

RESUMO SIMPLES - APRESENTAÇÃO ORAL - GT1 - SAÚDE MENTAL NA
UNIVERSIDADE

**QUANDO A UNIVERSIDADE APERTA OS DENTES: ASSOCIAÇÕES ENTRE
ESTRESSE ACADÊMICO, BRUXISMO EM VIGÍLIA E MONITORAMENTO
DIGITAL EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Charles Vieira Fonseca De Almeida (charlles.vieira@hotmail.com)

Valtair A. Miranda (valtairmiranda@gmail.com)

A experiência universitária é marcada por avaliações, prazos, sobrecarga de atividades, mudanças na rotina e incertezas quanto ao desempenho e ao futuro profissional, fatores que podem contribuir para o aumento do estresse e para o comprometimento do bem-estar psicológico dos estudantes. Entre as possíveis manifestações associadas a esse contexto encontram-se comportamentos mandibulares como apertamento dentário, contato prolongado entre os dentes e tensionamento dos músculos mastigatórios, características relacionadas ao bruxismo em vigília. Este estudo tem como objetivo analisar as evidências científicas sobre as associações entre estresse acadêmico e bruxismo em vigília em estudantes universitários, destacando as contribuições do monitoramento digital para a identificação desses comportamentos no cotidiano. Trata-se de uma revisão de literatura realizada por meio da busca de artigos científicos nas bases PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde, SciELO e Google Acadêmico. Foram utilizados termos relacionados a estresse acadêmico, estresse psicológico, saúde mental, bruxismo em vigília, estudantes universitários, avaliação ecológica momentânea e aplicativos para dispositivos móveis. Foram considerados estudos publicados em português,

inglês ou espanhol que abordassem universitários e investigassem a relação entre fatores psicológicos, comportamentos de bruxismo ou estratégias digitais de monitoramento. A literatura evidencia associação recorrente entre níveis elevados de estresse, sofrimento psicológico e maior frequência de comportamentos de bruxismo em vigília entre estudantes universitários, especialmente em contextos de intensa demanda acadêmica. Embora o bruxismo apresente natureza multifatorial, os fatores psicossociais possuem papel relevante em sua compreensão, reforçando a pertinência de investigá-lo como possível manifestação corporal relacionada ao estresse no ambiente universitário, sem reduzir sua ocorrência a uma única causa. Estudos que utilizaram a avaliação ecológica momentânea demonstram que aplicativos podem enviar alertas ao longo do dia para que os participantes registrem, em tempo real, a posição da mandíbula, a presença de contato dentário, apertamento ou tensão muscular. Esse método pode reduzir o viés de memória e ampliar a percepção sobre comportamentos que muitas vezes ocorrem de forma automática. Entre as possíveis repercussões estão fadiga muscular, dor orofacial, cefaleia, sintomas de disfunção temporomandibular e sobrecarga sobre dentes e restaurações. Conclui-se que a análise integrada do estresse acadêmico, do bruxismo em vigília e do monitoramento digital amplia a compreensão das manifestações corporais relacionadas à saúde mental no ambiente universitário. Essa perspectiva pode contribuir para estratégias interdisciplinares de identificação precoce, educação em saúde e cuidado integral dos estudantes, aproximando saúde mental, Odontologia e tecnologia.

Palavras-chave: estresse acadêmico; bruxismo em vigília; saúde mental; estudantes universitários; monitoramento digital.