

Sousa,D* Dias,R** Serra-negra,J*** Rodrigues,MJ****

*Mestre em Medicina Dentária pela Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

**Assistente convidado do Mestrado Integrado em Medicina Dentária da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

***Coordenadora do Projeto Original e Docente da Universidade Federal de Minas Gerais

****Professora Auxiliar do Mestrado Integrado em Medicina Dentária da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra

Objetivos

BRUXISMO

O bruxismo é definido como uma parafunção da musculatura mastigatória, que consiste no apertar e ranger de dentes e/ou na contratura da musculatura sem os dentes estarem necessariamente em contacto. Tem uma etiologia multifatorial, mediada centralmente e onde intervêm e interagem fatores fisiopatológicos, morfológicos e psicossociais. Entre os fatores fisiopatológicos incluem-se as **perturbações do sono**.

De acordo com o período do ritmo circadiano em que ocorre o bruxismo, denominamos de bruxismo de vigília (BV) ou bruxismo do sono (BS).

CRONOTIPO

Perfil e um relógio biológico de sono específico e individualizado. Conhecer o cronotipo e adaptar os horários pode mediar e contribuir para um prognóstico mais favorável no controlo e prevenção de determinadas patologias. De acordo com o equilíbrio entre os períodos de sono e vigília, um indivíduo pode ser considerado matutino se for mais ativo e rentável na parte da manhã/ início do dia, vespertino se o for ao fim do dia/ noite ou, ainda, intermédio.

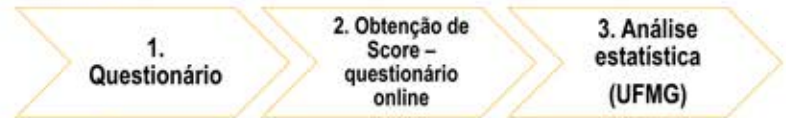
OBJETIVO PRINCIPAL

Verificar a possível relação entre bruxismo e cronotipo.

Métodos

AMOSTRA PRELIMINAR PORTUGUESA

Alunos de Medicina Dentária – Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra
70 alunos



Resultados



Perfil Cronotipo	N	(%)
Definitivamente tipo matutino	1	1,4
Moderadamente tipo matutino	2	2,9
Neutro	46	66,7
Moderadamente tipo vespertino	18	26,1
Definitivamente tipo vespertino	2	2,9

Dos alunos que referem BV, 81,2% são do 5º ano

Observou-se uma relação estatisticamente significativa entre o perfil de cronotipo **DEFINITIVAMENTE TIPO VESPERTINO** e **BRUXISMO DE VIGÍLIA**

Conclusões

- A população estudantil tem padrões de sono irregulares, caracterizados pelo atraso no início e no fim do sono.
- A necessidade de dormir, a acumulação de atividades extracurriculares e a preferência dos períodos de sono e vigília podem originar um conflito com as exigências académicas.
- O objetivo de selecionar alunos do primeiro e último ano é avaliar também as fases distintas de evolução e adaptação à vida académica, sendo que os fatores de risco para o bruxismo variam.
- Devido ao baixo número de alunos que referiu bruxismo do sono, não foi possível realizar a análise com esta variante → isto pode dever-se ao facto de 80% da amostra referir dormir sozinho.
- Quanto ao género, não foi possível obter conclusões devido ao facto de ser uma amostra muito heterogénia → baixo número de alunos do sexo masculino.
- O conhecimento individual do cronotipo permitirá a adopção de medidas comportamentais que permitam melhorar a qualidade de vida, rendimento pessoal e académico, qualidade do sono e, ainda, controlar o comportamento bruxómano e consequentemente, minimizar as consequências e sequelas a nível dos dentes, músculos e articulações.
- Verificou-se uma relação estatisticamente significativa entre o perfil de cronotipo DEFINITIVAMENTE TIPO VESPERTINO e BRUXISMO DE VIGÍLIA.**
- Um estudo numa amostra ampliada torna-se imperativo, não só numa população específica como a agora estudada, mas também para a população geral.

Bibliografia

