023 14:09:10	PAMMALLA RIBEIRO DA CONCEICAO	Aceito

Endereço: Av. Rio de Janeiro nº 1585

Bairro: Centro

Cel: 77.403-090

UF: TO

Município: GURUPI

Telefone: (63)3612-7645

E-mail: ccp@unirg.edu.br

Continuação do Parecer: 6.657.338

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Aprovação da CONEP:

Não

GURUPI, 20 de Fevereiro de 2024

Assinado por:
Rafaela de Carvalho Alves
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Rio de Janeiro nº 1585

Bairro: Centro

UF: TO

Município: GURUPI

Telefone: (63)3612-7845

CNPJ: 77.403-090

E-mail: cep@unirg.edu.br

ANEXO II - QUESTIONÁRIO DE AVALIAÇÃO DE BRUXISMO
(PINTADO, 1997)

Questionário de avaliação de bruxismo (Pintado, 1997)¹
Alguém já ouviu você rangendo os dentes?
Você já acordou de manhã com a sua mandíbula cansada, dolorida ou com dificuldade de abrir?
Teus dentes ou gengiva doem ao acordar?
Você já teve dor do lado da cabeça ao acordar?
Você já percebeu estar desgastando os dentes durante o dia?
Você já notou estar fazendo apertamento dos dentes durante o dia?
Você já notou ruído semelhante a casca de ovo se quebrando ou estalo próximo ao ouvido?

1 - não sente;
2 - raramente sente;
3 - às vezes sente;
4 - quase sempre sente;
5 - sente sempre.

1 - não ocorreu;
2 - ocorreu nas últimas 24 horas;
3 - tem ocorrido na última semana;
4 - tem ocorrido no último mês;
5 - tem ocorrido nos últimos 6 meses.

Sintomas					Itens	Período (Fases)				
1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
					1 - Tenho dores de cabeça					
					2 - Sinto-me tenso (a)					
					3 - Aperto um dente contra o outro					
					4 - Fico introvertido (a) de repente (fecho-me)					
					5 - Estou agressivo (a)					
					6 - Sinto-me impaciente para tudo					
					7 - Choro à toa					
					8 - Fico ansioso (a)					
					9 - Tenho tido dificuldades de relacionamento					
					10 - Sinto dores no peito					
					11 - Estou desanimado (a)					
					12 - Minha sensibilidade está aumentada (excesso de emoção)					
					13 - Sinto-me inseguro (a)					
					14 - Não consigo deixar minha pele como quero					
					15 - Sinto-me deprimido (a)					
					16 - Tenho insônia					
					17 - Não consigo me concentrar					
					18 - Sinto-me apático (a) (sem energia, indiferente a tudo)					
					19 - Fico grande parte do tempo isolado (a)					
					20 - Sinto-me irritado (a)					
					21 - Meus pensamentos são negativos					
					22 - Transpiro nas mãos					
					23 - Tenho gripe frequentemente					
					24 - Sinto-me com dificuldade para aprender					
					25 - Tenho problemas com a auto-estima (só vejo defeitos em mim)					
					26 - Sinto-me intolerante					
					27 - Tenho vontade de chorar					
					28 - Sinto-me triste					
					29 - Tenho tido dificuldades com o estudo					
					30 - Sou tímido					
					31 - Não consigo controlar minhas emoções					
					32 - Minhas respostas são de sobressalto (como se estivesse esperando algo de ruim acontecer)					
					33 - Sinto-me desanimado (a) e sem esperança					
					34 - Tenho enxaqueca					
					35 - Minhas mãos ficam trêmulas					
					36 - Tenho a sensação de fadiga e exaustão					
					37 - Sinto dores nas costas					
					38 - Sinto-me sem paciência					
					39 - Tenho dificuldade para enfrentar o meu dia (é difícil o momento de levantar-se da cama)					
					40 - Uso drogas (qualquer tipo: bebida, cigarro, calmante, anabolizante, etc.)					
					41 - Não consigo estabelecer vínculos afetivos (amigos, namorado (a))					
					42 - Demoro para compreender as coisas					
					43 - Tenho dificuldade de fazer parte de grupos					
					44 - Sinto-me subitamente (de repente) entusiasmado (a) e com planos					

ANEXO IV – BRIEF MULTIDIMENSIONAL STUDENTS’ LIFE SATISFACTION
SCALE (BMSLSS)

Versão Breve da Escala de Satisfação com a Vida de Estudantes - ESMVA
(SELIGSON, HUEBNER e VALOIS, 2003).

Entrevistado(a): _____ Idade: _____ Ano/Série que está cursando: 1ª() 2ª() 3ª()

Data da entrevista: _____ Duração da entrevista: _____h _____min.

As seis questões a seguir perguntam sobre **sua satisfação** com diferentes áreas da sua vida.

Marque a melhor resposta para cada uma.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Péssima	Muito Ruim	Ruim	Relativa- mente Ruim	Mais para Ruim	Nem Boa nem Ruim	Mais para Boa	Relativa-mente Boa	Boa	Muito Boa	Formidável

Descreveria a minha satisfação com a minha família como	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Descreveria a minha satisfação com meus amigos/as como	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Descreveria a minha satisfação com a minha experiência de estudante como	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Descreveria a minha satisfação comigo mesmo como	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Descreveria a minha satisfação com o lugar onde vivo como	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Descreveria a minha satisfação com a minha vida globalmente como	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ANEXO V – CATEGORIAS

Quadro 1- Apresentação das Unidades de Registro identificadas nas entrevistas com os adolescentes:

Unidades de Registro
Dançar quadrilha, porque é um hobby que eu gosto
Ouvir músicas e dormir,
Praticar esporte,
Arrumar a casa
Estudar e jogar vôlei,
dormir, me faz fugir da realidade
Ler, escutar música
Dormir, pois é nesse momento que descanso a mente e o físico.
Arrumar a casa, pois assim distraio minha mente de tudo
Academia. não apenas bem-estar físico, mas também emocional
Ultimamente estou jogando futebol com os amigos na parte da noite
Gosto de vir para escola
ver minhas amigas,
Escola
Pré Vestibular
Inglês
Treinar
Igreja
Estudar
Fazer trabalhos em grupo é difícil
Focar em determinadas atividades, estudar por exemplo
Nenhuma atividade é difícil
Nenhuma atividade, acho que vou bem em todas.
Não há uma em específica
estudar, pois as vezes nos deparamos com desafios estudantis
Não tenho dificuldades em realizar as atividades, sempre procuro dar o meu melhor.
Estudar matemática. Por que muitas vezes não entra na cabeça cálculos.
estudar e trabalhar, pois evite conversação e responsabilidade
Atividade física, são difíceis porque não tenho tanto preparo
Não tenho rotina, só acordo e já vou pra escola, me atrapalha porque eu durmo tarde porque chego tarde do serviço e vou com muito sono pra escola.
Estudar por exemplo, porque eu me distraio com facilidade.

Não tenho rotina eu acredito que atrapalhe pois perco algum tempo do meu dia.
Sim, me arrumo pra ir a escola. Isso me ajuda
Normalmente, eu acordo e vou direto para o celular. Acho que isso me atrapalha porque fico com sono e acabo me atrasando.
Eu gosto de tomar um banho bem frio café da manhã é ir para escola, ajuda me acordar.
Tenho sim, geralmente pulo o café da manhã e só tomo um café rápido antes de sair. ajuda, pois já sei o que fazer
Sim, me atrapalha, pois não é uma rotina saudável, eu acordo sempre em cima da hora e saio correndo
Não tenho, O que me atrapalha e a insônia, gostaria de ter uma rotina ativa.
Não Tenho, e de certa forma me atrapalha, pois assim meu dia fica todo desorganizado.
Sim tenho, e dessa forma me ajuda bastante, pois assim sinto que meu dia pode ser mais produtivo.
sim, inicia meu dia com higiene básica e alimentação antes de ir para a escola. Me ajuda, pois, deixa o dia mais organizado
Sim. Me ajuda muito, por exemplo arrumar a cama todo dia, se eu não fizer quando acordo eu não começo meu dia.
Sim. . Acredito que a rotina ajuda muita, pois ela organiza a minha vida durante a semana.
Sim. É uma rotina como o próprio nome diz. Acho muito importante ter essa rotina, pois ela organiza a minha vida
Sim tenho. Tracei uma rotina diária e acho que ela ajuda sim no dia a dia
Sim. A rotina de sempre, todos os dias a mesma coisa nos mesmos horários. Isso ajuda a organizar o dia a dia e as tarefas a serem cumpridas
Sim. Sem rotina tudo bagunça. A rotina ajuda na minha vida. Eu sei o que precisa ser feito ou não
Cansada
Desgastada. Devido a rotina
Exausto, pois trabalho muito e ainda estudo
Cansada. Porque durmo tarde
cansada por que eu fico o dia todo na escola
Cansado, a rotina é um tanto cansativa
cansado, pelas coisas que enfrentei no dia
cansada, porém com a sensação de tarefa cumprida
Realizada, pois finalizei mais um dia
Muita cansada e exausta, o porque nem eu sei.
Cansada, devido a todas as atividades realizadas durante ao dia. morta, cansada de estudar e minha rotina de vôlei, academia e nataçao
Quando eu consigo fazer tudo que quero pelo dia, no fim do dia eu fico calma por que consegui fazer o que eu queria.
sou uma pessoa muito comunicativa e me dou bem com muitas pessoas
Dançar quadrilha, porque é um hobby que eu gosto

Ouvir músicas e dormir,
Praticar esporte,
Arrumar a casa
Estudar e jogar vôlei,
dormir, me faz fugir da realidade
Ler, escutar música
Dormir, pois é nesse momento que descanso a mente e o físico.
Arrumar a casa, pois assim distraio minha mente de tudo

Quadro 2- Apresentação das Unidades de Registro e Unidades de Contexto identificadas nas entrevistas com os adolescentes:

UNIDADES DE REGISTRO	UNIDADES DE CONTEXTO
Dançar quadrilha, porque é um hobby que eu gosto	Aspectos Positivos e Negativos do Cotidiano
Ouvir músicas e dormir,	
Praticar esporte,	
Arrumar a casa	
Estudar e jogar vôlei,	
dormir, me faz fugir da realidade	
Ler, escutar música	
Dormir, pois é nesse momento que descanso a mente e o físico.	
Arrumar a casa, pois assim distraio minha mente de tudo	
Academia. não apenas bem-estar físico, mas também emocional	
Ultimamente estou jogando futebol com os amigos na parte da noite	
Gosto de vir para escola	
ver minhas amigas,	
Escola	
Pré Vestibular	
Inglês	
Treinar	
Igreja	
Estudar	
Fazer trabalhos em grupo é difícil	
Focar em determinadas atividades, estudar por exemplo	
Nenhuma atividade é difícil	
Nenhuma atividade, acho que vou bem em todas.	
Não há uma em específica	
estudar, pois as vezes nos deparamos com desafios estudantis	
Não tenho dificuldades em realizar as atividades, sempre procuro dar o meu melhor.	

Estudar matemática. Por que muitas vezes não entra na cabeça cálculos.	
estudar e trabalhar, pois evite conversação e responsabilidade	
Atividade física, são difíceis porque não tenho tanto preparo	
Não tenho rotina, só acordo e já vou pra escola, me atrapalha porque eu durmo tarde porque chego tarde do serviço e vou com muito sono pra escola	
Estudar por exemplo, porque eu me distraio com facilidade.	
Não tenho rotina. Eu acredito que atrapalhe pois perco algum tempo do meu dia.	
Sim, me arrumo pra ir à escola. Isso me ajuda	
Normalmente, eu acordo e vou direto para o celular. Acho que isso me atrapalha porque fico com sono e acabo me atrasando.	
Eu gosto de tomar um banho bem frio café da manhã é ir para escola, ajuda me acordar.	
Tenho sim, geralmente pulo o café da manhã e só tomo um café rápido antes de sair. ajuda, pois já sei o que fazer	
Sim, me atrapalha, pois não é uma rotina saudável, eu acordo sempre em cima da hora e saio correndo	
Não tenho, O que me atrapalha e a insônia, gostaria de ter uma rotina ativa.	
Não Tenho, e de certa forma me atrapalha, pois assim meu dia fica todo desorganizado.	
Sim tenho, e dessa forma me ajuda bastante, pois assim sinto que meu dia pode ser mais produtivo.	
sim, inicia meu dia com higiene básica e alimentação antes de ir para a escola. Me ajuda, pois, deixa o dia mais organizado	
Sim. Me ajuda muito, por exemplo arrumar a cama todo dia, se eu não fizer quando acordo eu não começo meu dia.	
Sim. Acredito que a rotina ajuda muita, pois ela organiza a minha vida durante a semana.	
Sim. É uma rotina como o próprio nome diz. Acho muito importante ter essa rotina, pois ela organiza a minha vida	
Sim tenho. Tracei uma rotina diária e acho que ela ajuda sim no dia a dia	
Sim. A rotina de sempre, todos os dias a mesma coisa nos mesmos horários. Isso ajuda a organizar o dia a dia e as tarefas a serem cumpridas	
Sim. Sem rotina tudo bagunça. A rotina ajuda na minha vida. Eu sei o que precisa ser feito ou não	
Cansada	
Desgastada. Devido a rotina	
Exausto, pois trabalho muito e ainda estudo	
Cansada. Porque durmo tarde	
cansada por que eu fico o dia todo na escola	
Cansado, a rotina é um tanto cansativa	
cansado, pelas coisas que enfrentei no dia	

cansada, porém com a sensação de tarefa cumprida	
Realizada, pois finalizei mais um dia	
Muita cansada e exausta, o porquê nem eu sei.	<u>RELAÇÕES SOCIAIS E</u> <u>SUPORTE SOCIAL</u>
Cansada, devido a todas as atividades realizadas durante ao dia. morta, cansada de estudar e minha rotina de vôlei, academia e natação	
Quando eu consigo fazer tudo que quero pelo dia, no fim do dia eu fico calma por que consegui fazer o que eu queria.	
sou uma pessoa muito comunicativa e me dou bem com muitas pessoas	
Tenho poucos amigos no meu ciclo de convivência	
Tenho bons amigos, me sinto confortável	
Não tenho amizades.	
Não tenho ninguém, prefiro ficar sozinha.	
me relaciono bem com todos.	
acredito que tenho boas amizades	
Não tenho muitos amigos, me sinto excluída	
Não tenho muita amiga.	
Não gosto de alguns,	
não me sinto confortável em certos lugares	
Não tenho, pois tenho dificuldades em criar vínculos.	
não tenho muitos amigos	
As redes sociais me ajudam muito	
Depende muito do contexto, mas eu acredito que ajudam.	
Não acho que não me acrescenta em nada. Só serve para passar tempo.	
é o único meio que me comunico. Acho que me ajuda a ter alguma amizade por não sair.	
Acho que as vezes atrapalha porque fico muito tempo no celular.	
me ajudam muito, porque a maioria dos meus amigos são a distância	
acredito que de certa forma ajudaria, mas não me sinto confortável para criar amigos online.	
Hoje eu tenho amigos que eu conheci através de jogo online, então querendo ou não ajuda sim vc conhecer novas pessoas	
eu acho que redes sociais atrapalha muito. Tem muita coisa ruim lá, pra mim, é um mundo que nao é real	
É normal, boa a relação com meus familiares	
É um bom relacionamento, há cumplicidade.	
Maravilhosa	
Bom, não tenho muito o que reclamar.	
Bem, somo unidos.	
meio incoerente	
muito bom	
Bom, na medida do possível.	

Bem ruim	
Consideravelmente bom.	
é geralmente bom	
Temos um relacionamento bastante sólido e positivo na maior parte do tempo, mas como em qualquer família, há altos e baixos.	
Bom, muito bom	
É bem tranquilo. Meus pais são muito amigos.	
Tensa, minha barriga começa a fazer barulhos e fico ansiosa, e estralando os dedos	<i>SINAIS E SINTOMAS RELACIONADOS AO STRESS E BRUXISMO</i>
Trêmulo	
Tremendo, sinto tremedeira	
Fico nervosa começa a estralar os dedos e ranger os dentes	
Costumo morder a língua	
trêmulo, incomodado	
fica tensa e com dor de cabeça, com o corpo tremendo geralmente	
Dolorido, exausto	
Marcado com caroços vermelhos	
Quente, meio fraco, trêmulo.	
ansioso, come unha, perna batendo, cérebro só pensa no problema e mão suando	
minha cabeça que pensa muito	
Me sinto acelerado, sinto o coração bater mais forte e um aperto no estômago	
Sinto dor de cabeça, dor no estômago, coração acelerado, me sinto com o corpo rígido.	
Boca seca, dor de cabeça, me sinto tensa, nervosa e respiração acelerada	
Quente, boca seca, coração bate rápido, a barriga dói	
Boca seca, dor na barriga, coração acelerado	
minha mãe diz que eu ranjo quando durmo	
É muito difícil a percepção, mas uma vez outra eu consigo perceber. Principalmente quando estou no ápice do estresse.	
Quando minha mandíbula começa a doer	
Sim, as vezes percebo que estou rangendo	
no momento em que percebo a raiva, me deparo com os dentes sendo impressos uns aos outros.	
sim, quando estou ansiosa.	
Sim, quando estou muito nervosa	
Sim, travando-os	
Sim, minha boca amanhece bastante marcada dos lados.	
Às vezes, sim.	
Não, não percebo que range os dentes.	

Não percebo claramente, mas sinto que aperto muito o maxilar	
As vezes é tanto, que o próprio barulho faz eu perceber que estou apertando os dentes	
Não percebo. Mas as pessoas perto de mim dizem que sim	
Sim. Eu percebo que fico fechando a boca de maneira muito no dia a dia mesmo.	
Diante o estresse.	
Quando estou ansioso	
Não sei dizer quando isso acontece só percebo se cai uma restauração	
Horários de prova	
Quando estou nervoso ou ansioso	
crise de raiva/ansiedade	
em situações de nervosismo, ansiedade e insatisfação	
Em momentos de ansiedade e preocupação	
Quando estou estressada	
Quando estou com raiva e quando eu estou dormindo	
Principalmente quando estou nervoso dormindo	
Não percebo isso em nenhuma situação.	
Não consigo perceber todas	
Momentos que estou nervosa, ansiosa, situações de estresse do meu dia a dia	
Eu mesmo não consigo perceber sozinha. Mas as pessoas dizem que eu faço isso em momentos que estou ansiosa e nervosa	
Em várias, principalmente quando estou ocupado com escola, nervoso ou situação que me deixa estressado	
Quando durmo e quando estou nervosa	
Não percebo isso em nenhuma situação	
Não percebo claramente, mas sinto que aperto muito o maxilar	
Momentos que estou nervosa, ansiosa, situações de estresse do meu dia a dia	
Eu mesmo não consigo perceber sozinha. Mas as pessoas dizem que eu faço isso em momentos que estou ansiosa e nervosa	