



INFLUÊNCIA DO ESTRESSE EMOCIONAL NA SAÚDE BUCAL DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

**Maria Mirene Louzada Eller Lima¹, Pedro Henrique Conde Oliveira Prado²,
Ricardo Toledo Abreu³, Jaiane Bandoli Monteiro⁴.**

¹ Graduanda em Odontologia, Centro Universitário UNIFACIG, Manhuaçu-MG,

mirenemaria08@gmail.com

² Mestrado em Odontologia Restauradora - ICT-UNESP. Doutorando ICT-UNESP, São José dos Campos-SP, pedrohcop@hotmail.com

³ Mestrado em Odontologia Restauradora - ICT-UNESP. Professor do UNIFACIG, Manhuaçu-MG, ricardotoledoabr@yahoo.com.br

⁴ Doutorado em Odontologia Restauradora - ICT-UNESP. Professora do UNIFACIG, Manhuaçu-MG, jaiane_monteiro@sempre.unifacig.edu.br

Resumo: Os estudantes da área da saúde enfrentam elevados níveis de estresse e ansiedade, que ao entrar na graduação, passam por muitos desafios e grandes mudanças em seu cotidiano. O projeto de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com 25 alunos de Odontologia do Unifacig, voluntários e com faixa etária entre 18 e 30 anos. Antes do início da pesquisa, todos os pesquisados assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Para a coleta de dados foi utilizado um questionário anamnésico. Os dados obtidos foram plotados para análise estatística e as respostas agrupadas e analisadas de maneira quantitativa. A maioria dos alunos voluntários é do sexo feminino (76%), cursando entre o 4º e 6º período da faculdade (76%), na faixa etária de 18 e 25 anos (88%) e 68% responderam que possui algum hábito parafuncional, sendo que o hábito relacionado ao trabalho mais prevalente foi o de colocar a mão sobre queixo. Muitos alunos se consideram ansiosos e nervosos (68%) e 36% têm o hábito de apertar e ranger os dentes, porém poucos universitários apresentam dor ou sensibilidade ao mastigar. Conclui-se que o grande número dos voluntários apresenta ansiedade e/ou estresse e/ou alguma atividade parafuncional frequente, como por exemplo, apertar e/ou ranger os dentes.

Palavras-chave: Odontologia, Oclusão, Estudantes.

Área do conhecimento: Ciências da Saúde.

INFLUENCE OF EMOTIONAL STRESS ON THE HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS.

Abstract: Medical students face high levels of stress and anxiety and can undergo many challenges and major changes in their daily graduation lives. This research project was submitted and approved by the Research Ethics Committee with 25 dentistry students from UniFacig, aged between 18 and 30 years. Before the beginning of the research, all volunteers signed the Informed Consent Form (ICF). For data collection, an anamnesis questionnaire was used. Data obtained were plotted for statistical analysis and the responses grouped and analyzed in a quantitative way. The majority of volunteer students are female (76%), attending between the 4th and 6th period of college (76%), aged between 18 and 25 years (88%) and 68% answered that has some parafunctional habit, being resting their hand under the chin the most prevalent. Many students consider themselves anxious and nervous (68%), and 36% have the habit of clenching or grinding their teeth, but few university students have pain or sensibility when chewing. It is concluded that a majority of volunteers present anxiety and/or stress and/or frequent parafunctional habit activity, and a good part has the habit of clenching and/or grinding their teeth.

Keywords: Dentistry, Occlusion, Students.



INTRODUÇÃO

Nos últimos anos houve um grande aumento no número de indivíduos que são acometidos por ansiedade e/ou estresse (SILVEIRA et al., 2011). Dentro do contexto acadêmico, os estudos demonstram que esses fatores que interferem na saúde mental dos estudantes são encontrados em um índice muito elevado, tornando-se superiores à média da população em geral (IBRAHIM et al., 2013).

É de grande relevância destacar que o ingresso na faculdade é encarado como uma grande mudança e pauta-se por grandes desafios, em que vários fatores podem ser considerados estressores e geradores de ansiedade (CARVALHO et al., 2015). Após ingressarem no ensino superior, é recorrente o grande número de estudantes que desenvolvem alguns desses transtornos, e em grande proporção relacionados à ansiedade (MEDEIROS; BITTENCOURT, 2017).

O estudo realizado por Rodrigues et al. (2019) apresentou como conclusão que tanto nas instituições de ensino públicas quanto nas privadas, o curso de graduação em Odontologia apresenta variados fatores de estresse. Dentre esses fatores destaca-se o medo de falhar durante a graduação e o ano de graduação na qual o aluno está cursando e a alta carga de trabalho durante o curso. Outros fatores prejudiciais à saúde do estudante que estão presentes no dia a dia são o elevado nível de exigência imposto sobre si mesmo e pela sociedade, pressão excessiva, sobrecarga de assuntos e acúmulo de matérias, elevada carga de horário e insegurança na vida profissional, pouco tempo para o lazer e competitividade entre colegas (IBRAHIM et al., 2013; VASCONCELOS et al., 2015).

A ansiedade pode ser considerada uma reação emocional normal a situações da vida, que em várias situações surge como mecanismo de fuga na dificuldade de adaptação (BRAGA et al., 2010; MEDEIROS; BITTENCOURT, 2017). Em média, 12% da população universitária sofrem com transtornos de ansiedade, sendo esta considerada o problema mais comum de saúde mental (SZPAK; KAMEG, 2013). Ela pode ser patológica e prejudicial ao indivíduo quando a intensidade ou frequência da resposta não corresponde à situação que a desencadeia, ou quando não existe um objeto específico ao qual se direcione. Suas manifestações cognitivas podem envolver os pensamentos de apreensão por algum desfecho desfavorável, insegurança, sensação de tensão, mal-estar indefinido, irritabilidade e nervosismo (BRAGA et al., 2010).

O estresse emocional pode ser considerado um grande fator na manutenção de agravos à saúde bucal, pois é um fator etiológico importante na predisposição de problemas bucais e pode ser um grave complicador quando combinado com outros fatores. Além de levar a problemas na cavidade bucal como doença periodontal (DP), líquen plano, língua geográfica, herpes simples, ulceração aftosa, pode gerar também disfunção(ões) temporomandibular(es) (DTM) (ALMEIDA; GUIMARÃES; ALMEIDA, 2018).

Os hábitos parafuncionais podem ser entendidos como um meio de liberação inconsciente das tensões emocionais e quando as atividades parafuncionais excedem a tolerância fisiológica do indivíduo, elas podem gerar sérios danos à dentição, à musculatura ou à articulação temporomandibular (ATM). Tais parafunções podem ocorrer em vigília ou durante o sono. Durante a vigília é comum o apertamento dentário, e outros hábitos bucais feitos inconscientemente, como apoiar a mão ou objetos sob o queixo, sucção digital, morder lábio, bochecha ou outros objetos, mascar chicletes, movimentar a mandíbula sem propósito definido e sem contatos dentários (MEDEIROS; BATISTA; FORTE, 2011).

O resultado do levantamento de dados na pesquisa de Medeiros, Batista e Forte (2011) feito entre os estudantes demonstrou que foi elevada a prevalência de hábitos parafuncionais, e o hábito mais predominante foi colocar a mão no queixo, seguido de dormir de um lado; havendo uma grande associação entre a presença de hábitos parafuncionais e tensão emocional.

Há uma grande correlação entre o estresse emocional e sinais de ansiedade e de depressão com o aparecimento dos sintomas da DTM. Mesmo que a DTM seja uma condição sistêmica e dita indireta (MINGHELLI; MORGADO; CARO, 2014), o estresse pode ser considerado um fator etiológico desencadeante das DTM (ALMEIDA; GUIMARÃES; ALMEIDA, 2018). A DTM apresenta etiologia multifatorial e complexa, sua origem engloba tanto fatores locais, quanto sistêmicos. Pode-se destacar a condição oclusal, trauma, estresse emocional, estímulo de dor profunda e hábitos parafuncionais. Dentre os sinais e sintomas, são observados: dor e/ou desconforto na ATM, nos músculos faciais e ouvidos, presença de estalido, crepitação e amplitude limitada de movimentos mandibulares (NGUYEN et al., 2019). A multifatorialidade para as DTM pode envolver fatores anatômicos, como a oclusão e a ATM; fatores neuromusculares, como a hiperatividade muscular,



desejos posturais; fatores psicológicos (ansiedade, estresse e depressão); traumatismos e hábitos parafuncionais (MEDEIROS; BATISTA; FORTE, 2011).

Diante do exposto, o objetivo desse estudo foi correlacionar a influência do estresse emocional e a ansiedade dos alunos de Odontologia do Centro Universitário UniFacig com alterações bucais e hábitos parafuncionais. Dessa forma, foi aplicado um questionário anamnésico com perguntas relacionadas à ansiedade e vivência acadêmica dos graduandos.

METODOLOGIA

O projeto de pesquisa foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário UniFacig (CAAE:17563019.0.0000.8095). Trata-se de um estudo descritivo, observacional e de formato transversal. Realizou-se a pesquisa em caráter individual, por dois pesquisadores devidamente calibrados, por meio de um questionário anamnésico aplicado presencialmente. O TCLE foi aplicado para consentimento de participação por meio de assinatura dos voluntários incluídos no estudo e todos receberam informações sobre a participação, o objetivo e a metodologia da pesquisa. Os voluntários da pesquisa foram escolhidos aleatoriamente, de forma randomizada. Um total de 25 alunos do curso de odontologia do Centro Universitário foi avaliado. O questionário constou de 10 perguntas relacionadas à pesquisa com respostas objetivas. As perguntas foram relacionadas à idade, gênero e período no qual o universitário está cursando, comportamento emocional, hábitos parafuncionais, hábito de ranger os dentes, sensibilidade ou dor ao mastigar, e se o aluno achava sua mordida normal ou não. A coleta de dados foi realizada e os dados foram plotados em tabelas calculando-se a frequência e percentagens das variáveis.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Do total de 25 alunos voluntários do curso de Odontologia do UniFacig que participaram do estudo e responderam as 10 perguntas do questionário, a maioria era do sexo feminino (76%), na faixa etária entre 18 a 25 anos (88%), cursando entre o 4º e 6º semestre do curso (72%), conforme a Tabela 1. Nos estudos de Medeiros & Bittencourt (2017) e Nogueira, Barros, Sequeira (2017) também houve predominância do gênero feminino no ambiente universitário. Maso & Feitosa (2013) observaram em suas pesquisas feitas em faculdades particulares que a maioria dos alunos universitários também era do sexo feminino (68%). As amostras apontaram que a maioria dos indivíduos portadores de DTM era do sexo feminino (MEDEIROS; BATISTA; FORTE, 2011).

Tabela 1 - Quantidade (n) e percentagem (%) das variáveis de gênero, idade e período do curso de odontologia que os alunos cursavam.

Variáveis		Quantidade (n)	Percentagem (%)
Sexo	Feminino	19	76%
	Masculino	6	24%
Idade (anos)	18-25	22	88%
	25 ou mais	3	12%
Período do curso	1-3	7	28%
	4-6	18	72%

A Tabela 2 mostra a quantidade e o percentual correspondente das variáveis avaliadas no estudo. Quando perguntados sobre se considerar uma pessoa ansiosa, 68% dos alunos responderam que sim. Esses resultados assemelham ao trabalho realizado por Cárdenas & Marínez (2014), que verificaram que a prevalência de ansiedade em alunos do curso de Odontologia era de 76,2%. De acordo com Szpak & Kameg (2013), o transtorno de ansiedade é o problema mais comum de saúde



mental verificado entre os estudantes, e podem provocar outras consequências como falta de interesse na aprendizagem e gerar um desempenho acadêmico ruim.

Em relação a hábitos parafuncionais, 68% dos universitários responderam que possuem pelo menos um. No trabalho de Medeiros, Batista, Forte (2011) realizado com alunos universitários, constatou-se que dos indivíduos que apresentavam hábitos parafuncionais, 30,6% relataram ser pessoas com algum grau de estresse emocional. As pessoas estão passando por altos níveis de estresse emocional de suas rotinas diárias, que pode levar a atividades parafuncionais involuntárias e hábitos inconscientes, que podem ser controlados. Os profissionais da área de saúde apresentam disposição ao desenvolvimento de complicações no aparelho estomatognático pelo fato de apresentarem altos níveis de ansiedade, no qual se inicia ainda durante o período de graduação e essas complicações aumentam o risco de surgimento de outras doenças, como a disfunção temporomandibular (DTM) (BEZERRA et al., 2012).

Tabela 2 – Quantidade (n) e percentagem (%) de respostas dos alunos universitários às perguntas do questionário anamnésico.

Variáveis	Quantidade (n) e percentagem (%)		
	Sim	Às vezes	Não
Você se considera uma pessoa tensa, ansiosa e/ou nervosa?	17 (68%)	4 (16%)	4 (16%)
Você tem algum hábito parafuncional?	17 (68%)	6 (24%)	8 (8%)
Você tem o hábito de morder muito a língua e/ou as bochechas?	7 (28%)	8 (32%)	10 (40%)
Você tem o hábito de ranger ou apertar os dentes?	9 (36%)	6 (24%)	10 (40%)
Você sente alguma sensibilidade ou dor ao mastigar?	0	4 (16%)	21 (84%)
Você considera sua mordida normal?	14 (56%)	-	11 (44%)

Ao serem perguntados sobre quais hábitos apresentavam, os mais frequentes foram: 76% assinalaram o hábito de colocar a mão no queixo, 56% o hábito de mascar chicletes e seguidos de 40% sobre morder tampa de caneta, conforme mostra a Tabela 3. Os resultados obtidos em outros estudos mostraram alta prevalência de hábitos parafuncionais, sendo que um dos hábitos mais predominante foi o de colocar a mão no queixo, como também apresentou a interrelação entre a presença de hábitos parafuncionais e estresse emocional (CAUÁS et al., 2004; MIYAKE et al., 2004; MEDEIROS; BATISTA; FORTE, 2011).

Tabela 3 – Quantidade e percentagem dos hábitos parafuncionais relatados pelos voluntários no estudo.

Hábitos parafuncionais	Quantidade (n)	Percentagem (%)
Roer unha	7	28%
Morder tampa da caneta	10	40%
Palitar os dentes	1	4%
Mascar chicletes	14	56%
Chupar o dedo	0	0
Colocar a mão no queixo	19	76%

A presença de algum hábito parafuncional presente em 62,8% dos pesquisados nas amostras de Medeiros, Batista, Forte (2011) foi representado como alguns dos possíveis fatores etiológicos



mais incidentes da avaliação dos sintomas de DTM. Ainda nesse estudo, a presença de estresse emocional foi avaliada como segundo possível fator etiológico mais frequente de DTM (27,1%). Entre as pessoas portadoras de algum grau de DTM, grande parte era do sexo feminino, tinha 21 anos de idade ou mais, relatavam pelo menos um hábito parafuncional e apresentavam algum grau de estresse emocional.

Ao serem perguntados sobre o hábito de morder muito a língua e/ou bochechas, 40% responderam negativamente. Contudo, 36% dos alunos responderam que apertam ou rangem os dentes. Já os resultados de Medeiros, Batista, Forte (2011) mostraram o relato de bruxismo presente em vários voluntários, sendo 8,3% dos pesquisados com o hábito de ranger os dentes e o hábito de apertar os dentes foi relatado por 19,3%. Um dos fatores que pode influenciar a atividade de bruxismo é o estresse emocional. Quando o indivíduo está passando por uma situação estressante, a atividade muscular noturna aumenta, portanto, o sistema musculoesquelético do ser humano é adaptável e pode tolerar essa hiperatividade sem apresentar sinais e sintomas de patologia ou disfunção. Isso pode justificar que quase nenhum aluno sente dor ou sensibilidade ao mastigar, assim como no estudo de Medeiros, Batista, Forte (2011), que mostraram que o sintoma de dor durante a mastigação foi encontrado em somente 4,9% dos indivíduos pesquisados. E por fim, 56% dos alunos consideram sua mordida normal.

CONCLUSÃO

De acordo com os dados obtidos nesse estudo, pode-se concluir que grande parte dos alunos apresentou ansiedade e relatou ter algum hábito parafuncional realizado frequentemente, como por exemplo, apertar e/ou ranger os dentes, o que influenciou no surgimento de alterações na saúde bucal. O estresse emocional e a ansiedade apresentam grande relação com o aumento de hábitos parafuncionais que podem ser prejudiciais aos universitários, e estão relacionados com os fatores etiológicos de DTM. E dentre os hábitos relatados pelos alunos, os mais prevalentes foram colocar a mão no queixo e mascar chicletes.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos ao Programa Institucional de Iniciação Científica (PIIC) do Centro Universitário UniFacig pelo apoio financeiro durante o desenvolvimento desse projeto de pesquisa.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, R. S.; GUIMARÃES, J. L.; DE ALMEIDA, J. Z. Estresse emocional e sua influência na saúde bucal. **DêCiência em Foco**. v. 2, n. 1, p.78-102, 2018.
- BRAGA, J. E. F. et al. Ansiedade Patológica: Bases Neurais e Avanços na Abordagem Psicofarmacológica. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. v. 14, n. 2, p.93-100, 2010.
- CÁRDENAS, S. D.; MARÍNEZ, F. G. Sintomas de depresión y ansiedad en jóvenes universitarios: prevalencia y factores relacionados. **Rev Clín Med Fam**. v. 7, n. 1, p. 14-22, 2014.
- CARVALHO E. A. et al. Índice de ansiedade em universitários ingressantes e concluintes de uma instituição de ensino superior. **Rev Cienc Cuid Saúde**. v. 14, n. 3, 2015.
- CAUÁS, M. et al. Incidências de hábitos parafuncionais e posturais em pacientes portadores de disfunção da articulação craniomandibular. **Rev Cir Traumatol Buco-Maxilo-Fac**. v. 4, n. 2, p. 121-129, 2004.
- IBRAHIM, A. K. A systematic review of studies of depression prevalence in university students. **J Psychiat Res**. v. 47, n. 3, p.391-400, 2013.



MASO, M. D.; FEITOSA, F. B. Um estudo comparativo entre dados sociodemográficos e neuroticismo. **Est Pesq Psic.** v. 13, n. 3, 2013.

MEDEIROS, P. P.; BITTENCOURT, F. O. Fatores associados à ansiedade em estudantes de uma faculdade particular. **Id on Line Multidisc and Psychol J.** v. 10, n. 33, p.201-208, 2017.

MEDEIROS, S. P.; BATISTA, A. U. D.; FORTE F. D. S. Prevalência de sintomas de disfunção temporomandibular e hábitos parafuncionais em estudantes universitários. **RGO - Rev Gaúcha Odonto.** v. 59, n. 2, p. 201-208, 2011.

MINGHELLI, B.; MORGADO, M. ; CARO, T. Association of temporomandibular disorder symptoms with anxiety and depression in Portuguese college students. **J Oral Sci.** v. 56, n. 2, p.127-33, 2014.

MIYAKE, R. et al. Oral parafunctions and association with symptoms of temporomandibular disorders in Japanese university students. **J Oral Rehabil.** v. 31, n. 6, p. 518-523, 2004.

NGUYEN, M. S. et al. Association of temporomandibular joint osseous changes with anxiety, depression, and limitation of mandibular function in elderly Vietnamese. **East Asian Arch Psychiatry.** v. 29, n. 1, p. 20-25, 2019.

NOGUEIRA, M. J.; BARROS, L.; SEQUEIRA, C. A saúde mental em estudantes do ensino superior: relação com o gênero, nível socioeconômico e os comportamentos de saúde. **Rev Port Enferm Saúde Mental**, Porto, n. spe. 5, p. 51-56, 2017.

RODRIGUES, M. I. Q. et al. Fatores de estresse e qualidade de vida de estudantes de Odontologia. **Rev ABENO**, v. 19, ed. 1, p. 49-57, 2019.

SILVEIRA C. et al. Saúde mental em estudantes universitários. **Acta Med Port**, v. 24, n. S2, 2011.

SZPAK, J. L.; KAMEG, K. M. Simulation decreases nursing student anxiety prior to communication with mentally ill patients. **Clin Simulation Nurs.** v. 9, p. 13-19, 2013.

VASCONCELOS, T. C. et al. Prevalência de sintomas de ansiedade e depressão em estudantes de medicina. **Rev Bras Educ Med.** Rio de Janeiro, v. 39, n. 1, p. 135-142, 2015.