

TRATAMENTOS ALTERNATIVOS PARA REDUÇÃO DO BRUXISMO

AUTORES

Sthélio Freitas MACEDO

Discente da União das Faculdades dos Grandes Lagos – UNILAGO

Vinicius Henrique Alves de FERREIRA

Docente da União das Faculdades dos Grandes Lagos – UNILAGO

RESUMO

O presente estudo foca nas terapias alternativas e suplementação como opções eficazes para o tratamento do bruxismo, um distúrbio multifatorial frequentemente associado a fatores emocionais, como estresse e ansiedade. As abordagens convencionais, como o uso de placas oclusais, são amplamente utilizadas, mas apresentam limitações no longo prazo. Portanto, as terapias alternativas vêm ganhando destaque como complementares aos tratamentos tradicionais. Dessa forma, o uso de terapias alternativas e suplementação, representam uma abordagem integral no tratamento do bruxismo, proporcionando melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes.

PALAVRAS - CHAVE

Bruxismo, Tratamentos Alternativos, Manejo do Bruxismo, Suplementação alimentar

1. INTRODUÇÃO

O termo bruxismo tem origem no grego "bruchein", que denota aperto, atrito ou fricção dos dentes. A expressão "Bruxomania" foi usada na literatura odontológica em 1907, porém em 1931, foi modificado o termo para "Bruxismo" (SILVA & CANTISANO, 2009).

O bruxismo é uma parafunção identificada pelo contato disfuncional dos dentes, manifestando-se pelo apertar ou ranger dos mesmos, que pode ocorrer de forma consciente ou inconsciente, denominados como, vigília ou sono. Suas causas podem ser desencadeadas por ansiedade, hábitos parafuncionais, má oclusão, traumas, instabilidade mandibular e desequilíbrios posturais. Não é uma doença, mas quando acentuado, pode levar a um descontrole fisiopatológico do sistema estomatognático (MACHADO et al., 2011).

Uma análise da literatura publicada entre 2007 e 2016, revela que os autores categorizaram os fatores de risco que levam ao surgimento do bruxismo de acordo com sua gravidade. A realização de uma anamnese mais abrangente do paciente é possível através do conhecimento dos fatores de risco e, principalmente, é vista como crucial para o emprego de uma terapia personalizada (KUHN & TÜRPEL, 2017).

Mesmo com os avanços das pesquisas, ele ainda apresenta uma etiologia multifatorial e um tratamento não totalmente eficaz, fazendo com que muitos autores entrem em controvérsias. A conscientização do paciente sobre seu problema e as suas principais causas é uma medida terapêutica importante, pois ele buscará uma maneira de controlar o hábito fazendo com que os sinais e sintomas resultantes desta para função sejam amenizados (SILVA & CANTISANO, 2009).

Ainda que não haja consenso sobre qual a melhor opção terapêutica em relação ao bruxismo, existem várias alternativas de tratamento, sendo o uso de placas miorrelaxantes oclusais, as que denotam maior interesse por parte dos profissionais. Estas estão indicadas para evitar lesões dentárias e reduzir a carga oclusal (GUAITA & HÖGL, 2016).

Existem outros tipos de tratamentos que devem ser valorizados como o tratamento farmacológico, aparelhos, terapias orais e comportamentais-cognitivas (MACHADO et al., 2011).

Portanto, o objetivo foi realizar uma breve revisão sistemática da literatura e discutir, baseado em evidências científicas, alternativas de tratamento para o controle e manejo do bruxismo e dos fatores que envolvem as medidas terapêuticas possíveis, que amenizam os sintomas, uma vez que o tratamento definitivo ainda não foi totalmente elucidado.

2. METODOLOGIA

Com a intenção de descrever os tratamentos alternativos para redução da carga oclusal ou bruxismo, este artigo foi uma revisão bibliográfica, realizada através de um levantamento de artigos e periódicos publicados no Pubmed, Scientific Electronic Library Online (SCIELO) e Google Scholar. Foram empregados os descritores: Bruxismo, Carga Oclusal, Terapias e Tratamentos alternativos.

3. REVISÃO DE LITERATURA

O bruxismo é um distúrbio comumente associado ao ranger ou apertar dos dentes, muitas vezes ocorre como resposta a fatores emocionais, incluindo estresse, ansiedade e distúrbios do sono. Embora os tratamentos convencionais, como o uso de placas oclusais e medicamentos ansiolíticos, sejam amplamente utilizados, a

literatura sugere que uma abordagem multidisciplinar, que envolva mudanças nos hábitos alimentares, suplementação nutricional e práticas diárias voltadas para o bem-estar emocional, pode proporcionar uma melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes afetados por esse distúrbio. Essa abordagem integral permite não apenas aliviar os sintomas imediatos do bruxismo, mas também atacar as causas subjacentes do problema (KUHN & TÜRP, 2017; MACHADO et al., 2011).

Segundo Landry et al., embora as placas oclusais sejam amplamente utilizadas para mitigar os sintomas, elas podem não ser completamente eficazes a longo prazo. Isso reforça a necessidade de intervenções complementares, como a terapia com aparelhos de avanço mandibular e técnicas de relaxamento, que podem reduzir a atividade muscular relacionada ao bruxismo. Tais intervenções incluem também suplementação alimentar e técnicas como biofeedback, que têm mostrado oferecer alívio mais duradouro aos pacientes (LANDRY et al., 2006).

Estudos indicam que o estresse e a ansiedade são fatores psicossociais frequentemente associados ao desencadeamento do bruxismo, especialmente em indivíduos com traços de neuroticismo. A presença do bruxismo está frequentemente ligada à necessidade de liberação de tensões emocionais, o que ressalta a importância de abordagens terapêuticas focadas no equilíbrio emocional e no manejo do estresse (FLUERASU et al., 2022).

No contexto do manejo desse distúrbio, além da adoção de uma dieta equilibrada e de bons hábitos de vida, o acompanhamento com profissionais da saúde, como dentistas, psicólogos e fisioterapeutas, torna-se essencial. Porém, cada vez mais, terapias não convencionais vêm se mostrando eficazes como coadjuvantes no tratamento do bruxismo. Essas alternativas terapêuticas buscam promover o equilíbrio físico, mental e emocional dos pacientes, tratando diretamente as causas associadas ao estresse e à ansiedade que muitas vezes desencadeiam ou exacerbam o bruxismo (SILVA & CANTISANO, 2009).

Dentre essas terapias não convencionais, a homeopatia tem se destacado como uma alternativa promissora. Essa prática utiliza substâncias altamente diluídas para estimular os processos naturais de cura do corpo, e embora os estudos científicos que suportem sua eficácia sejam limitados, há relatos de que alguns pacientes apresentam melhora significativa nos sintomas do bruxismo, especialmente quando o distúrbio está associado a desequilíbrios emocionais e estresse crônico (MORAIS et al., 2021). A abordagem homeopática, por ser individualizada, adapta-se às necessidades específicas de cada paciente, considerando seu perfil emocional e físico.

O bruxismo, que pode se manifestar tanto durante o sono quanto em vigília, possui uma etiologia multifatorial. Diversas evidências científicas indicam que o componente emocional desempenha um papel crucial no desenvolvimento e na manutenção do distúrbio. Fatores como estresse e ansiedade são frequentemente citados como gatilhos primários, reforçando a importância de abordagens terapêuticas que visem o equilíbrio emocional e a redução do estresse, complementando assim as intervenções odontológicas tradicionais (SILVA & CANTISANO, 2009). Nesse cenário, terapias alternativas, com foco em suplementação alimentar, vêm ganhando destaque como estratégias para o controle do bruxismo, oferecendo aos pacientes uma forma mais natural de gerenciar seus sintomas e de melhorar seu bem-estar geral (MACHADO et al., 2011).

Entre os suplementos mais estudados para o manejo do estresse e melhora da qualidade do sono, destaca-se o magnésio, um mineral essencial que desempenha um papel importante na regulação do sistema nervoso. O magnésio age como modulador da neurotransmissão e influencia diretamente a resposta do organismo ao estresse. Estudos indicam que sua suplementação pode reduzir os níveis de ansiedade e melhorar a qualidade do sono, dois fatores essenciais para diminuir a incidência de bruxismo, principalmente nos pacientes predispostos

(GARCIA et al., 2014). A deficiência de magnésio, por sua vez, está associada ao aumento da irritabilidade neuromuscular, o que pode agravar os sintomas do bruxismo noturno.

Outro suplemento com grande potencial no manejo do estresse é a L-teanina, um aminoácido presente nas folhas do chá verde. A L-teanina promove um efeito calmante no cérebro sem causar sonolência, tornando-se uma alternativa viável para pacientes que sofrem de bruxismo associado à ansiedade. Estudos demonstram que a L-teanina pode aumentar os níveis de neurotransmissores inibitórios, como o GABA, além de influenciar positivamente a dopamina e a serotonina, neurotransmissores envolvidos na regulação do humor e na resposta ao estresse (DASDELEN et al., 2022). Ao reduzir a ansiedade e aumentar o relaxamento muscular, a L-teanina contribui para a diminuição da frequência e intensidade dos episódios de bruxismo.

A melatonina, por sua vez, é um hormônio produzido naturalmente pela glândula pineal e amplamente utilizado como suplemento para melhorar a qualidade do sono. Além de regular o ciclo sono-vigília, a melatonina possui propriedades antioxidantes e neuroprotetoras, sendo especialmente útil para pacientes com bruxismo de origem emocional. A suplementação com melatonina tem se mostrado eficaz na redução de distúrbios do sono e na melhora da qualidade do sono profundo, o que pode ajudar a reduzir a ocorrência de episódios de bruxismo noturno (DUMAN, 2021).

Além da melatonina, compostos naturais como a valeriana e a passiflora também têm sido amplamente investigados por seus efeitos calmantes e ansiolíticos. A valeriana, em particular, é amplamente utilizada no tratamento de insônia e ansiedade, condições frequentemente associadas ao bruxismo. Estudos sugerem que a valeriana pode aumentar os níveis de GABA no cérebro, promovendo relaxamento muscular e redução do estresse, fatores que podem atenuar os sintomas do bruxismo. Da mesma forma, a passiflora tem sido utilizada como tratamento adjuvante para distúrbios de ansiedade, e sua ação calmante ajuda a reduzir a atividade parafuncional dos músculos da mastigação, uma característica marcante do bruxismo (PAZ et al., 2023).

Diante dessas evidências, fica claro que a suplementação alimentar desempenha um papel importante no manejo do bruxismo, particularmente em casos em que o componente emocional é um fator preponderante. Contudo, é essencial lembrar que a suplementação deve ser sempre vista como uma abordagem complementar às terapias convencionais, e não como um substituto. O acompanhamento de um profissional de saúde é vital para garantir que o uso de suplementos seja seguro e eficaz, considerando a complexidade da etiologia do bruxismo (SILVA & CANTISANO, 2009).

A suplementação de triptofano, um aminoácido precursor da serotonina, também tem se mostrado eficaz na melhora do humor e regulação do sono, dois fatores essenciais para pacientes com bruxismo noturno. A serotonina desempenha um papel fundamental na promoção do relaxamento e na redução da ansiedade, fatores que podem ajudar a prevenir o ranger dos dentes durante o sono (DASDELEN et al., 2022). Outro suplemento amplamente utilizado é a ashwagandha, uma planta adaptogênica da medicina ayurvédica conhecida por suas propriedades ansiolíticas e antiestresse. Estudos indicam que a ashwagandha pode reduzir significativamente os níveis de cortisol, o hormônio do estresse, melhorando a resposta do corpo a situações estressantes e, por consequência, diminuindo a ocorrência de bruxismo (PRATTE et al., 2014).

Entre os outros suplementos que podem desempenhar um papel importante na gestão do bruxismo estão a fosfatidilserina, que ajuda a controlar os níveis de cortisol, e o magnésio glicinato, uma forma altamente biodisponível de magnésio que promove o relaxamento muscular e melhora a qualidade do sono. A vitamina C, por sua vez, desempenha um papel crucial na reparação tecidual e no controle do estresse oxidativo, auxiliando na recuperação muscular e na diminuição da inflamação nos músculos da mandíbula em casos de bruxismo crônico (PIRIYAPRASATH et al., 2024).

A deficiência de vitamina D também tem sido associada ao agravamento dos distúrbios do sono e problemas musculares que podem intensificar os sintomas do bruxismo. Níveis adequados de vitamina D são essenciais para a saúde muscular e a regulação do ritmo circadiano, influenciando diretamente a qualidade do sono e o relaxamento muscular. Além disso, a suplementação com óleo de krill, uma rica fonte de ômega-3, pode ser ainda mais eficaz do que o tradicional óleo de peixe no combate à inflamação e na promoção do relaxamento muscular (PAVLOU et al., 2023).

Piridoxina (vitamina B6) também desempenha um papel essencial na síntese de neurotransmissores como serotonina e GABA, que são fundamentais para o controle neuromuscular. A suplementação de B6 pode ser particularmente útil para pacientes que apresentam bruxismo relacionado ao estresse e à ansiedade. A combinação de melatonina com zinco e magnésio tem sido outra abordagem promissora, especialmente para melhorar a qualidade do sono profundo e promover o relaxamento muscular. A vitamina E, com suas propriedades antioxidantes, também pode ajudar a combater o estresse oxidativo que ocorre durante episódios de bruxismo, promovendo a regeneração muscular e aliviando o desconforto. Colina (vitamina B8), importante para a comunicação entre os nervos e músculos, também tem mostrado ser eficaz para melhorar a função neuromuscular e reduzir a ocorrência de bruxismo (PIRIYAPRASATH et al., 2024).

MSM (metilsulfonilmetano) é outro composto natural utilizado para aliviar a dor e a inflamação nos músculos da mandíbula em casos de bruxismo crônico. Suas propriedades anti-inflamatórias têm se mostrado eficazes na redução do desconforto e da tensão muscular. Resveratrol, um antioxidante encontrado em algumas frutas e no vinho tinto, tem se mostrado promissor na redução da inflamação e do estresse oxidativo, oferecendo proteção aos músculos da mandíbula contra o desgaste contínuo associado ao bruxismo. Finalmente, a cúrcuma (curcumina), conhecida por suas propriedades anti-inflamatórias potentes, é amplamente utilizada para reduzir a inflamação muscular e aliviar a dor associada ao bruxismo (PIRIYAPRASATH et al., 2024).

Em conclusão, além dos suplementos mencionados, outros compostos, como o óleo de peixe, a camomila, e a Rhodiola Rosea, apresentam propriedades anti-inflamatórias e de controle do estresse, o que os torna coadjuvantes importantes no tratamento do bruxismo. O óleo de peixe, além de melhorar a função cardiovascular, pode reduzir a inflamação muscular associada ao bruxismo. A camomila, amplamente conhecida por seus efeitos calmantes, é usada para promover o relaxamento e melhorar a qualidade do sono, enquanto a Rhodiola Rosea, um adaptógeno, auxilia no controle do estresse e no equilíbrio dos níveis de cortisol, fatores importantes no controle do bruxismo (TINSLEY et al., 2024).

Esses suplementos e compostos naturais representam uma abordagem complementar no tratamento do bruxismo, especialmente em pacientes cujos episódios são desencadeados por fatores emocionais, como o estresse e a ansiedade. A suplementação deve, no entanto, ser realizada com a orientação de um profissional de saúde para garantir a segurança e eficácia, considerando as necessidades individuais de cada paciente e prevenindo possíveis interações adversas com outros tratamentos em curso. Essa abordagem natural pode contribuir para uma melhoria significativa na qualidade de vida dos pacientes com bruxismo, complementando as intervenções tradicionais e oferecendo uma alternativa viável e de baixo risco (PIRIYAPRASATH et al., 2024).

Os hábitos alimentares e a organização das rotinas diárias são fundamentais para a redução do estresse e da ansiedade. Estabelecer horários regulares para refeições, preferindo alimentos naturais e evitando ultraprocessados, pode contribuir para a manutenção de níveis hormonais estáveis e evitar picos de cortisol, o que ajuda a evitar episódios de bruxismo. A prática de exercícios físicos regulares, como caminhada, natação ou ioga, também tem impacto positivo na regulação do estresse e na qualidade do sono, fatores diretamente ligados à redução do bruxismo (KUHN & TÜRPEL, 2017). Estudos mostram que indivíduos que praticam exercícios

regularmente têm menor incidência de distúrbios do sono e de ranger de dentes durante a noite, devido ao impacto positivo da atividade física na saúde mental e emocional (SILVA & CANTISANO, 2009).

A aromaterapia também tem sido utilizada como um tratamento coadjuvante eficaz. O uso de óleos essenciais, como lavanda e camomila, conhecidos por suas propriedades calmantes, pode ajudar a reduzir os níveis de estresse e ansiedade. A inalação ou a aplicação tópica desses óleos ajuda a relaxar o corpo e a mente, o que pode ser particularmente benéfico para reduzir o ranger de dentes durante o sono. A aromaterapia pode ser incorporada à rotina de autocuidado, promovendo um ambiente relaxante antes de dormir e ajudando a melhorar a qualidade do sono, reduzindo assim os episódios de bruxismo noturno (BIAGINI, 2021).

O biofeedback é uma outra terapia inovadora e não invasiva que tem se mostrado útil no tratamento do bruxismo. Essa técnica utiliza dispositivos eletrônicos que monitoram funções fisiológicas, como a atividade muscular, para fornecer ao paciente informações em tempo real sobre o estado de seu corpo. Com esses dados, o paciente pode aprender a controlar e reduzir a tensão nos músculos da mandíbula, prevenindo o ranger de dentes. O biofeedback também pode ser utilizado para melhorar a resposta ao estresse, ajudando o paciente a relaxar e a evitar a contração muscular excessiva durante o dia e a noite (MACHADO et al., 2011).

Técnicas de hipnose clínica também têm mostrado resultados positivos no manejo do bruxismo. A hipnose ajuda a acessar o subconsciente e a reprogramar padrões de comportamento, promovendo o relaxamento e a redução do estresse. A hipnoterapia pode ser particularmente eficaz para pacientes que apresentam bruxismo relacionado a causas emocionais ou psicológicas, ajudando-os a controlar os impulsos de ranger os dentes. Estudos indicam que a hipnose pode melhorar a qualidade do sono, reduzir a ansiedade e diminuir os sintomas do bruxismo em indivíduos que apresentam maior predisposição a este distúrbio (CAMPOS et al., 2021).

A musicoterapia, que utiliza a música como ferramenta terapêutica, pode ser incorporada ao tratamento do bruxismo para promover o relaxamento e melhorar o bem-estar emocional. A música relaxante, especialmente antes de dormir, pode ajudar a acalmar o sistema nervoso, reduzir os níveis de cortisol e melhorar a qualidade do sono, fatores importantes no controle do bruxismo noturno. Além disso, a musicoterapia pode ser combinada com outras práticas, como a meditação guiada, para criar um ambiente mais tranquilo e propício ao descanso (BIAGINI, 2021).

Essas terapias não convencionais oferecem uma abordagem complementar ao tratamento do bruxismo, especialmente nos casos em que o distúrbio está associado a fatores emocionais e psicológicos. O sucesso dessas terapias depende da individualização do tratamento, da persistência na adoção de novos hábitos e do acompanhamento multidisciplinar. Ao combinar essas práticas com um estilo de vida equilibrado, alimentação saudável e intervenções tradicionais, é possível alcançar resultados mais abrangentes e eficazes no manejo do bruxismo, proporcionando uma melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes (MACHADO et al., 2011; KUHN & TÜRP, 2017). Outros estudos apontam que o bruxismo, especialmente em mulheres, pode ser exacerbado por fatores hormonais, como o estrogênio, que influencia o metabolismo ósseo e a regulação da dor na articulação temporomandibular (ATM) (ALAM et al., 2024).

Ademais, o planejamento adequado das jornadas de trabalho e a implementação de pausas regulares para o descanso e o relaxamento também são estratégias importantes no manejo do estresse no ambiente profissional, o que pode contribuir para a redução dos episódios de bruxismo. Trabalhar em excesso ou não fazer pausas pode aumentar os níveis de estresse, intensificando os sintomas do distúrbio (GUAITA & HÖGL, 2016). Por isso, incorporar técnicas de gerenciamento de tempo, como o método Pomodoro ou intervalos regulares de descanso, pode ajudar a reduzir a sobrecarga mental e muscular, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e menos propenso ao desenvolvimento de sintomas de bruxismo.

Diante do contexto e buscas científicas apresentadas anteriormente, o manejo eficaz do bruxismo exige uma abordagem integral que combina intervenções nutricionais, mudanças nos hábitos diários, práticas de relaxamento e o suporte de uma equipe multidisciplinar. Ao adotar uma dieta rica em nutrientes que promovem o relaxamento muscular e a regulação hormonal, junto com práticas que reduzem o estresse, os pacientes podem experimentar uma melhoria significativa na qualidade de vida e no controle do bruxismo. O acompanhamento regular por profissionais da saúde, incluindo dentistas, psicólogos e nutricionistas, garante um tratamento abrangente e eficaz para o distúrbio, abordando suas múltiplas causas e sintomas (SILVA & CANTISANO, 2009; MACHADO et al., 2011; KUHN & TÜRPEL, 2017; PIRIYAPRASATH et al., 2024).

Essas evidências sugerem que o manejo eficaz do bruxismo deve ir além dos dispositivos mecânicos, integrando cuidados emocionais e estratégias de controle do estresse, proporcionando uma melhora significativa na qualidade de vida dos pacientes (FLUERASU ET AL., 2022; PIRIYAPRASATH et al., 2024).

4. CONCLUSÃO

Em conclusão, o bruxismo é um distúrbio multifatorial que, além dos aspectos fisiológicos, está fortemente relacionado a fatores emocionais, como estresse e ansiedade. O uso de tratamentos convencionais, como placas oclusais e medicamentos, embora eficaz, pode ser complementado por uma abordagem multidisciplinar que integre mudanças nos hábitos alimentares, suplementação nutricional e terapias alternativas.

A literatura sugere que intervenções naturais, como o uso de suplementos alimentares, podem desempenhar um papel importante no controle do bruxismo, especialmente quando o componente emocional é preponderante. Suplementos como magnésio, melatonina, L-teanina, entre outros, têm mostrado eficácia na promoção do relaxamento muscular, na melhora da qualidade do sono e na redução dos níveis de estresse, fatores diretamente relacionados à redução da atividade bruxista.

Além disso, práticas como a homeopatia, aromaterapia, biofeedback e técnicas de relaxamento, como meditação e musicoterapia, demonstraram ser valiosas no controle do estresse emocional, contribuindo para o alívio dos sintomas do bruxismo. O sucesso dessas abordagens depende da sua integração com terapias convencionais, como o acompanhamento odontológico e psicológico, e do ajuste individualizado das intervenções com base nas necessidades do paciente.

Portanto, o manejo eficaz do bruxismo deve considerar a complexidade de suas causas e a necessidade de uma abordagem abrangente, que envolva tanto tratamentos convencionais quanto complementares, visando o bem-estar físico e emocional do paciente. A integração de cuidados profissionais com mudanças no estilo de vida, dieta e suplementação oferece uma alternativa viável e promissora para a melhoria significativa da qualidade de vida dos pacientes que sofrem com esse distúrbio.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALAM, M. K. et al. Correlação entre terapia de reposição de estrogênio e distúrbios temporomandibulares: uma revisão abrangente seguindo os princípios PRISMA e o manual Cochrane para revisões sistemáticas de intervenções. **Saúde Oral BMC**, v. 24, n. 1, p. 93, 16 jan. 2024.

BIAGINI, A. C. S. C. F. **Influência do autocuidado nos quadros de bruxismo e DTM na infância**. 2021. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. 2021.

CAMPOS, J. R.; AGUIAR, K. S. G.; SIMÃO, L. C. A harmonização orofacial no tratamento do bruxismo com a utilização de toxina botulínica. **Revista Cathedral**, v. 3, n. 3, p. 19-27, 2021.

DASDELEN, M. F. et. al. Um novo complexo de teanina, Mg- L -teanina melhora a qualidade do sono por meio da regulação da atividade eletroquímica do cérebro. **Fronteiras em Nutrição**. v. 9, p. 1-13, 2022.

DUMAN, S. A melatonina pode ser usada para bruxismo em crianças. **Arquivos Europeus de Odontopediatria**, v. 22, n. 6, p. 1107-1108, 2021.

FLUERAȘU, M. I.; BOCȘAN, I. C.; ȚIG, I. A.; IACOB, S. M.; POPA, D.; BUDURU, S. A epidemiologia do bruxismo em relação a fatores psicológicos. **Revista Internacional de Pesquisa Ambiental e Saúde Pública**, v. 19, n. 2, p. 691, 2022.

GARCIA, D. N.; CABRERA, L. G.; REYES, O. R.; MÉNDEZ, D. N. Tendências contemporâneas nas bases fisiopatológicas do bruxismo. **Medisan**. vol.18, n.8, p. 1149-1156, 2014.

GUAITA, M.; HÖGL, B. Tratamentos atuais do bruxismo. Opções de tratamentos em neurologia. **Springer Nature**, v.18, n.10, 2016.

KUHN, M.; TÜRP, J.C. Fatores de risco para o bruxismo. Uma revisão da literatura de 2007 a 2016. **Revista Dental Suíça**, v.128, n.2, p.118-24, 2017.

LANDRY, M. L.; ROMPRÉ, P. H.; MANZINI, C.; GUITARD, F.; DE GRANDMONT, P.; LAVIGNE, G. J. Redução do bruxismo do sono utilizando um dispositivo de avanço mandibular: Um estudo experimental controlado. **Revista Internacional de Prótese Dentária**, v. 19, n. 6, p. 549-556, 2006.

MACHADO, E.; MACHADO, P.; CUNALI, P. A.; FRABBRO, C. D. Bruxismo do Sono: Possibilidades terapêuticas baseadas em evidências. **Revista Dental Press Ortodontia e Ortopedia facial**, v.16, n.2, p.58-64, 2011.

MORAIS, S. R. et al. Aplicação da homeopatia na Odontologia: Uma revisão de literatura. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**. v. 10, n. 8, p. e23910817301, 2021.

PAVLOU, I. A.; SPANDIDOS, D. A.; ZOUMPOURLIS, V.; ADAMAKI, M. Insuficiências e deficiências nutricionais envolvidas na patogênese do bruxismo (Revisão). **Medicina Experimental e Terapêutica**, v. 26, n. 6, p. 563, 2023.

PAZ, L. L. et al. Plantas medicinais que ajudam no controle da ansiedade. **Revista Brasileira de Implantodontia e Ciências da Saúde**, v. 5, n. 5, p. 2909–2925, 2023.

PIRIYAPRASATH, K. et. al. Estratégias nutricionais para dor craniofacial crônica e distúrbios temporomandibulares: insights clínicos e pré-clínicos atuais. **Nutrientes**, v. 16, n. 17, p. 2868, 27 ago. 2024.

PRATTE, M. A.; NANAVATI, K. B.; YOUNG, V.; MORLEY, C. P. Um tratamento alternativo para a ansiedade: uma revisão sistemática dos resultados de ensaios humanos relatados para a erva ayurvédica ashwagandha (*Withania somnifera*). **Revista de Medicina Alternativa e Complementar**, v. 20, n. 12, p. 901-908, 2014.

SILVA, N. R. S.; CASTISANO, M. H. Bruxismo: etiologia e tratamento. **Revista Brasileira de Odontologia**, v.66, n.2, p.223-226, 2009.

TINSLEY, G. M.; JAGIM, A. R.; POTTER, G. D. M.; GARNER, D.; GALPIN, A. J. Rhodiola rosea como um adaptógeno para melhorar o desempenho do exercício: uma revisão da literatura. **Revista Britânica de Nutrição**, v. 131, n. 3, p. 461-473, 14 fev. 2024.