

CASOS CLÍNICOS: INTERVENÇÃO COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA A GESTÃO DO STRESS NO BRUXISMO



Ana Murça1*, Catarina Ramos2, Elisa K. Castro2, Telma C. Almeida2, Jorge Cardoso2, José Brito2, André M. Almeida2, Sérgio Félix2 & José J. Mendes2

[1] Psicóloga Júnior - Egas Moniz School of Health & Science, 2829-511 Caparica, Almada, Portugal

[2] Docentes - Egas Moniz Center for Interdisciplinary Research (CiEM)

DESCRIÇÃO DE CASO:

DUAS PACIENTES DO SEXO BIOLÓGICO FEMININO COM 27 E 57 ANOS DE IDADE



BRUXISMO DE VIGÍLIA

BRUXISMO DE SONO

SINTOMAS DE BRUXISMO APRESENTADOS

- ✓ CERRAR DOS DENTES
- ✓ MÚSCULOS MASTIGADORES CONTRAÍDOS
- ✓ TENSÃO E DOR MODERADA

Os sintomas de bruxismo eram recorrentes e intensificavam-se com o aumento dos níveis de **STRESS** e **ANSIEDADE**.

PRINCIPAIS DIFICULDADES SENTIDAS

- Gestão do tempo no quotidiano;
- Estratégias de coping desadaptativas;
- Dificuldades no controlo da ansiedade e stress;
- Luto de uma relação amorosa;
- Compulsão alimentar como recompensa emocional;
- Baixa autoestima;

SINTOMATOLOGIA PSICOLÓGICA APRESENTADA

FONTES DE STRESS

Sintomatologia ANSIOSA E DEPRESSIVA



SOBRECARGA LABORAL



PROBLEMAS RELACIONAIS



PROBLEMAS FAMILIARES



PRINCIPAL OBJETIVO

Avaliar os efeitos da Intervenção Cognitivo-Comportamental para a Gestão do Stress na redução dos sintomas de bruxismo através do autorrelato dos pacientes.

METODOLOGIA

Estudo Quase-Experimental

As pacientes frequentaram cinco sessões individuais e semanais na Clínica Universitária Egas Moniz de uma intervenção Cognitivo-Comportamental para a Redução do Stress, com duração média de 60 minutos cada sessão.

TÉCNICAS UTILIZADAS:

Aliança terapêutica e Psicoeducação;
Reestruturação cognitiva;
Técnicas de relaxamento;
Técnicas de *mindfulness*;
Finalização da intervenção;



PROTOCOLO:

Questionário Sociodemográfico;
Bruxism Assessment Questionnaire;
Wong-Baker FACES Pain Rating Scale;
PSQI-PT;
PSS;
STAI Form Y-1;
STAI Form Y-2;
BRIEF-COPE;



DISCUSSÃO

Através do autorrelato dos pacientes, foi possível verificar:

- Consciencialização dos sintomas de bruxismo, stress e ansiedade;
- Aquisição de ferramentas adaptativas para a gestão do stress e ansiedade;
- Eficácia das Técnicas de Relaxamento como auxílio na qualidade de sono;
- Melhorias na qualidade de sono;
- Controlo da compulsão alimentar;
- Melhoria dos sintomas de bruxismo;

CONCLUSÃO

- ✓ A intervenção contribuiu para a redução dos sintomas de bruxismo, através da aquisição e integração de ferramentas adaptativas para a gestão do stress e ansiedade;
- ✓ Os resultados revelam que a terapêutica deve ser enquadrada na intervenção multidisciplinar dos pacientes com bruxismo.