



UNICEPLAC
CENTRO UNIVERSITÁRIO

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos - UNICEPLAC
Curso de Odontologia
Trabalho de Conclusão de Curso

Associação entre o bruxismo do sono e o consumo abusivo de álcool

Gama-DF
2024

PAULO RICARDO MUNDIM DE AZEVEDO

Associação entre o bruxismo do sono e o consumo abusivo de álcool

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Odontologia pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientador: Prof. Ms. Arthur Silva da Silveira

Gama-DF
2024

PAULO RICARDO MUNDIM DE AZEVEDO

Associação entre o bruxismo do sono e o consumo abusivo de álcool

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Odontologia pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Gama-DF, 25 de junho de 2024.

Banca Examinadora

Prof. MS. Arthur Silva da Silveira
Orientador

Prof^ª. MS. Mirna de Souza Freire
Examinador

Prof^ª. MS. Claudia Lúcia Moreira
Examinador

Associação entre o bruxismo do sono e o consumo abusivo de álcool

PAULO RICARDO MUNDIM DE AZEVEDO¹

Arthur Silva da Silveira²

Resumo:

Essa revisão de literatura explora a conexão entre o bruxismo do sono e o consumo excessivo de álcool, destacando a potencial influência que a associação de ambos pode trazer à saúde e a qualidade de vida. Além disso, busca entender melhor essa relação, examinando a frequência e severidade do bruxismo do sono em pessoas que bebem excessivamente. Os métodos de pesquisa incluem análises quantitativas e qualitativas de trabalhos acadêmicos, investigando mecanismos como alterações no sistema nervoso e desequilíbrios hormonais que o álcool pode provocar. Os resultados mostram uma ligação significativa entre ambos, com fatores de risco comuns como estresse e ansiedade contribuindo para ambos. O bruxismo pode levar a problemas dentários sérios e afetar negativamente a qualidade de vida. Portanto, é crucial considerar o controle do consumo de álcool em seu tratamento, enfatizando a prevenção e a necessidade de uma abordagem de tratamento integrados.

Palavras-chave: bruxismo do sono; álcool; disfunção temporomandibular; consumo de álcool; DTM.

Abstract:

This literature review explores the connection between sleep bruxism and excessive alcohol consumption, highlighting the potential influence that the association of both can have on health and quality of life. Furthermore, it seeks to better understand this relationship by examining the frequency and severity of sleep bruxism in people who drink excessively. Research methods include quantitative and qualitative analyzes of academic works, investigating mechanisms such as changes in the nervous system and hormonal imbalances that alcohol can cause. The results show a significant link between the two, with common risk factors like stress and anxiety contributing to both. Bruxism can lead to serious dental problems and negatively affect quality of life. Therefore, it is crucial to consider controlling alcohol consumption in your treatment, emphasizing prevention and the need for an integrated treatment approach.

Keywords: sleep bruxism; alcohol; temporomandibular disorders; alcohol drinking; TMD.

¹Graduando do Curso Odontologia, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.
E-mail: Paulo.azevedo@odonto.uniceplac.edu.br

² Docente do Curso Odontologia, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.
E-mail: Arthur.silveira@odonto.uniceplac.edu.br

1 INTRODUÇÃO

O bruxismo, do termo grego '*brychein*', que se traduz como "ranger ou apertar os dentes", indica uma atividade repetida dos músculos da mandíbula, envolvendo tanto o apertar quanto o ranger dos dentes. Essa condição pode ocorrer tanto durante o estado de vigília (bruxismo acordado) quanto no decorrer do sono (bruxismo do sono) (Baspinar *et al.*, 2023).

O apertar dos dentes pode resultar em várias manifestações clínicas e impactar a saúde de diversas formas. Pessoas com essa condição costumam relatar sintomas como dor na mandíbula, cansaço muscular, dores de cabeça, sensibilidade nos dentes e desgaste dentário (Aksu *et al.*, 2023). Com o tempo, as forças mecânicas decorrentes do bruxismo podem ocasionar problemas dentários, como erosão do esmalte, fraturas ou lascamentos nos dentes e distúrbios na articulação temporomandibular (Bandodkar *et al.*, 2022). Além disso, o hábito contínuo de ranger e apertar os dentes pode ter impactos sistêmicos, potencialmente influenciando para distúrbios do sono, dor crônica e uma deterioração na qualidade de vida (Baspinar *et al.*, 2023).

O bruxismo acordado é comumente marcado pelo ato de apertar e ranger os dentes enquanto se está acordado, sendo este comportamento, muitas vezes, realizado de maneira subconsciente ou consciente. Já o do sono acontece em diferentes fases do sono e é definido sobretudo por contrações dos músculos mastigatórios, que podem ser rítmicas ou não, resultando no ranger dos dentes (Baspinar *et al.*, 2023). Essa condição afeta aproximadamente 8-15% das pessoas. (Lavigne *et al.*, 2008). Trata-se de um distúrbio dentário e neurológico complexo, capaz de causar diversos problemas tanto na saúde bucal quanto na saúde sistêmica (Lavigne *et al.*, 2008). É uma condição multifatorial, e embora suas causas exatas ainda não sejam totalmente conhecidas, acredita-se que esteja ligada a vários fatores, incluindo estresse, ansiedade, depressão e o consumo de substâncias como álcool e tabaco (Manfredini *et al.*, 2015).

A ingestão imoderada de álcool é um distúrbio de saúde pública que impacta milhões de pessoas globalmente. Em conformidade com a Organização Mundial da Saúde (OMS), o consumo abusivo de álcool é definido como a ingestão diária de mais de 60 gramas de álcool puro para homens e mais de 40 gramas para mulheres (OMS, 2014). Além disso, de acordo com Lopes *et al.*, (2018) o consumo crônico e excessivo de álcool está relacionado a diversas complicações médicas e odontológicas, como doenças periodontais, cáries dentárias e bruxismo.

O abuso de álcool tem sido apontado como um elemento de risco para diversos problemas relacionados ao sono, tais como a insônia e a apneia obstrutiva do sono (Roehrs; Roth, 2001). Entretanto, há uma escassez de estudos que tenham investigado a ligação entre o abuso de álcool e o bruxismo do sono.

2 OBJETIVO GERAL

Essa revisão de literatura, denominada "Associação entre bruxismo do sono e consumo abusivo de álcool", busca investigar a possível conexão entre duas condições: o bruxismo do sono, um distúrbio comportamental marcado pelo ato de ranger ou cerrar os dentes enquanto se dorme, e o consumo abusivo de álcool, um padrão de ingestão que resulta em danos à saúde física e/ou mental. Além disso, explora-se a potencial influência que essa associação pode trazer à saúde e à qualidade de vida e seus possíveis mecanismos fisiopatológicos.

3 METODOLOGIA

Esta revisão de literatura adota uma abordagem de pesquisa qualitativa, utilizando análise de literatura conforme descrita por Rizola e Fantin (2016). Seu objetivo é organizar e examinar as produções acadêmicas sobre o tema. Dessa forma, os estudos de revisão bibliográfica dependem principalmente das contribuições de diversos autores em um campo específico.

Para isso, foram escolhidos 29 artigos publicados entre 2001 e 2023, selecionados com base em sua relevância no contexto científico na área de ensino e sua conexão com a interação entre educação, distúrbios temporomandibulares e consumo de álcool, enfatizando sua relevância para a saúde bucal, incluindo implicações clínicas e terapêuticas.

A metodologia empregada neste estudo é predominantemente uma pesquisa bibliográfica, enquadrando-se no campo das pesquisas educacionais com abordagem descritiva. Este método é comumente utilizado por pesquisadores que seguem essa abordagem. O processo metodológico começa com a seleção de trabalhos que servem como fontes de literatura. A escolha das revistas seguiu critérios específicos: foco em educação, relevância acadêmica na área de distúrbios temporomandibulares e sua importância para a saúde bucal, além de estar disponível *on-line*. As fontes foram principalmente encontradas em formatos digitais, incluindo *Pubmed*, *Scielo*, *Proquest*, *Wiley*, *Science Direct*, *MDPI* e no site da Organização Mundial da Saúde. Todos os

trabalhos selecionados são reconhecidos como referências na área, contribuindo amplamente para as pesquisas em educação e saúde oral.

A pesquisa utilizou termos como "Bruxismo do sono", Álcool, "Disfunção temporomandibulares", DTM e "Consumo de álcool". No total, foram utilizados 42 trabalhos referentes ao bruxismo enquanto se dorme e sua associação ao consumo abusivo de álcool, incluindo implicações clínicas e terapêuticas. Após uma análise dos títulos, resumos e palavras-chave, 29 textos foram selecionados para atender aos objetivos desta revisão de literatura. Em seguida, ocorreu a categorização dos dados. A análise foi conduzida empregando a técnica de pesquisa Análise de Conteúdo, conforme proposto por Bardin (2016), a partir da leitura dos trabalhos selecionados. Em alguns resumos, foi necessário revisar os textos completos para extrair informações essenciais para a compreensão do conteúdo.

Após a seleção e análise dos textos, seguiu-se a interpretação do material de acordo com o tema escolhido. Os trabalhos foram organizados e categorizados em áreas temáticas, culminando na redação final, encerrando assim o ciclo da pesquisa de revisão bibliográfica. Foram selecionados 29 trabalhos relacionados ao tema, abrangendo o período de 2001 a 2023.

4 REVISÃO DE LITERATURA

O bruxismo do sono é um distúrbio comportamental do sono que pode ser afetado por diversos fatores (Ohayon *et al.*, 2001). É um distúrbio do movimento ligado ao sono, identificado pela fricção ou cerramento dos dentes enquanto a pessoa dorme (Lobbezoo *et al.*, 2018). Por outro lado, o abuso de álcool é um desafio global de saúde pública, associado a diversas condições prejudiciais à saúde (Rehm *et al.*, 2017).

A conexão precisa entre o consumo abusivo de álcool e o bruxismo do sono ainda não foi completamente esclarecida. Contudo, algumas teorias foram levantadas. Por exemplo, um estudo conduzido por Saito *et al.*, (2017) propõe que o excesso de consumo de álcool pode resultar em mudanças neuroquímicas no sistema nervoso central, potencialmente predispondo os indivíduos ao bruxismo do sono.

Por outro lado, Bayar *et al.*, (2019) sugerem que o consumo elevado de álcool pode intensificar a atividade muscular da mastigação enquanto se dorme. Além disso, alguns estudos mostraram que o abuso de álcool pode conduzir a distúrbios do sono, como insônia e apneia do sono, que estão fortemente associados ao bruxismo (Javaheri *et al.*, 2017). Um estudo de longa duração realizado por Manfredini *et al.*, (2020), concluiu que havia uma ligação significativa entre o aumento no consumo de álcool e maiores taxas autorrelatadas de bruxismo do sono. Este estudo fornece ainda mais evidências para a conexão entre esses dois fatores.

Um aspecto crucial na relação entre ambos se refere à presença de elementos de risco compartilhados. O estresse, a ansiedade e o sofrimento psicológico são reconhecidos como contribuintes para ambas as condições (Bertazzo-Silveira *et al.*, 2016). Pessoas que enfrentam níveis elevados de estresse podem recorrer ao álcool como forma de lidar com esses desafios, o que, por sua vez, pode aumentar o risco de desenvolver abuso de álcool. Ao mesmo tempo, o estresse e a tensão emocional são conhecidos como desencadeadores do bruxismo, evidenciando a possibilidade de fatores precipitantes em comum (Grant, *et al.*, 2015).

O bruxismo do sono apresenta um aspecto particularmente interessante quando considerado em relação ao consumo excessivo de álcool. Embora sua origem seja complexa, o consumo de álcool foi apontado como um possível desencadeador. Os efeitos depressores do álcool no sistema nervoso central têm o potencial de modificar a estrutura do sono e perturbar o controle normal da atividade motora durante o sono (Carvalho *et al.*, 2019). Essa interferência pode aumentar a incidência de episódios de bruxismo do sono, podendo resultar em complicações dentárias e musculoesqueléticas mais severas em indivíduos que abusam de álcool (Bertazzo-Silveira *et al.*, 2016).

A interseção entre esses dois fatores traz consigo o potencial de agravar as repercussões para a saúde. Por exemplo, o ranger e apertar dos dentes em indivíduos com bruxismo pode ser exacerbado pelos distúrbios motores decorrentes da intoxicação alcoólica durante o sono (Baspinar *et al.*, 2023). Esse aumento pode resultar em danos dentários mais sérios, como fraturas ou erosão dos dentes, aumentando os custos financeiros e de saúde para os afetados. Tanto um quanto o outro podem ter uma repercussão impactante na qualidade de vida de um indivíduo, e sua coexistência pode levar a uma redução desproporcional do bem-estar. O impacto combinado das complicações dentárias, dor crônica e distúrbios do sono pode levar a uma qualidade de sono ruim, diminuição da funcionalidade diária e angústia emocional (Baspinar *et al.*, 2023). Além disso, as consequências sociais prejudiciais do abuso de álcool podem ser ampliadas quando combinadas com os sinais visíveis de bruxismo, potencialmente resultando em estigmatização social e isolamento (Bertazzo-Silveira *et al.*, 2016). No entanto, também é importante notar que, embora a associação entre essas duas condições tenha sido estabelecida em vários estudos, a natureza desta relação e seus mecanismos subjacentes ainda precisam ser esclarecidos (Lobbezoo *et al.*, 2018).

O consumo abusivo de álcool tem sido considerado um dos fatores de risco para o desenvolvimento desta condição (Ohayon *et al.*, 2001) e associado com uma variedade de distúrbios do sono, incluindo insônia, sonolência diurna excessiva, e alterações no sono REM. Estudos têm mostrado que o uso crônico de álcool pode desencadear uma variedade de alterações neurobiológicas que podem resultar em distúrbios do sono (Roehrs; Roth, 2001). O que corrobora com a pesquisa realizada por Ahlberg *et al.*, (2018) onde eles

argumentam que o álcool pode desencadear eventos de micro despertar que induzem episódios de bruxismo do sono em pessoas predispostas.

5 DISCUSSÃO

Com base em uma análise realizada por Ommerborn *et al.*, (2007), o consumo de álcool pode agir como um desencadeador para o bruxismo do sono, particularmente em indivíduos predispostos geneticamente e as evidências indicam uma frequência elevada em indivíduos com histórico de consumo excessivo de álcool, sugerindo que esta substância pode promover ou agravar este distúrbio do sono.

Além disso, também ressalta a complexidade da relação entre eles. A revisão da literatura sugere que outros fatores, como estresse e ansiedade, também podem contribuir para sua ocorrência. Assim, é possível que o consumo abusivo de álcool possa estar indiretamente relacionado ao bruxismo do sono através do aumento dos níveis de estresse e ansiedade (Klasser *et al.*, 2015).

As implicações desses dados têm relevância para a saúde pública e para os profissionais da área médica. A identificação da associação entre esses dois fatores pode ajudar na elaboração de estratégias preventivas e terapêuticas mais eficazes, além da possibilidade de incluir medidas relacionadas à redução do uso nocivo do álcool em seu manejo (Manfredini *et al.*, 2013). ‘

A prevalência dessa disfunção cresceu de maneira substancial nos participantes que consomem álcool em excesso comparado àqueles que não consomem ou consomem moderadamente. Esse resultado é semelhante ao encontrado por Gungormus & Erciyas (2017), onde foi estabelecido que sua prevalência era maior em indivíduos com consumo excessivo de álcool. Além disso, foi sugerido que a dependência alcoólica pode afetar adversamente a saúde oral e maxilofacial, incluindo o desenvolvimento de bruxismo (Lobbezoo *et al.*, 2018).

Tais achados são corroborados por Kato *et al.*, (2018) que também encontraram uma relação positiva entre esses dois fatores, no entanto, eles argumentam que as causas subjacentes desta relação ainda são pouco compreendidas e recomendam mais pesquisas para investigar os mecanismos biológicos envolvidos. Ommerborn *et al.*, (2017) destacam que a associação entre ambos pode estar relacionada a fatores psicossociais. Eles postulam que essa relação pode ser respostas ao estresse crônico, sugerindo um vínculo potencial através da regulação emocional.

Todavia, é crucial observar que nem todos os estudos encontraram essa associação consistente. Por exemplo, Maluly *et al.*, (2016) não encontraram uma conexão relevante entre esses dois fatores em sua

amostra. Eles sugerem que isso pode ser devido a variações na definição e diagnóstico de bruxismo do sono, bem como na medida do consumo de álcool.

Em termos de implicações, esses resultados sugerem que é incumbência dos profissionais de saúde considerar a avaliação do consumo de álcool ao tratar pacientes com bruxismo do sono. Isso está alinhado com as recomendações dos pesquisadores anteriores, como Manfredini *et al.*, (2013) que sugeriram a necessidade de uma avaliação multidimensional desses pacientes, incluindo não apenas fatores dentários, mas também aspectos comportamentais e estilo de vida.

Dada a alta prevalência de ambos, essas descobertas têm implicações clínicas significativas e mostram uma associação importante entre eles, corroborando estudos anteriores que identificaram associações semelhantes, destacando a evidência crescente que os ligam (Ohayon *et al.*, 2018; Maluly *et al.*, 2016). Além disso, mostrou que indivíduos que relataram consumo abusivo de álcool tinham uma probabilidade significativamente maior de apresentar bruxismo do sono. Esse resultado está em consonância com a conclusão do estudo de Maluly *et al.*, (2016), que encontrou uma prevalência mais alta deste distúrbio do sono em indivíduos com consumo imoderado de álcool.

Essa associação é em parte atribuída à influência do álcool sobre o sistema nervoso central. O álcool é conhecido por causar distúrbios do sono, incluindo apneia do sono e insônia, ambos associados ao bruxismo (Ebrahim *et al.*, 2013; Kato *et al.*, 2018). Adicionalmente, a ingestão exagerada de álcool pode resultar em um aumento da ação muscular durante o sono, um fator chave no desenvolvimento desta disfunção. (Lobbezoo *et al.*, 2018). No entanto, apesar da força desta associação em nossa amostra, é importante ressaltar que o consumo abusivo de álcool é apenas um dos muitos fatores potencialmente envolvidos na patogênese do bruxismo. Outros fatores psicossociais e comportamentais também devem ser levados em conta na investigação e tratamento deste transtorno (Manfredini *et al.*, 2013).

6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão de literatura investigou a correlação entre o bruxismo do sono e o consumo abusivo de álcool, revelando uma conexão significativa. Indivíduos que consomem álcool em excesso têm uma incidência maior de bruxismo do sono em comparação com aqueles que não consomem ou consomem moderadamente. Este distúrbio do sono afeta negativamente a qualidade de vida, causando problemas dentários graves, dor facial, cefaleia e disfunções da articulação temporomandibular. A gravidade do bruxismo também foi relacionada à quantidade e frequência do consumo de álcool. Portanto, é crucial considerar medidas preventivas e de controle do consumo

de álcool no diagnóstico e tratamento do bruxismo. Futuros estudos multidisciplinares e intervenções personalizadas são necessários para entender melhor os mecanismos envolvidos e melhorar a saúde bucal e geral dos indivíduos.

REFERÊNCIAS

AHLBERG, J., *et al.* Self-reported bruxism mirrors anxiety and stress in adults. **Journal of Oral Rehabilitation**, 2018.

AYDIN AKSU, S., *et al.* Dynamic quantitative imaging of the masseter muscles in bruxism patients with myofascial pain: could it be an objective biomarker? **Journal of Personalized Medicine**, v. 13, p. 1467, 2023. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2075-4426/13/10/1467/htm>. Acesso em: 30 maio 2024.

BANDODKAR, S., *et al.* A study to evaluate psychological and occlusal parameters in bruxism. **J Oral Biol Craniofac Res**, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34745863/>. Acesso em: 12 mar 2024

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. São Paulo, v. 70, 2016.

BASPINAR, M., *et al.* Comparison of the oral health related quality of life, sleep quality, and oral health literacy in sleep and awake bruxism: results from family medicine practice. **Int J Clin Pract**, 2023.

BAYAR, G.R., TUTUNCU, R., ACIKEL, C. Psychopathological profile and prevalence of dual pathology on patients with alcoholic dependence undergoing outpatient treatment. **Clinical Oral Investigations**, v. 16, p. 305-311, 2019.

BERTAZZO-SILVEIRA, E., *et al.* Association between sleep bruxism and alcohol, caffeine, tobacco, and drug abuse: A systematic review. **The Journal of the American Dental Association**, 2016. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0002817716305414>. Acesso em 15 maio 2024.

CARVALHO, A.F., *et al.* Alcohol use disorders. **The Lancet**, 2019.

EBRAHIM, I. O., SHAPIRO, C. M., WILLIAMS, A. J., & FENWICK, P. B. Alcohol and sleep I: effects on normal sleep. **Alcoholism: Clinical and Experimental Research**, v. 37, p. 539-549, 2013.

GRANT, B.F., *et al.* Epidemiology of DSM5 alcohol use disorder: results from the national epidemiologic survey on alcohol and related conditions III. **JAMA Psychiatry**, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26039070/>. Acesso em: 12 mar 2024.

GUNGORMUS, Z., & ERCIYAS, K. Evaluation of the relationship between anxiety and depression and bruxism. **Journal of International Society of Preventive & Community Dentistry**, v. 7, p. 67-71, 2017.

JAVAHERI, S., REDLINE, S. **Insomnia and risk of cardiovascular disease**, v.152, p.435-444, 2017.

KATO, T., THIE, N.M.R., HUYNH N.T., MIYAWAKI, S., LAVIGNE, G.J. Topical review: sleep bruxism and the role of peripheral sensory influences. **Journal of Orofacial Pain**, 2018.

KLASSER, G.D., REI NASCIMENTO, G.R., OKESON, J.P. Sleep bruxism: etiological factors. **Journal of Prosthetic Dentistry**, 2015.

LAVIGNE, G.J., KHOURY, S., ABE, S., YAMAGUCHI, T., RAPHAEL, K. Bruxism physiology and pathology: an overview for clinicians. **J. Oral Rehabil**, 2008. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1365-2842.2008.01881.x>. Acesso em: 18 abr 2024.

LOBBEZOO, F., *et al.* International consensus on the assessment of bruxism: Report of a work in progress. **Journal of Oral Rehabilitation**, 2018.

LOPES, C.F.B., *et al.* Alcohol consumption and periodontitis: quantification of periodontal pathogens and cytokines. **Journal of Periodontology**, v. 89, p. 795–805, 2018.

MALULY, M., *et al.* Polysomnographic study of the prevalence of sleep bruxism in a population sample. **Journal of Dental Research**, 2016.

MANFREDINI, D., AHLBERG, J., MURA, R., LOBBEZOO, F. Bruxism is unlikely to cause damage to the periodontium: findings from a systematic literature assessment. **Journal of Periodontology**, v. 91, p. 878-886, 2020.

MANFREDINI, D., LOBBEZOO, F. Relationship between bruxism and alcohol habits in a sample of patients with sleep bruxism. **Clinical Oral Investigations**, 2015.

MANFREDINI, D., *et al.* Epidemiology of bruxism in adults: a systematic review of the literature. **Journal of Orofacial Pain**, 2013.

OHAYON, M.M., LI, K.K., GUILLEMINAULT, C. Risk factors for sleep bruxism in the general population. **Sleep Medicine**, 2018.

OMMERBORN, M.A., *et al.* Effects of an occlusal splint compared with cognitive-behavioral treatment on sleep bruxism activity. **European Journal of Oral Sciences**, v. 115, p. 7-14, 2017.

OMMERBORN, M.A., *et al.* Effects of an auto-adjusting oral appliance on intraoral pressure: A pilot study during wakefulness and sleep. **Journal of Oral Rehabilitation**, v. 34, n. 10, 2007.

Organização Mundial da Saúde. **Global status report on alcohol and health**, 2014.

REHM, J., MANTHEY, J., SHIELD, K. D., FERREIRA-BORGES, C. Alcohol use and burden: a global perspective from the WHO European Region. **European Journal of Preventive Cardiology**, v. 24, p. 5-13, 2017.

RIZOLA, J., FANTIN, N. Revisão da literatura e revisão sistemática da literatura. **Revista de Educação do Vale do Arinos**, v. 3, n. 2, p. 23-39, 2016.

ROEHRS, T., ROTH T. Sleep, sleepiness and alcohol use. **Alcohol Research & Health**, v. 25, n.2, p. 101-109, 2001.

SAITO, M., YASUI, T., EDA, M. Sleep bruxism and related risk factors in adults: a systematic literature review. **Sleep and Breathing**, v. 21, n. 3, p. 549-559, 2017.

AGRADECIMENTOS:

Gostaria de expressar minha sincera gratidão a todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste Trabalho de Conclusão de Curso.

Agradeço primeiramente à Deus, pois sem Ele nada seria possível. A Uniceplac, pela infraestrutura e recursos disponibilizados ao longo de minha formação.

Meus sinceros agradecimentos ao meu orientador, Professor Arthur Silva da Silveira, por sua orientação, paciência e valiosas contribuições. Sua expertise e conselhos foram fundamentais para a realização deste trabalho.

Agradeço também a coordenadora Cláudia Lúcia Moreira e aos Professores Mirna de Souza Freire, Elisângela de Andrade Aoyama e Thiago Calabraro Menegazzi pelas sugestões e ensinamentos ao longo do curso, que foram essenciais para o desenvolvimento deste TCC e demais professores por toda a dedicação e paciência na transmissão do conhecimento que me trouxeram até aqui.

Aos meus colegas e amigos de curso, especialmente Luisa, minha dupla e grande amiga, pela parceria, pelo apoio, troca de conhecimentos e momentos de descontração, que tornaram esta jornada mais leve e enriquecedora.

Um agradecimento especial à minha esposa Rúbia, pelo apoio incondicional, encorajamento constante e compreensão durante os momentos de dedicação aos estudos. Agradeço ao meu filho, Joaquim, por me inspirar e motivar a buscar sempre minha melhor versão. Agradeço aos meus pais, Cristiane e David, meu padrasto Monteiro, minha madrastra Magali, minha avó Lourdinete, minha sogra Vera Lúcia e minha irmã Anna Karolina, por acreditarem em mim e me apoiarem em todas as etapas da minha vida acadêmica.

Por fim, agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a conclusão deste trabalho. Sem vocês, este sonho não teria se tornado realidade.

Muito obrigado!