

Bruxismo de vigília e exposição a redes sociais em estudantes de Medicina Dentária

Milena Ambrosio¹; Kawani Fernandes¹; Ovidiu Saracutu²; Francisco Maligno¹; Ricardo Dias¹.

1 - Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto, Porto, Portugal

2 - Università degli Studi di Siena, Siena, Itália

Introdução & Objetivo

O bruxismo de vigília é uma atividade muscular mastigatória de origem central, frequentemente associada ao stresse e ansiedade (Manfredini & Lobbezoo, 2020; Manfredini & Lobbezoo, 2021). Os estudantes de Medicina Dentária, pelas características e exigências do curso e pela conjugação entre atividades letivas e não letivas, apresentam habitualmente elevada prevalência de bruxismo de vigília. O uso intensivo de ecrãs e de redes sociais tem sido associado a um aumento da ansiedade e do stresse, quer pela implicação dos próprios conteúdos, do seu significado e da sua influência na vida pessoal de cada um, quer simplesmente pela necessidade de manter o contacto e a presença digital constantes. Estes sentimentos são geradores de stresse e ansiedade que, associados a todo o restante enquadramento, se tornam mais um fator determinante (Kurup et al., 2026). A hipervigilância digital mantém o sistema nervoso em alerta constante, podendo estimular o apertamento dentário e a tensão mandibular de forma involuntária (Zhao et al., 2024; Catharina et al., 2023). Para avaliar esta condição com rigor e sem o viés de memória dos métodos retrospectivos, a Avaliação Ecológica Momentânea (EMA) permite monitorizar o paciente em tempo real (Zani et al., 2019). Neste contexto, o presente estudo tem como objetivo avaliar se o tempo diário de exposição às redes sociais se associa ou não ao aumento do bruxismo de vigília e/ou a alterações do perfil psicossocial (ansiedade, depressão e comportamentos orais parafuncionais) em estudantes de Medicina Dentária. A hipótese nula colocada é que não existe relação entre bruxismo de vigília e o tempo de exposição aos ecrãs e redes sociais.

Materiais & Métodos

Estudantes de Medicina Dentária foram convidados presencialmente a participar no estudo. Aqueles que aceitaram e subscreveram o consentimento informado responderam a um inquérito online para caracterização demográfica. Iniciaram um período de monitorização do bruxismo de vigília através de Avaliação Ecológica Momentânea (EMA) na aplicação BruxApp® durante sete dias válidos, com 20 alertas diários aleatórios e resposta em até cinco minutos (mínimo de 12 respostas/dia para validação). Terminado o período de monitorização válido, os participantes preencheram um inquérito online para caracterização diagnóstica, incluindo entre outros o Oral Behavioral Checklist (OBC), o GAD-7 e o PHQ-9, dando resposta à necessidade de caracterização psicoemocional de cada estudante.



Figura 1 – Interface da aplicação móvel BruxApp® apresentada ao participante para o registo, em tempo real, da condição oral no momento do alerta. Fonte: captura de ecrã da aplicação BruxApp® (2026).



Figura 2 – Página de monitorização dos comportamentos de bruxismo de vigília do participante através da aplicação web BruxApp®. Fonte: captura de ecrã do Dashboard da aplicação web BruxApp® (2026).

Resultados

A amostra registou 39,82±30,14% de alertas positivos para bruxismo de vigília (AB+) e um consumo médio de redes sociais de 20,53±8,42 h/semana, predominantemente no Instagram, TikTok e WhatsApp.

O modelo linear de efeitos mistos demonstrou que as flutuações diárias na exposição digital não alteraram a ocorrência de bruxismo no próprio dia, revelando uma ausência de efeito uniforme em toda a amostra. A avaliação interindividual confirmou a inexistência de correlação significativa entre o tempo de redes sociais e a frequência de bruxismo de vigília, ansiedade ou depressão. Destacou-se apenas uma correlação positiva moderada com os comportamentos orais autorreportados na escala OBC, sugerindo uma potencial tendência clínica que corrobora a sensibilidade do OBC para a deteção do bruxismo de vigília.

Preditor	<i>b</i>	EP	IC 95%	<i>t</i>	<i>p</i>
Componente intraindividual (flutuação diária)	0,16	0,80	−1,43 a 1,75	0,20	0,841
Componente interindividual (média do participante)	−0,37	7,43	−16,19 a 15,46	−0,05	0,961

Tabela 1 - Modelo linear de efeitos mistos da associação entre o tempo de utilização de redes sociais e a proporção de prompts positivos (n=17, 119 observações diárias).

Conclusão

Não se verificou uma associação estatisticamente significativa entre o tempo nas redes sociais e o bruxismo de vigília (inter ou intraindividual). A reduzida dimensão da amostra é uma limitação importante, que pode influenciar a tendência e as correlações obtidas, a confirmar em estudos futuros com maior amostra. A metodologia EMA (BruxApp®) revelou-se altamente eficaz na eliminação do viés de memória e no aumento da autoconsciência dos estudantes acerca dos comportamentos não funcionais da musculatura matigatória.

Referências

