

Mitos e verdades no clareamento dental: Um estudo de revisão

Myths and truths about teeth whitening: A review study

Mitos y verdades sobre el blanqueamiento dental: Un estudio de revisión

Recebido: 18/06/2025 | Revisado: 30/06/2025 | Aceitado: 01/07/2025 | Publicado: 02/07/2025

Laiza Silva Santos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-3289-0412>
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil
E-mail: laiza8829@gmail.com

Julia Borja Gomes

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3052-8473>
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil
E-mail: juborja2605@gmail.com

Layla Duarte Batista

ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-6853-1655>
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil
E-mail: layladyuarte3@outlook.com

Sabrina Gentil dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-1079-4019>
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil
E-mail: sabrinngentil27@gmail.com

Ian Matos Vieira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9057-7070>
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil
E-mail: matos.vieira@gmail.com

Ana Flávia Soares

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6367-203X>
Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia, Brasil
E-mail: ana.flavia@uesb.edu.br

Resumo

Realizou-se uma revisão de literatura sobre cuidados pré e pós clareamento dental, focando nos mitos e verdades associados ao procedimento. Introdução. O clareamento dental é um procedimento estético amplamente requisitado, porém envolto em dúvidas sobre segurança, eficácia, uso de luzes ativadoras e produtos abrasivos. Objetivo. O estudo visou reunir e analisar evidências científicas para verificar mitos e apresentar verdades sobre os cuidados no clareamento dental. Metodologia. Seis artigos, de dez inicialmente selecionados, demonstraram que técnicas de ativação luminosa (laser, LED, UV) não proporcionam melhorias significativas. Produtos abrasivos, como carvão ativado, removem apenas pigmentos superficiais, sem alterar a estrutura do esmalte. Restrições alimentares rigorosas, como a “dieta branca”, mostraram-se desnecessárias desde que sejam mantidas boas práticas de higiene. Resultados e Discussão. Constatou-se que muitos mitos são propagados por meios sem respaldo científico. Identificaram-se lacunas na literatura sobre efeitos de longo prazo e ativação fotônica, sugerindo necessidade de novas investigações. Considerações finais. O clareamento profissional, sem o uso de ativadores, mostrou-se eficaz e seguro, embora se deva estar atento à possível sensibilização dentária. Recomenda-se a continuidade das pesquisas para esclarecer questões pendentes.

Palavras-chave: Mitos; Evidências; Clareamento Dental.

Abstract

A literature review was conducted on pre- and post-dental whitening care, focusing on myths and truths associated with the procedure. Introduction. Dental whitening is a widely requested aesthetic procedure, but it is surrounded by doubts about its safety, efficacy, use of activating lights and abrasive products. Objective. The study aimed to gather and analyze scientific evidence to verify myths and present truths about dental whitening care. Methodology. Six articles, out of ten initially selected, demonstrated that light activation techniques (laser, LED, UV) do not provide significant improvements. Abrasive products, such as activated charcoal, remove only superficial pigments, without altering the enamel structure. Strict dietary restrictions, such as the “white diet”, proved to be unnecessary as long as good hygiene practices are maintained. Results and Discussion. It was found that many myths are propagated by means without scientific support. Gaps were identified in the literature on long-term effects and photonic activation, suggesting the need for further investigations. Final considerations. Professional whitening without the use of

activators has proven to be effective and safe, although attention should be paid to possible tooth sensitization. It is recommended that further research be carried out to clarify outstanding issues.

Keywords: Myths; Evidence; Dental Whitening.

Resumen

Se realizó una revisión bibliográfica sobre el cuidado pre y post blanqueamiento dental, centrándose en mitos y verdades asociados con el procedimiento. Introducción. El blanqueamiento dental es un procedimiento estético ampliamente solicitado, pero está rodeado de dudas sobre su seguridad, eficacia, uso de luces activadoras y productos abrasivos. Objetivo. El estudio buscó recopilar y analizar evidencia científica para verificar mitos y presentar verdades sobre el cuidado del blanqueamiento dental. Metodología. Seis artículos, de los diez seleccionados inicialmente, demostraron que las técnicas de activación por luz (láser, LED, UV) no brindan mejoras significativas. Los productos abrasivos, como el carbón activado, eliminan solo los pigmentos superficiales, sin alterar la estructura del esmalte. Las restricciones dietéticas estrictas, como la "dieta blanca", resultaron innecesarias siempre que se mantengan buenas prácticas de higiene. Resultados y discusión. Se encontró que muchos mitos se propagan por medios sin respaldo científico. Se identificaron lagunas en la literatura sobre los efectos a largo plazo y la activación fotónica, lo que sugiere la necesidad de más investigaciones. Consideraciones finales. El blanqueamiento profesional sin activadores ha demostrado ser eficaz y seguro, aunque debe tenerse en cuenta la posible sensibilización dental. Se recomienda realizar más investigaciones para aclarar las cuestiones pendientes.

Palabras clave: Mitos; Evidencia; Dental Blanqueamiento.

1. Introdução

Nos últimos anos, houve a supervalorização da estética, visto que a aparência física tem refletido na esfera da sociedade de diversas formas, como exemplo, na vida amorosa e na vida profissional (Paixão et al., 2023). Por consequência disso, aumentou-se a procura do clareamento dental pela sociedade nas clínicas odontológicas, isso ocorre, pois há uma estética padrão, em que procura-se cada vez mais a “perfeição” dos dentes, mais brancos e mais harmônicos (Garcia et al., 2022). Dessa forma, o clareamento, que anteriormente era pouco utilizado, passou a ser mais investigado, para esclarecer e desmistificar as informações acerca desse tema (Lipparotti et al, 2017). Com o fácil acesso à internet e a ampla oferta de produtos alternativos, muitos pacientes recorrem a soluções não regulamentadas para clarear os dentes (Gozer et al., 2022). No entanto, é fundamental destacar que o uso indiscriminado desses produtos, sem a devida aprovação dos órgãos competentes, pode não apenas resultar em resultados insatisfatórios, mas também ocasionar novas complicações à saúde bucal, como desgaste do esmalte, inflamações gengivais e sensibilidade dentária, especialmente nos casos em que a técnica for aplicada de maneira incorreta e até mesmo a perda de dentes. (Ribeiro et al., 2019).

A falta de orientação profissional pode resultar em danos irreversíveis ao esmalte dental, devido o uso de substâncias abrasivas ou agentes clareadores inadequados o que faz com que o clareamento dental que é realizado sem a supervisão de um dentista, se torne um risco a segurança e eficácia do tratamento (CRO-PR, 2023). Desse modo, o clareamento dental deve ser feito a partir de uma avaliação criteriosa do dentista a fim de analisar todo o histórico e condição de saúde do paciente, detectando as causas da alteração na coloração as indicações e contraindicações, sendo cuidadosamente planejado, uma vez que a má execução do procedimento ou sua realização sem a devida indicação profissional pode resultar em diversas complicações à saúde bucal (Torres et al., 2021). O que definirá uma série de cuidados pré e pós clareamento, e acompanhamento adequado ao longo por todo o tratamento (Odontoclinic, 2019).

Assim, é essencial desconstruir mitos e reforçar as verdades científicas sobre os cuidados pré e pós-clareamento dental, a fim de garantir a segurança e eficácia do tratamento, desse modo, a orientação baseada em evidências sobre os cuidados antes e depois do clareamento dental é fundamental para evitar riscos e desinformação, assegurando a eficácia do procedimento (Santana et al., 2019). O sucesso do clareamento não depende apenas do agente clareador, mas também de uma conduta clínica baseada em evidências, que inclui orientações específicas quanto à dieta, higiene oral e controle de fatores predisponentes à sensibilidade dentária (Kossatz et al., 2011).

Estudos recentes demonstram que o acompanhamento profissional contínuo é indispensável para minimizar riscos como hipersensibilidade e desgaste do esmalte, além de proporcionar resultados estéticos mais duradouros e seguros (Reis et al., 2020). Portanto, a desinformação deve ser combatida com base no conhecimento científico e na atuação ética do cirurgião-dentista, que tem o papel fundamental de orientar o paciente com responsabilidade, promovendo a saúde bucal e evitando danos irreversíveis (Palmeira et al., 2025).

Sendo assim, esta revisão de literatura que tem como objetivo reunir e analisar criticamente estudos prévios relacionados aos cuidados durante o clareamento dental, com foco na identificação dos cuidados pré, trans e pós operatório.

2. Metodologia

Este estudo é uma revisão da literatura que tem como objetivo reunir e analisar pesquisas sobre os cuidados antes e depois do clareamento dental, destacando os mitos e as verdades sobre o assunto. A busca pelos artigos foi realizada nas bases de dados PubMed, Scopus e Web of Science, utilizando os operadores booleanos “AND” e os descritores: "clareamento", "mitos", "cirurgião-dentista", "verdades" e "estética". A seleção considerou artigos publicados entre 2012 a 2025, com revisão por pares, que abordassem diretamente o clareamento dental e seus aspectos controversos ou mal compreendidos.

Foram encontrados dez artigos, dos quais seis foram selecionados após aplicação dos critérios de inclusão: enfoque em mitos e verdades sobre os cuidados pré e pós clareamento dental, clareza metodológica e publicação recente. Os critérios de exclusão envolveram duplicidade de publicações e ausência de relação direta com o tema proposto.

Os resultados foram sintetizados por meio de uma análise descritiva e crítica, destacando lacunas de conhecimento, contradições existentes na literatura e os desafios enfrentados pelo cirurgião-dentista na prática clínica. Todo o processo respeitou os princípios éticos da pesquisa científica, assegurando a relevância, fidedignidade e coerência na apresentação dos resultados.

3. Resultados e Discussão

O clareamento dental de dentes vitais tornou-se um procedimento de destaque na odontologia estética, impulsionado principalmente pela técnica de clareamento caseiro supervisionado desenvolvida em 1989. Essa abordagem, baseada na utilização de moldeiras individualizadas e agentes clareadores, como o peróxido de hidrogênio ou de carbamida, que penetram na estrutura do dente e quebram os pigmentos responsáveis pelo escurecimento. (Maciel et al, 2021). Essa inovação tornou o procedimento mais rotineiro e comum na prática clínica do cirurgião-dentista (Paixão et al., 2023).

Dois dos principais agentes utilizados no clareamento dental são o peróxido de hidrogênio, em concentrações que variam de 5% a 35%, e o peróxido de carbamida, que pode ser encontrado entre 10% e 37,5%. As formulações com concentrações mais altas são geralmente reservadas para o uso em consultório odontológico, sob supervisão profissional (Estay et al., 2020). Ambos os compostos, ao entrarem em contato com a saliva e com a superfície do dente, liberam oxigênio ativo. Esse oxigênio penetra na estrutura dental e promove a quebra dos pigmentos responsáveis pelo escurecimento, resultando no clareamento dos dentes. (Santos et al., 2022).

Desse modo, o clareamento pode ser realizado de forma caseira, com o uso de moldeiras personalizadas e supervisão profissional, ou em consultório, podendo utilizar luzes ativadoras e concentrações mais altas dos produtos. Sendo assim, é fundamental que o procedimento seja indicado e acompanhado por um dentista, já que fatores como a presença de restaurações, sensibilidade dentária ou doenças bucais podem influenciar nos resultados e na segurança do tratamento (Almeida et al., 2021). Estudos científicos, como os de (Souza et al., 2021) destacam a importância da escolha adequada do

método e da concentração do agente clareador para minimizar riscos e otimizar os resultados. A partir disso, é necessário a orientação profissional para garantir a segurança e a eficácia do clareamento dental (Mendes et al., 2021).

Apesar da popularização do clareamento dental muitos mitos ainda cercam esse procedimento, levando pacientes a diversas dúvidas sobre o clareamento. Um dos equívocos mais comuns é acreditar que o procedimento enfraquece os dentes, quando, na realidade, estudos mostram que, quando realizado corretamente e sob supervisão profissional, o clareamento não compromete a estrutura dental — apenas remove pigmentos da dentina e do esmalte sem causar danos permanentes (Souza et al., 2021).

Outro mito frequente é o uso de receitas caseiras, como carvão ativado ou bicarbonato de sódio, com a crença de que proporcionam o mesmo efeito do clareamento profissional. Essas substâncias, no entanto, são altamente abrasivas e podem causar desgaste do esmalte e hipersensibilidade. Além disso, a ideia de que o clareamento com luz LED é sempre mais eficaz também é equivocada — uma revisão sistemática publicada por Urtubia e Andrade Vitória (2022) aponta que a eficácia das luzes ativadoras é controversa, sendo o agente clareador o principal responsável pelo resultado.

Além dos mitos já mencionados, há outros equívocos bastante difundidos quando se trata do clareamento dental. Um deles é a ideia de que o procedimento proporciona resultados permanentes. Na realidade, o clareamento tem duração limitada e sua longevidade depende diretamente dos hábitos do paciente, como alimentação e higiene bucal. Alimentos pigmentados, como café, vinho tinto e refrigerantes, bem como o tabagismo, podem acelerar o escurecimento dos dentes após o procedimento, exigindo retoques periódicos (Silva et al., 2022), fator esse, que pode confundir o paciente, porque, a dieta no momento em que é realizado o procedimento clareador (entre as sessões ou durante os dias da aplicação caseira), não há efetividade na mudança de tonalidade (Lima et al., 2023).

Devido a isso, é indispensável o esclarecimento do cirurgião-dentista a respeito dos cuidados em relação ao clareamento para seu paciente, a fim de assegurar melhor eficácia. Também é incorreta a noção de que o clareamento dental é indicado para qualquer tipo de mancha ou escurecimento. Manchamentos causados por fluorose, hipoplasia de esmalte, traumas dentários ou uso de antibióticos como tetraciclina requerem abordagens específicas e muitas vezes não respondem bem ao clareamento convencional, podendo inclusive demandar tratamentos restauradores, como facetas ou resinas (Costa et al., 2021).

Uma crença comum entre os pacientes é que qualquer indivíduo está automaticamente apto a realizar o clareamento dental. No entanto, de acordo com (Lima et al. 2014), a realização de uma anamnese completa, aliada a um exame clínico minucioso, é essencial para identificar condições que podem afetar os resultados do clareamento, como restaurações extensas, problemas periodontais e alterações de cor intrínseca nos dentes. Alterações causadas por tetraciclina ou fluorose, por exemplo, podem comprometer a eficácia do tratamento ou até contra indicar a sua realização. Assim, a avaliação prévia é um passo fundamental para garantir a segurança e a eficiência do procedimento.

Ademais, a crença de que o uso de pastas dentais clareadoras antes do tratamento ajuda a melhorar os resultados do clareamento, no entanto, esses produtos não têm eficácia significativa na alteração da cor dentária quando comparados aos tratamentos realizados em consultório (Silva et al., 2012). A maioria das pastas clareadoras atua apenas na remoção de manchas superficiais, não sendo suficientes para promover uma alteração perceptível na cor dentária, como ocorre nos clareamentos profissionais. (Santos, et al, 2014). Além disso, as pastas clareadoras podem causar danos a estrutura externa do dente, causando desgaste à estrutura dentária por sua propriedade altamente abrasiva (Kothari et al., 2020).

Pré-clareamento

A remoção do biofilme, cálculo dentário e manchas extrínsecas é uma prática verdadeira e necessária no período pré-clareamento. (Costa et al. 2018), a realização de uma profilaxia dentária eficiente ajuda a melhorar a penetração do agente

clareador, permitindo um resultado mais uniforme. A presença de impurezas ou resíduos na superfície dental pode dificultar a ação do agente clareador, resultando em um clareamento menos eficaz.

É válido ressaltar que a recorrência de pacientes com hipersensibilidade após o procedimento clareador é um fato a ser pontuado, pois os géis utilizados para clarear induzem dano celular de odontoblastos, o que pode desencadear síntese de mediadores bioquímicos da inflamação, por consequência, aumenta a permeabilidade da polpa gerando dor e agonia e quadros de pulpite reversível (Lima et al., 2024). Além de que, os géis com concentrações maiores atingem um resultado clareador excelente mas com maior índice de sensibilidade, já o método clareador caseiro, nota-se uma menor incômodo gengival e menos sensibilidade, mas nem sempre alcançam a cor desejada (Mendes et al., 2021).

Desse modo, as bibliografias não alcançaram métodos que extingam a hipersensibilidade do procedimento (Valeda et al., 2021), entretanto, na prática clínica, já se é utilizado a aplicação de técnicas que diminuam essa hipersensibilidade, como o de uso tópico de agentes dessensibilizantes, na área atingida, seu objetivo é minimizar os efeitos da hipersensibilidade do gel clareador em contato com o dente, visto que esse fármaco não tem propriedades que evitam totalmente a dor e a sensibilidade, pois sua ação é despolarizar as fibras nervosas e impedir o impulso nervoso (Lopes et al., 2016).

Outro ponto a ser ressaltado, são as alterações na estrutura dental, estudos realizados em esmalte humano exposto a diferentes concentrações de agentes clareadores (peróxido de carbamida e peróxido de hidrogênio), mostraram que todo o processo de clareamento dental provocou alterações na superfície do esmalte, decorrentes da oxidação das macromoléculas estruturais, que causa o efeito branqueador, também trouxe como resultado a perda de conteúdo mineral e de matriz orgânica, levando, conseqüentemente, à redução de propriedades do esmalte (Siqueira et al., 2019). Em comparações do clareamento de consultório com o caseiro, o caseiro se mostrou menos agressivo ao esmalte (Mushashe et al., 2018). A respeito da ação remineralizadora após o clareamento, se mostrou possível com diversos clareadores contendo peróxido de hidrogênio em altas concentrações (Coceska et al., 2016).

Embora o clareamento dental possa promover alterações estruturais no esmalte, estudos demonstram que esses efeitos são transitórios, controláveis e clinicamente irrelevantes quando o procedimento é realizado de forma adequada, respeitando-se as indicações e protocolos recomendados, caracterizando-se, assim, como um método seguro e conservador. (Albano et al., 2025).

4. Considerações Finais

O clareamento dental consolidou-se como um dos procedimentos estéticos mais procurados na odontologia contemporânea, impulsionado pela crescente valorização da estética e da autoestima. Os agentes clareadores, demonstram eficácia comprovada promovendo resultados satisfatórios tanto em procedimentos realizados no consultório quanto em protocolos para uso domiciliar. Entretanto, a escolha adequada da concentração do agente e a correta indicação do procedimento são determinantes para a obtenção de um tratamento seguro e eficaz.

Além disso, sabe-se que ainda persistem diversos mitos acerca desse assunto e devido a isso é necessário a supervisão profissional antes e durante o processo, pois o resultado não depende apenas da técnica utilizada, mas também de fatores individuais, como hábitos alimentares, presença de restaurações prévias e histórico de hipersensibilidade.

Portanto, é fundamental desmistificar certas concepções através de orientação profissional qualificada, baseada em evidências científicas. Além disso, o procedimento, quando realizado de maneira correta e individualizada, respeitando as particularidades de cada paciente, é seguro e eficaz.

Referências

- Albano, M. L. (2025). Relação entre as alterações superficiais no esmalte dentário e a sensibilidade pós-clareamento: uma revisão narrativa da literatura. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Odontologia) – Universidade Federal de Pernambuco, Recife, 2025. <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/62450>.
- Bispo, L. B. (2006). Clareamento dentário contemporâneo “high tec” com laser: uma revisão. Revista Odonto Ciência – Fac Odonto/PUCRS. 21(51), 87-91.
- Casarin, S. T. et al. (2020). Tipos de revisão de literatura: considerações das editoras do Journal of Nursing and Health. Journal of Nursing and Health. 10(5). <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/enfermagem/article/view/19924>.
- CFO. (2010). Clareamento dental sem orientação pode causar danos irreversíveis. Conselho Federal de Odontologia (CFO). <https://website.cfo.org.br/clareamento-dental-sem-orientacao-pode-causar-danos-irreversiveis/>.
- CRO-PR. (2013). A eficiência e os riscos do uso indiscriminado de produtos clareadores dentais de livre acesso. Nota técnica elaborada pelo CRO-CE. Conselho Regional de Odontologia do Paraná (CRO-PR).
- Costa, M. F., Silva, R. G. & Almeida, A. M. (2018). Efeito da profilaxia dentária na eficácia do clareamento dental. Revista Brasileira de Odontologia Estética. 15(2), 121–6.
- Estay, J. et al. (2020). The change of teeth color, whiteness variations and its psychosocial and self-perception effects when using low vs. high concentration bleaching gels: a one-year follow-up. BMC Oral Health. 20(1), 1-9.
- Floriani, F. M., Marcante, M. D. S. & Braggio, L. A. (2014). Autoestima e auto-imagem a relação com a estética.
- Garcia, I. M., Batista, J. S., Rodrigues, B. N., Pereira, J. M. S., Barbosa, K. A. G., Meira, G. F. & Lima, T. M. (2022). Tooth whitening: technique and aesthetics - Revisão de literatura. Research, Society and Development. 11(13), e463111335928. doi: 10.33448/rsd-v11i13.35928. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/35928>.
- Gozer, C. P., Mauri, J. G. T. & Lúcio, J. P. P. (2022). Clareamento dental: técnicas, possíveis efeitos colaterais e métodos dessensibilizantes. Faculdade Multivix. <https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2022/04/clareamento-dental-tecnicas-possiveis-efeitos-colaterais-e-metodos-dessensibilizante.pdf>.
- Kothari, S. et al. (2020). A randomized clinical trial investigating three vital tooth bleaching protocols and associated efficacy, effectiveness and participants' satisfaction. Journal of Dentistry. 95, 103322.
- Lima, A. D. L., Chidoski Filho, J. C., Soares, A. F., & Furtado, R. G. (2023). Mitos e verdades sobre o clareamento dental: revisão de literatura. Revista Mato-Grossense De Odontologia E Saúde, 1(2), 4–16. <https://revistas.fasipe.com.br/index.php/REMATOS/article/view/234>.
- Lima, M. R., Ribeiro, A. G. & Santos, L. G. (2014). A importância da avaliação clínica no clareamento dental: uma revisão. Jornal Brasileiro de Odontologia. 65(3), 215–20.
- Maciel, E. N. (2021). Dentística: saúde e estética. (2ed). Editora Napoleão.
- Mendes, J. L., Dias, B. S., Silva, G. C. B. da, Alves, L. N. S., Medeiros, F. L., Vasconcelos, M. G., & Vasconcelos, R. G. (2021). Clareamento Dental - Verificação da Eficácia, Estabilidade de Cor e Nível de Sensibilidade. Archives OF Health Investigation. 11(1), 64–73. <https://doi.org/10.21270/archi.v11i1.5457>.
- Nascimento, L. et al. (2018). Evaluation of the impact of dental bleaching on the quality of life of adult patients. J Health NPEPS. 3(2), 392-401.
- Odontoclinic. (2019). Cuidados pós-clareamento: quais você deve tomar?. <https://blog.odontoclinic.com.br/clareamento/cuidados-pos-clareamento/>.
- Paixão, A. G. P., Lucas, R. A., & Souza, G. C. de. (2023). Conceitos modernos para o clareamento dental: uma revisão narrativa da literatura. Brazilian Journal of Development. 9 (1), 2913–2929. <https://doi.org/10.34117/bjdv9n1-203>.
- Palmeira, T. A. S., Vieira, M. L. B. B & Medeiros, M. L. B. B. (2025). Clareamento dental: mitos, verdades e como escolher a melhor opção. Brazilian Journal of Health Review. 8 (3), e79885. doi: 10.34119/bjhrv8n3-132. <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/79885>.
- Pereira A. S. et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. [free e-book]. Editora UAB/NTE/UFSM.
- Ribeiro, A. H. P. & Ribeiro, L. O. (2019). Técnicas, riscos e benefícios do tratamento clareador dental em dentes vitais: revisão de literatura. 2019. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharel em Odontologia) – Curso de Odontologia, Universidade de Taubaté.
- Rother, E. T. (2007). Revisão sistemática x revisão narrativa. Acta Paul. Enferm. 20(2). <https://doi.org/10.1590/S0103-21002007000200001>.
- Santana, C. M. & Bastos, J. R. (2019). Cuidados pré e pós-operatórios no clareamento dental: revisão de literatura. Revista Brasileira de Odontologia Estética. 16 (2), 89–95.
- Santeiro, F. S., Nazário, I. A. O., Oliveira, N. C. S., Fonseca, T. S. & Barbosa, K. A. G. (2024). Sensibilidade dental após clareamento pela técnica de consultório. Brazilian Journal of Health Review. 7(3), e70116. doi: 10.34119/bjhrv7n3-227. <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/70116>.
- Santos, L. F. T. F. (2014). Efeito da escovação utilizando dentífricos com diferentes graus de abrasividade no desgaste do esmalte após o uso de agentes clareadores com e sem cálcio, em diferentes intervalos de tempo. 72 f. Tese (Doutorado em Odontologia Restauradora) – Instituto de Ciência e Tecnologia, Universidade Estadual Paulista, São José dos Campos. <https://repositorio.unesp.br/items/4b331efd-a138-438a-a0de-6b29168453ea>.

Santos, P. R., Santos, D. C., Silva, A. C. & Souza, C. F. (2022). Clareamento dental: técnica e estética – Revisão de literatura. Research, Society and Development. 11 (10), e3592818315. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/35928/29901/394853>.

Siqueira Jr., M. V. (2019). Efeito do clareamento dental sobre o esmalte. 2019. Monografia (Especialização em Dentística) – Faculdade de Odontologia, Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte.

Souza et al. (2021). Métodos de clareamento dental para o sucesso clínico: uma análise comparativa de estudos clínicos através de uma revisão integrativa da literatura. Research, Society and Development. 10(3), e40910313643. Doi: 10.33448/rsd-v10i3.13643. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/13643>.

Torres, L. M. M. et al. (2021). Benefícios e malefícios durante o procedimento de clareamento dental: revisão integrativa. TCC (Graduação) - Curso de Odontologia, Universidade Federal do Paraná.

Veleda, N. M. (2021). Manejo da sensibilidade associada ao clareamento dental: revisão bibliográfica integrativa. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Odontologia) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre. <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/238521>.

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. Journal of Business Research, 104, 333-9.