

# O uso do Canabidiol como terapia nas disfunções do sono e do bruxismo: Revisão integrativa

*The use of cannabidiol as therapy for sleep disorders and bruxism:  
Integrative review*

 **Laura Maria da Rocha Pereira Silva**<sup>1</sup>

 **Luisa Oliveira Francisco Martins**<sup>1</sup>

 **João Carlos Moreira Jardim**<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Centro Universitário de Valença – Valença (RJ)

**Autor correspondente:**

**Laura Maria da Rocha Pereira Silva**  
E-mail: laurinhapp8@hotmail.com

**Como citar este artigo:**

SILVA, L.M.R.P.; MARTINS, L.O.F.; JARDIM, J.C.M; O uso do Canabidiol como terapia nas disfunções do sono e do bruxismo: Revisão integrativa **Revista Saber Digital**, v. 16, n.3, e20231610, set./dez., 2023.

**Data de Submissão:** 27/11/23

**Data de aprovação:** 12/12/23

**Data da publicação:** 18/12/23



Esta obra está licenciada com uma licença  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

## RESUMO

**Introdução:** A cannabis sativa apresenta THC (tetraacabidiol), seu uso leva a um efeito miorelaxante, seu uso deve ser regado porque, se usado em grandes quantidades pode causar intoxicação. **Objetivo:** Analisar bibliograficamente o efeito da cannabis para o tratamento das disfunções do bruxismo e sono associados. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão integrativa de literatura embasada em artigos da base de dados do portal PubMed, empregando como critérios de seleção, artigos publicados entre os anos de 2014 a 2022 e de língua portuguesa e inglesa. **Resultados:** A busca resultou em 8 artigos que correspondiam aos filtros selecionados no final dos critérios de exclusão. **Conclusão:** Conclui-se que, o THC possui efeito miorelaxante sobre os músculos da mastigação e no sistema nervoso central, promovendo alívio contínuo principalmente no bruxismo do sono.

**Palavras-chave:** Bruxismo, Cannabis, Privação do sono.

## ABSTRACT

**Introduction:** Cannabis sativa contains THC (tetrahydrocannabinol), and its use leads to a myorelaxant effect. Its use should be regulated because, if used in large quantities, it can cause intoxication. **Objective:** To analyze bibliographically the effect of cannabis in the treatment of bruxism and associated sleep disorders. **Methodology:** This is an integrative literature review based on articles from the PubMed database, using selection criteria for articles published between 2014 and 2022 in Portuguese and English. **Results:** The search yielded 8 articles that met the selected filters at the end of the exclusion criteria. **Conclusion:** It is concluded that THC has a myorelaxant effect on the masticatory muscles and the central nervous system, providing continuous relief, especially in sleep bruxism

**Keywords:** Bruxism, Cannabis, Sleep deprivation.

## INTRODUÇÃO

A *Cannabis sativa* apresenta o psicoativo Tetracanabinol (THC) que há muitos anos já vem sendo utilizado na história, e seu uso teve um começo na China e Índia. Seu uso leva a um efeito de relaxamento, podendo causar uma intoxicação se usada em grandes quantidades e com uma grande frequência (Gonçalves; Schlichting, 2014).

Na maioria dos casos de bruxismo, normalmente são associados a distúrbios de ansiedade. Por intermédio do sistema endocanabinoide está sendo notório um possível meio para a realização de medicamentos, levando sempre em consideração a associação com tratamento psicológico (Guaita; Högl, 2016). Estudos que avaliam o método de ação do Canabidiol (CBD) medicinal mediante a ansiedade causadora do bruxismo e distúrbio de sono. O CBD apresenta um potencial terapêutico elevado na redução da ansiedade causadora dos distúrbios parafuncionais, bruxismo e disfunções do sono associadas (Shannon et al., 2019; Neta et al., 2014).

O bruxismo é uma doença multifatorial, definido como uma atividade repetitiva dos músculos mandibulares, na qual fazem movimento de ranger ou apertamento dos dentes e isso pode ocorrer tanto em vigília, que é quando a pessoa aperta ou range os dentes muitas vezes e é uma resposta do cérebro a ansiedade e ao estresse, já o bruxismo do sono se dá por uma atividade mastigatória em ritmo e normalmente ela pode estar associada a despertares do sono (Mota et al., 2018; Vlăduțu et al., 2022).

O bruxismo tem origem de um impulso nervoso central, no momento em que a atividade parassimpática do sistema nervoso autônomo é diminuída durante as diversas fases do sono. Esse movimento parafuncional durante o sono é acentuado nas fases denominadas microdespertares. O bruxismo é uma

reação ao desgaste emocional tentando voltar ao equilíbrio, tensionando os músculos mastigatórios e sobrecarregando a mordida (ESCUREDO et al.,2021).

Nesta revisão de literatura integrativa iremos abordar o efeito da Cannabis sp. para o tratamento das disfunções do bruxismo e sono associados.

## MATERIAIS E MÉTODOS

O estudo foi realizado por meio de uma revisão integrativa da literatura que apresenta como pergunta norteadora: Quais os efeitos da Cannabis no tratamento das disfunções do bruxismo e sono? Foi realizado a partir de consultas bibliográficas disponíveis online no banco de teses e dissertações do Portal PubMed, SciELO e Google Acadêmico.

Para realização do estudo foram delimitadas as seguintes etapas: identificação do tema e seleção da questão de pesquisa; definição dos critérios para inclusão e exclusão dos estudos e das informações a serem extraídas; categorização e avaliação dos estudos incluídos na revisão; interpretação dos resultados e apresentação da revisão/síntese do conhecimento (Mendes; Col, 2008).

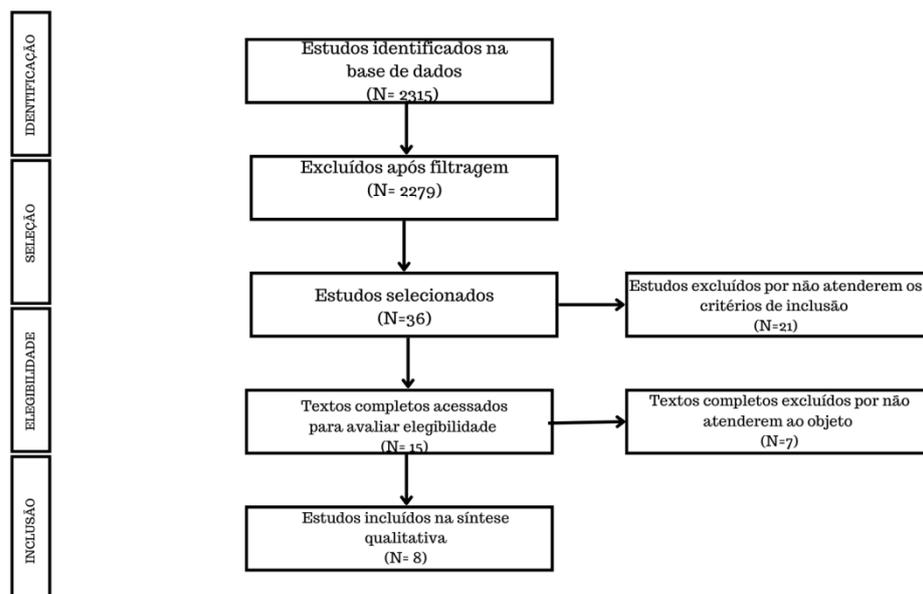
Inicialmente, foram pesquisadas no portal de periódicos US National Library of Medicine/National Institutes of Health (PubMed) e Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) todas as publicações que continham o Descritor em Ciências da Saúde: “bruxism” OR “cannabidiol” OR “sleepiness”.

Os critérios de exclusão foram: artigos que não continham em seu título ou resumo os descritores escolhidos. Os critérios de inclusão foram artigos de língua inglesa e portuguesa, entre os anos de 2014 a 2022.

Para a coleta dos dados será construído um instrumento que aborde os itens: autor/ano, área do conhecimento/periódico, objetivos, método e principais resultados. Na avaliação será realizada leitura completa de cada artigo, com intuito de compreender os principais aspectos abordados. Na interpretação dos

resultados, seguirá à leitura comparativa entre os artigos (leitura vertical), verificando-se as similaridades e procedendo-se ao agrupamento de temas comuns em eixos a serem explorados.

**Figura 1** - Fluxograma do método de escolha dos artigos



Fonte: Arquivo pessoal 2023

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura onde a busca pelo tema “Bruxismo e sono associados” resultou em 259 artigos, de revisão de literatura como desenho amostral, disponíveis para o acesso na plataforma Google acadêmico, 3 artigos na plataforma SciELO e apenas um resultado no portal PubMed. Na busca do tema “Cannabis e bruxismo”, estão disponíveis 187 artigos na plataforma Google Acadêmico, pesquisando por " Cannabidiol and bruxism" foram encontrados 3 resultados na plataforma PubMed, buscando pelo título " Cannabidiol and sleep" foram encontrados 335 resultados e buscando o tema "Bruxism and sleep" obtivemos o resultado de 1527 artigos na mesma plataforma. Dentre os artigos encontrados, foram selecionados 36 artigos inicialmente, conseqüentemente, foi feita a exclusão de 2279 em virtude de não

atenderem aos critérios de seleção. Dentre os 36 artigos selecionados, foram utilizados 8 para esta revisão, pois atendem aos critérios de inclusão, então de acordo com o desenho amostral, período do tempo utilizado e coerente com o tema da revisão (Quadro 1).

## RESULTADOS

**Quadro 1** – artigos utilizados na confecção dos resultados

TÍTULO	AUTORES/PUBLICAÇÃO	DESENHO AMOSTRAL	OBJETIVO	RESULTADOS	CONCLUSÃO
Canabidiol na ansiedade e no sono: uma grande série de casos	Shannon et.al. 2019	Relato de caso	Determinar se o CBD ajuda a melhorar o sono e/ou a ansiedade numa população clínica	A amostra final consistiu de 72 adultos apresentando preocupações primárias de ansiedade (n = 47) ou sono insatisfatório (n = 25). Os escores de ansiedade diminuíram no primeiro mês em 57 pacientes (79,2%) e permaneceram diminuídos durante o estudo. Os escores de sono melhoraram no primeiro mês em 48 pacientes (66,7%), mas flutuaram ao longo do tempo. Nesta revisão de prontuários, o CBD foi bem tolerado em todos os pacientes, exceto em 3.	O canabidiol pode trazer benefícios para transtornos relacionados à ansiedade. São necessários estudos clínicos controlados.
Associações entre Bruxismo, Estresse e Manifestações de Disfunção Temporomandibular em Jovens Estudantes	Vlăduțet.al 2022	Relato de caso	Determinar a prevalência de possível caso de bruxismo em 328 estudantes de Odontologia da Universidad e de Medicina e Farmácia de Cracóvia	O bruxismo autoavaliado foi identificado em 39,33% de todo o grupo de estudo, permitindo definir dois subgrupos para posterior análise. O bruxismo do sono esteve presente em 16. 28% dos participantes; o bruxismo em vigília esteve presente em 68,99%, enquanto 14,73% dos	A análise da distribuição dos grupos (Qui-Quadrado) indicou associações significativas entre bruxismo e estresse, pânico, inquietação ou aumento do estresse durante a pandemia de COVID-19 ( $p <$

				participantes apresentaram forma combinada. A principal manifestação do bruxismo foi relatada como ranger de dentes. A fadiga foi identificada como um sinal clínico comum de bruxismo e disfunção temporomandibular.	0,05). O bruxismo, e especialmente o bruxismo acordado, tem aumentado a prevalência entre jovens estudantes e tem sido associado a níveis aumentados de estresse.
Canabidiol no manejo do bruxismo na variante comportamental da degeneração frontotemporal.	Escudero et al. 2021	Relato de caso	Avaliar os efeitos do bruxismo e sua relação com alterações psíquicas	Um homem que apresentou alterações psíquicas, comportamentais, cognitivas e apertamento dentário que resultaram em alterações significativas no alinhamento dos dentes, incluindo uma mordida inferior. Ele recebeu vários tratamentos com resposta parcial. Ele então começou a usar cápsulas de canabidiol (CBD), e o desgaste foi quase completamente aliviado.	O CBD pode ser útil como agente terapêutico adjuvante para o bruxismo acordado.
Estudo transversal do autorrelato de bruxismo e sua associação com estresse e ansiedade.	Mota et.al 2018	Estudo transversal	Investigar a prevalência do autorrelato de bruxismo entre universitários e correlacionar a parafunção com a ansiedade e o estresse auto percebidos.	A prevalência de bruxismo foi 46,92%; houve diferença significativa da proporção do bruxismo com a ansiedade estado ( $p = 0,00$ ) e traço ( $p \leq 0,0001$ ) de personalidade.	Conclui-se que, apesar de o bruxismo não ter prevalecido entre estudantes, um elevado percentual de estudantes afirmou realizar essa atividade repetitiva e a proporção de bruxistas com ansiedade foi relevante, evidenciando a importância desse fator psicológico na fisiopatologia da parafunção.

Tratamentos atuais do bruxismo	Marc Guaita, BirgitHögl. 2016	Revisão integrativa de literatura	O objetivo deste artigo é revisar as abordagens terapêuticas para o tratamento do bruxismo e esclarecer as evidências atuais.	Na ausência de um tratamento causal, o manejo do bruxismo se concentra em prevenir a progressão do desgaste dentário, reduzir os sons de ranger dos dentes e melhorar o desconforto muscular e a disfunção mandibular nos casos mais graves	O bruxismo continua a ser uma condição de etiologia complexa, associada a inúmeros tratamentos com prognóstico muitas vezes indefinido. Assim, tratamentos conservadores, minimamente invasivos e seguros, devem ser a primeira escolha, com o paciente assistido por uma equipe multidisciplinar, objetivando a restauração da qualidade de vida e a proteção do sistema estomatognático.
Efeitos benéficos e maléficos da Cannabis sativa	Gonçalves e Schlichting 2014.	Revisão integrativa de literatura	Discutir sobre os benefícios e maléficos da cannabis sativa	A concentração de compostos psicoativos da cannabis Sativa está relacionada a fatores genéticos e ambientais, mas outros fatores que causam variações no conteúdo psicoativo da planta devem ser considerados. Muitas descobertas importantes sobre a cannabis Sativa foram realizadas, mas muitos mitos e incertezas ainda persistem	A cannabis apresenta um forte efeito terapêutico em sua composição, mas por outro lado pode ser um risco para saúde pública por apresentar também um efeito tóxico quando usada de forma recreativa e não medicinal.
Prevalência e potenciais fatores associados a provável bruxismo do sono e em vigília e hiperestesia dentinária cervical em universitário	Dantas-Neta et.al 2014	Estudo de coorte	Mensurar a prevalência de provável bruxismo do sono e em vigília e de hiperestesia dentinária cervical de	A prevalência de provável bruxismo foi de 34,3%, não havendo predominância entre os gêneros. O provável bruxismo em vigília foi o mais predominante (61,9%), ocorrendo	A prevalência de provável bruxismo foi 34,3% e de HDC 57,8%, com 22,2% destes também apresentando provável

			estudantes universitários e verificar os sintomas a eles associados.	principalmente quando o indivíduo está em estado de concentração.(61,9%), ocorrendo principalmente quando o indivíduo estava em estado de concentração (63,1%). Não houve uma associação entre provável bruxismo do sono e em vigília e hiperestesia dentinária (p=0,195). Os indivíduos com provável bruxismo do sono possuíram maior chance de acordar com dor nos músculos da face (OR=14,14, IC95% 5,06-39,55) e com provável bruxismo em vigília maior chance de cansaço muscular facial ao mastigar ou falar por muito tempo (OR=2,88, IC95% 1,53-5,43) e dor nos músculos da face ao acordar (OR=5,31, IC95% 1,93-14,62).	bruxismo, mas sem associação estatística. Indivíduos com provável bruxismo tendem a ter maior risco de apresentar dores faciais ao acordar e cansaço muscular facial ao falar e mastigar por muito tempo. Não houve associação entre provável bruxismo do sono e em vigília e hipersensibilidade de dentinária cervical.
Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem.	Karina Dal Sasso Mendes, Renata Cristina de Campos Pereira Silveira, Cristina Maria Galvão 2008	Revisão integrativa de literatura	Apresentar os conceitos gerais e as etapas para a elaboração da revisão integrativa, bem como aspectos relevantes sobre a aplicabilidade e deste método para a pesquisa na saúde e enfermagem.	No Brasil é carente o número de publicações que empregam esse método no desenvolvimento de pesquisas; assim, o presente estudo trouxe subsídios para o profissional de saúde compreender conceitos gerais, etapas e a aplicabilidade da revisão integrativa.	Oferece aos profissionais de diversas áreas de atuação na saúde o acesso rápido aos resultados relevantes de pesquisas que fundamentam as condutas ou a tomada de decisão, proporcionando um saber crítico.

Fonte: Arquivo pessoal 2023.

O termo “Bruxismo” engloba diversas condições em que o paciente se encontra prejudicado, no bruxismo do sono, no bruxismo em vigília, apertamentos ou ranger de dentes involuntários. Na maioria dos casos o bruxismo acarreta na maloclusão, gerando interferências oclusais, prejudicando o ato mastigatório devido a força excessiva exercida sobre os principais músculos mastigatórios (masseter, temporal, pterigóideo medial e lateral e digástrico).

No Quadro 1 estão apresentados os títulos das publicações, autores, desenho amostral, objetivo, resultados e conclusões, neles foram observados alguns pontos de vista em comum e outros com percepções divergentes dos autores.

## DISCUSSÃO

Shannon et al. (2019) concluíram que o canabidiol pode trazer benefícios para os transtornos relacionados à ansiedade. Da mesma forma Gonçalves e Schlichting (2014) observaram que a Cannabis também tem um forte efeito terapêutico, porém aprofundaram no que diz respeito que usado de forma recreativa e não medicinal tem efeitos tóxicos e podem trazer risco à saúde pública.

Vlăduțu et al. (2022) concluíram que principalmente o bruxismo em vigília tem aumentado, tendo prevalência entre jovens estudantes e foram associados a níveis aumentados de estresse, pânico e inquietação. O bruxismo em vigília esteve presente em 68,99% dos participantes da pesquisa, o bruxismo do sono esteve presente em 16,28%, enquanto 14,73% dos participantes apresentam o bruxismo combinado, em vigília e bruxismo do sono. A fadiga foi identificada como sinal clínico comum do bruxismo.

Contudo, Mota et al. (2018) concluíram que o bruxismo não teve prevalência entre estudantes, mesmo tendo sido feitas atividades repetidas.

Segundo Escudero et al. (2021) o canabidiol pode ser útil como agente terapêutico adjuvante para o bruxismo em vigília.

Diante dessa afirmativa, o bruxismo continua a ser uma etiologia complexa associada a inúmeros tratamentos com prognóstico indefinido, sendo assim tratamentos conservadores e minimamente invasivos e seguros devem ser a primeira escolha de tratamento. Com a ausência de um tratamento casual (tratamento dirigido contra a causa ou agente que provocou a doença), o manejo do paciente concentra-se em prevenir a progressão do desgaste e disfunções, reduzindo o ranger dos dentes e crepitações advindos desta parafunção (Guaita; Hognl, 2016).

De acordo com Dantas–Neta et al. (2014) indivíduos com provável bruxismo tendem a ter maior risco de apresentar dores faciais ao acordar e cansaço muscular facial ao falar e mastigar por muito tempo. Não houve também associação entre bruxismo do sono e em vigília e hipersensibilidade dentinária cervical.

Mendes et al. (2008) tiveram como resultado, um oferecimento aos profissionais de diversas áreas de atuação na saúde e acesso rápido aos resultados relevantes em pesquisas para proporcionarem um saber crítico.

## CONCLUSÃO

Conclui-se que, o efeito da Cannabis sp. para o tratamento das disfunções do bruxismo e do sono possui uma grande eficiência, pois, seus princípios ativos agem de forma miorelaxante nos músculos e no sistema nervoso central, fazendo com que o bruxismo, de apertamento ou ranger dos dentes, em vigília ou principalmente do sono, tenha um alívio contínuo com o tratamento com o óleo do canabidiol que contém THC que é o componente principal responsável pelo efeito de relaxamento se usado em doses regradas de acordo com cada caso sem ter risco de intoxicação.

## DECLARAÇÃO DE CONFLITO DE INTERESSES

Não há conflito de interesses.

## SUPORTE FINANCEIRO

Financiamento próprio.

## CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

**Laura Maria da Rocha Pereira Silva:** Conceitualização, Revisão de literatura, Metodologia da Pesquisa, Levantamento dos dados da pesquisa, Análise laboratorial, Análise estatística dos dados, Redação inicial, Redação final do artigo e correção, Formatação nas normas da Revista, Submissão no site e autor para correspondência; **Luisa Oliveira Francisco Martins:** Conceitualização, Revisão de literatura, Metodologia da Pesquisa, Levantamento dos dados da pesquisa, Análise laboratorial, Análise estatística dos dados, Redação inicial, Redação final do artigo e correção, Formatação nas normas da Revista, Submissão no site e autor para correspondência; **João Carlos Moreira Jardim:** Conceitualização, Revisão de literatura, Metodologia da Pesquisa, Levantamento dos dados da pesquisa, Análise laboratorial, Análise estatística dos dados, Redação inicial, Redação final do artigo e correção.

## REFERÊNCIAS

DANTAS-NETA, N. B. et al.. Prevalence and potential factors associated with probable sleep or awake bruxism and dentin hypersensitivity in undergraduate students. **Revista de Odontologia da UNESP**, v. 43, n. 4, p. 245–251, ago. 2014.

GONÇALVES, G. A. M.; SCHLICHTING, C. L. R. EFEITOS BENÉFICOS E MALÉFICOS DA Cannabis sativa. **Uningá Review**, [S. l.], v. 20, n. 1, 2014. Disponível em: <https://revista.uninga.br/uningareviews/article/view/1560>. Acesso em: 14 nov. 2023.

GUAITA, M.; HÖGL, B. Current Treatments of Bruxism. **Curr Treat Options Neurol**. 2016 Feb;18(2):10. doi: 10.1007/s11940-016-0396-3. PMID: 26897026; PMCID: PMC4761372.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. DE C. P.; GALVÃO, C. M.. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e

na enfermagem. **Texto & Contexto - Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758–764, out. 2008.

MOTA, I. G. et al.. Estudo transversal do autorrelato de bruxismo e sua associação com estresse e ansiedade. **Revista de Odontologia da UNESP**, v. 50, p. e20210003, 2021.

PINA-ESCUADERO, S. D.; OKADA DE OLIVEIRA, M.; SNYDER, A.; MILLER, B. L. Cannabidiol in the management of bruxism in behavioral variant of frontotemporal degeneration. **Neurocase**, v. 27, n. 2, p. 209-211, abr. 2021. doi: 10.1080/13554794.2021.1917620. Epub 2021 May 2. PMID: 33934685.

SHANNON, S.; LEWIS, N.; LEE, H.; HUGHES, S. Cannabidiol in Anxiety and Sleep: A Large Case Series. **Perm J**. 2019;23:18-041. doi: 10.7812/TPP/18-041. PMID: 30624194; PMCID: PMC6326553.

VLĂDUȚU, D. et al. Associations between Bruxism, Stress, and Manifestations of Temporomandibular Disorder in Young Students. **Int. J. Environ. Res. Public Health**, v. 19, p. 5415, 2022.