BRUXISMO, TEMPO DE TELA E FATORES PSICOSSOCIAIS NO CONTEXTO DA COVID-19: UMA REVISÃO NARRATIVA

Francisco Kauan Sampaio De Matos (kauanmatos2210@icloud.com)
Carlos Felipe Fonteles Fontineles (felipe.fontineles@hotmail.com)

Introdução: O bruxismo é uma atividade dos músculos mastigatórios, manifestada durante o sono ou em vigília, de caráter multifatorial. No contexto da pandemia de COVID-19, o aumento do uso de dispositivos eletrônicos, as alterações na qualidade do sono e o estresse suscitaram discussões sobre possíveis repercussões no bruxismo. A exposição prolongada às telas pode interferir no sono e associar-se a fatores comportamentais e psicossociais relacionados a essa atividade. **Objetivo:** Sintetizar as evidências científicas sobre a relação entre bruxismo, tempo de tela, uso de smartphones, alterações do sono e fatores psicossociais durante e após a pandemia de COVID-19. **Materiais e Métodos:** Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, realizada nas bases PubMed e SciELO, utilizando descritores e termos relacionados a “Bruxism”, “Screen Time”, “Smartphone”, “COVID-19”, “Pandemics” e “Mental Health”, combinados por operadores booleanos. Foram incluídos cinco estudos publicados entre 2020 e 2026 que abordaram bruxismo associado ao uso de dispositivos eletrônicos, sono ou fatores psicossociais no contexto pandêmico e pós-pandêmico. **Resultados e Discussão:** Os estudos apontaram associação entre bruxismo e fatores comportamentais e psicossociais. Em crianças, aquelas com bruxismo do sono apresentaram, em média, 32 minutos a mais de exposição às telas, embora a literatura reconheça resultados divergentes sobre essa relação. Em universitários, a dependência de smartphones e a pior qualidade do sono estiveram associadas ao possível bruxismo do sono. Estresse, ansiedade e outras alterações psicológicas também foram associados ao bruxismo durante a pandemia. No período pós-pandêmico, permaneceram alterações psicológicas, embora os achados não permitam estabelecer a persistência do bruxismo como consequência direta da pandemia. **Conclusão:** No contexto da pandemia do COVID-19 e do período pós-pandêmico, o tempo de tela, o uso de smartphones, as alterações do sono e os fatores psicossociais apresentam associações com o bruxismo. Os achados reforçam sua natureza multifatorial e a importância de considerar hábitos digitais, qualidade do sono e aspectos psicossociais na abordagem clínica.

Descritores: Bruxismo; Tempo de Tela; COVID-19; Estresse Psicológico.

---

[1] Acadêmico(a) do Curso de Odontologia do Centro Universitário INTA - UNINTA. Sobral, Ceará.
[2] Professor(a) do Curso de Odontologia do Centro Universitário INTA - UNINTA. Sobral, Ceará.