

Relação entre saúde mental e lesões orais: Evidências recentes em estudantes universitários

Relationship between mental health and oral lesions: Recent evidence among university students

Relación entre la salud mental y las lesiones orales: Evidencia reciente en estudiantes universitarios

Recebido: 06/01/2026 | Revisado: 12/01/2026 | Aceitado: 13/01/2026 | Publicado: 14/01/2026

Ádyla de Oliveira Silva

ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-0598-4456>

Faculdade Ages, Brasil

E-mail: adylla911@gmail.com

Alessa Izis Souza da Silva Melo

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1162-0027>

Faculdade Ages, Brasil

E-mail: alessaizis81@gmail.com

Gabriela Santos Borges

ORCID: <https://orcid.org/0009-0008-2885-2084>

Faculdade Ages, Brasil

E-mail: gabi267e@gmail.com

Ana Vitória Andrade dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-9541-0580>

Faculdade Ages, Brasil

E-mail: andradevitoria258@gmail.com

Mônica Echilly Alves de Sousa

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-4734-8710>

Faculdade Ages, Brasil

E-mail: m.echilly@outlook.com

Filipe Bonfim Nunes

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7900-8811>

Faculdade Ages, Brasil

E-mail: filipe.nunes@ulife.com.br

Bruno Almeida Dias

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2394-7745>

Faculdade Ages, Brasil

E-mail: bruno.a.dias@animaeducacao.com.br

Camilla Thais Duarte Brasileiro

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7041-3087>

Faculdade Ages, Brasil

E-mail: camilla.brasileiro@animaeducacao.com.br

Resumo

Introdução: A saúde mental dos estudantes universitários tem sido objeto de crescente atenção, o aumento de estresse, ansiedade e depressão entre estudantes universitários tem repercussões diretas na saúde bucal, devido a alterações neuroendócrinas, imunológicas e comportamentais. O presente estudo objetiva sintetizar criticamente as evidências recentes sobre a relação entre saúde mental — com ênfase em estresse, ansiedade e depressão — e lesões orais em estudantes universitários, discutindo seus mecanismos fisiopatológicos, prevalências, interações clínicas e implicações para a prática odontológica. **Metodologia:** A presente pesquisa consiste em uma revisão integrativa da literatura, método que possibilita a síntese de evidências de estudos com diferentes abordagens metodológicas. Esse delineamento foi escolhido por permitir uma compreensão ampla e multifatorial da relação entre saúde mental e lesões orais em estudantes universitários. **Resultados:** Há associação consistente entre sofrimento psíquico e manifestações orais em universitários, especialmente DTM, bruxismo, herpes simples e úlcera aftosa. Esses quadros decorrem de alterações imunológicas e comportamentais induzidas pelo estresse, com impacto na qualidade de vida e no desempenho acadêmico. **Discussão:** O sofrimento psíquico em universitários está diretamente associado a manifestações orais, como DTM, bruxismo, herpes simples e úlcera aftosa. Esses achados reforçam a importância do reconhecimento precoce e da abordagem interdisciplinar. **Conclusão:** Conclui-se que estresse, ansiedade e depressão estão fortemente associados a manifestações orais em estudantes universitários, por meio de mecanismos biológicos e comportamentais. O reconhecimento precoce dessas alterações e a abordagem interdisciplinar são essenciais para promover cuidado integral e melhorar a qualidade de vida e o desempenho acadêmico.

Palavras-chave: Saúde mental; Estresse; Ansiedade; Lesões orais; Estudantes universitários; Revisão integrativa.

Abstract

Introduction: The mental health of university students has been the subject of increasing attention, the increase in stress, anxiety, and depression among university students has direct repercussions on oral health due to neuroendocrine, immunological, and behavioral changes. This study aims to critically synthesize recent evidence regarding the relationship between mental health — with an emphasis on stress, anxiety, and depression — and oral lesions among university students, discussing their pathophysiological mechanisms, prevalence, clinical interactions, and implications for dental practice. **Methodology:** The present study consists of an integrative literature review, a method that enables the synthesis of evidence from studies with different methodological approaches. This design was chosen to allow a broad and multifactorial understanding of the relationship between mental health and oral lesions in university students. **Results:** There is a consistent association between psychological distress and oral manifestations in university students, especially temporomandibular disorders, bruxism, herpes simplex, and recurrent aphthous ulcers. These conditions result from stress-induced immunological and behavioral changes, with a negative impact on quality of life and academic performance. **Discussion:** Psychological distress among university students is directly associated with oral manifestations such as temporomandibular disorders, bruxism, herpes simplex, and recurrent aphthous ulcers. These findings reinforce the importance of early recognition and an interdisciplinary approach. **Conclusion:** It is concluded that stress, anxiety, and depression are strongly associated with oral manifestations in university students through biological and behavioral mechanisms. Early recognition of these alterations and an interdisciplinary approach are essential to promote comprehensive care and improve quality of life and academic performance.

Keywords: Mental health; Stress; Anxiety; Oral lesions; University students; Integrative review.

Resumen

Introducción: La salud mental de los estudiantes universitarios ha sido objeto de creciente atención, el aumento del estrés, la ansiedad y la depresión entre los estudiantes universitarios tiene repercusiones directas en la salud bucal, debido a alteraciones neuroendocrinas, inmunológicas y conductuales. Este estudio tiene como objetivo sintetizar críticamente la evidencia reciente sobre la relación entre la salud mental — con énfasis en el estrés, la ansiedad y la depresión — y las lesiones orales en estudiantes universitarios, analizando sus mecanismos fisiopatológicos, prevalencias, interacciones clínicas e implicaciones para la práctica odontológica. **Metodología:** La presente investigación consiste en una revisión integradora de la literatura, método que permite la síntesis de evidencias provenientes de estudios con diferentes enfoques metodológicos. Este diseño fue elegido por posibilitar una comprensión amplia y multifactorial de la relación entre la salud mental y las lesiones orales en estudiantes universitarios. **Resultados:** Existe una asociación consistente entre el sufrimiento psíquico y las manifestaciones orales en estudiantes universitarios, especialmente los trastornos temporomandibulares, el bruxismo, el herpes simple y la úlcera aftosa recurrente. Estas condiciones derivan de alteraciones inmunológicas y conductuales inducidas por el estrés, con impacto negativo en la calidad de vida y el rendimiento académico. **Discusión:** El sufrimiento psíquico en estudiantes universitarios está directamente asociado con manifestaciones orales como los trastornos temporomandibulares, el bruxismo, el herpes simple y la úlcera aftosa recurrente. Estos hallazgos refuerzan la importancia del reconocimiento temprano y del abordaje interdisciplinario. **Conclusión:** Se concluye que el estrés, la ansiedad y la depresión están fuertemente asociados a manifestaciones orales en estudiantes universitarios, a través de mecanismos biológicos y conductuales. El reconocimiento temprano de estas alteraciones y el abordaje interdisciplinario son fundamentales para promover una atención integral y mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico.

Palabras clave: Salud mental; Estrés; Ansiedad; Lesiones orales; Estudiantes universitarios; Revisión integradora.

1. Introdução

A saúde mental dos estudantes universitários tem sido objeto de intensa atenção científica e institucional nas últimas décadas, em razão do aumento significativo dos níveis de estresse, ansiedade e depressão nesse grupo populacional. A universidade, tradicionalmente vista como espaço de construção profissional e desenvolvimento intelectual, também se constitui em um ambiente marcado por pressões acadêmicas, competitividade, exigências emocionais, sobrecarga de atividades, responsabilidades familiares e incertezas quanto ao futuro. Esses fatores, quando somados, tornam os estudantes particularmente vulneráveis ao adoecimento psíquico (Barros, 2021). Estudos recentes no cenário pós-pandemia reforçam que essa vulnerabilidade continua elevada, com forte correlação entre sintomas psicossociais e a autopercepção de saúde geral (Rodrigues et al., 2025). A prevalência de transtornos mentais comuns em universitários vem crescendo de maneira alarmante e configura, atualmente, um problema de saúde pública.

O impacto desse sofrimento emocional ultrapassa o âmbito subjetivo, afetando de modo direto diversas funções biológicas. Evidências apontam que o estresse crônico é capaz de modular o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), promovendo aumento persistente de cortisol e ativação de respostas autonômicas que interferem negativamente na homeostase sistêmica. No sistema imunológico, tais alterações reduzem a atividade de linfócitos T, prejudicam a reparação tecidual e favorecem processos inflamatórios e infecciosos, como observado em doenças de mucosa e tecidos periodontais. Assim, manifestações orais podem surgir como consequência direta de alterações emocionais, funcionando inclusive como marcadores clínicos de sofrimento psíquico (Oliveira et al., 2023; Cruz et al., 2008; Bueno & Castro, 2020).

A literatura odontológica tem documentado uma variedade de lesões e condições bucais relacionadas ao estresse psicológico. Entre elas, destacam-se: úlcera aftosa recorrente, líquen plano oral, herpes simples labial e intraoral, língua geográfica, xerostomia, bruxismo, desgaste dentário, dor orofacial, hipertrofia muscular, disfunção temporomandibular (DTM), alteração periodontal e morsicatio buccarum. Algumas dessas manifestações resultam diretamente da imunossupressão induzida pelo estresse (como herpes e líquen plano), enquanto outras são consequência de hábitos parafuncionais associados à ansiedade (como bruxismo e automordedura), e outras ainda refletem a somatização do sofrimento emocional (como dor miofascial e DTM) (Moreira et al., 2024; Oliveira et al., 2023).

Entre estudantes universitários, estudos empíricos têm evidenciado prevalências preocupantes. De Jesus (2023) observou que 9,7% dos estudantes avaliados apresentavam morsicatio buccarum, frequentemente acompanhada de gengivite e recessão gengival. Barreto et al. (2021) identificaram que 59% dos universitários apresentavam algum grau de DTM, predominando o grau leve, porém com forte associação à ansiedade moderada ou grave. Ferreira et al. (2022), ao estudarem a recorrência do herpes simples durante a pandemia de COVID-19, concluíram que níveis elevados de estresse estavam presentes na maioria dos estudantes que apresentaram reativações virais. Esses achados convergem para a compreensão de que estudantes constituem um grupo de risco para manifestações bucais relacionadas ao sofrimento psíquico.

Além das consequências fisiológicas, o estresse afeta comportamentos essenciais para a saúde oral. A redução da frequência e qualidade da higiene bucal, a ingestão aumentada de alimentos ricos em carboidratos, o uso exacerbado de substâncias estimulantes (como cafeína), e a diminuição da procura por atendimento odontológico são frequentemente relatados em estudantes submetidos a alta carga emocional. Esses fatores comportamentais contribuem para a progressão de doenças como cárie, doença periodontal e disfunções funcionais (Bueno & Castro, 2020).

Diante desse cenário, torna-se evidente a necessidade de compreender a relação entre saúde mental e manifestações orais em estudantes universitários, especialmente considerando a fase de desenvolvimento em que se encontram. A cavidade oral, por ser altamente sensível aos impactos sistêmicos e psicossociais, pode funcionar como um “termômetro biológico” do estresse. A identificação precoce dessas alterações pelo cirurgião-dentista pode desempenhar papel essencial na prevenção de lesões, no encaminhamento adequado e no cuidado integral à saúde do estudante.

Dessa forma, esta revisão integrativa tem como objetivo sintetizar criticamente as evidências recentes sobre a relação entre saúde mental — com ênfase em estresse, ansiedade e depressão — e lesões orais em estudantes universitários, discutindo seus mecanismos fisiopatológicos, prevalências, interações clínicas e implicações para a prática odontológica.

2. Metodologia

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão integrativa da literatura, método que permite reunir, analisar e sintetizar resultados de estudos independentes sobre um fenômeno específico, proporcionando ampla compreensão das evidências disponíveis. Portanto, realizou-se uma pesquisa bibliográfica integrativa da literatura (Snyder, 2019; Crossetti, 2012) num estudo de natureza quantitativa em relação à quantidade de 11 artigos selecionados para compor o “corpus” da

investigação e, de natureza qualitativa e narrativa e relação à análise realizada sobre os artigos selecionados o estudo (Pereira et al., 2018; Gil, 2017). A escolha desse delineamento fundamenta-se na necessidade de integrar achados provenientes de diferentes abordagens metodológicas sobre a relação entre saúde mental e lesões orais em estudantes universitários, uma vez que o tema apresenta natureza multifatorial, envolvendo aspectos biológicos, emocionais, comportamentais e sociais.

Etapas da revisão integrativa

O processo metodológico seguiu as seis etapas propostas por Whitemore e Knafl (2005):

1. Identificação do problema e formulação da pergunta norteadora;
2. Busca sistematizada da literatura;
3. Avaliação crítica dos estudos incluídos;
4. Extração, categorização e organização dos dados;
5. Análise e síntese narrativa dos resultados;
6. Apresentação dos achados de forma integrada.

A pergunta norteadora definida foi: “Quais são as evidências científicas recentes sobre a relação entre saúde mental — especialmente estresse, ansiedade e depressão — e lesões orais em estudantes universitários?”

Fontes de informação e estratégia de busca

Os estudos analisados foram extraídos dos fichamentos enviados, que contemplam artigos publicados entre 2004 e 2025 e coletados originalmente nas bases:

- SciELO
- PubMed
- Periódicos CAPES
- Google Acadêmico
- Repositórios Institucionais (UFBA, UNIVASF, UEL, UFRGS, UNIFACIG)
- Revistas científicas diversas (HU Revista, Archives of Health Investigation, Thoreauvia, JNT
- FACIT, Revista da Faculdade de Odontologia de Porto Alegre, MDPi etc.)

Foram incluídos estudos presentes nos fichamentos referentes a:

- Manifestações orais associadas ao estresse, ansiedade ou depressão;
- Condições funcionais (DTM, bruxismo, dor orofacial);
- Alterações de mucosa (aftas, líquen plano, herpes simples, língua geográfica);
- Hábitos parafuncionais e comportamentais relacionados ao sofrimento psíquico;
- Repercussões do estresse na integridade periodontal;
- Pesquisas que incluíam estudantes universitários, principalmente de cursos da saúde.

A busca original contemplada nos fichamentos utilizou descritores como:

“Estresse”, “Saúde mental”, “Ansiedade”, “Depressão”, “Estudantes universitários”, “Lesões orais”, “DTM”, “Herpes simples”, “Aftas”, “Líquen plano”, “Bruxismo”, “Manifestação oral”, “Estresse emocional”.

Critérios de inclusão

Foram incluídos 11 artigos, estes sendo:

1. Estudos publicados entre 2004 e 2025;
2. Artigos em português, inglês ou espanhol;
3. Pesquisas com população universitária (preferencialmente da área da saúde);
4. Estudos que abordassem direta ou indiretamente a relação entre saúde mental e manifestações orais;
5. Revisões narrativas, revisões de literatura, estudos transversais, analíticos, observacionais e TCCs de boa qualidade metodológica;
6. Estudos contendo dados de prevalência, avaliação de sintomas, mecanismos etiológicos ou impacto clínico.

Critérios de exclusão

Foram excluídos 03 artigos, estes sendo:

- Estudos que não apresentavam relação com saúde mental;
- Pesquisas focadas exclusivamente em doenças sistêmicas sem relação oral;
- Trabalhos duplicados nos fichamentos;
- Estudos sem acesso ao texto completo ou sem informações suficientes;
- Pesquisas fora do recorte populacional pretendido.

Extração e organização dos dados

Os dados foram organizados em categorias analíticas definidas após leitura aprofundada dos fichamentos:

1. Manifestações orais mais prevalentes associadas ao sofrimento psíquico
(aftas, líquen plano, herpes simples, DTM, bruxismo, morsicatio, alterações periodontais etc.).
2. Sintomas psicológicos associados
(estresse moderado/grave, ansiedade leve à severa, depressão, sobrecarga acadêmica).
3. Mecanismos fisiopatológicos envolvidos
(imunossupressão, ejeção hormonal, tensão muscular, hábitos parafuncionais).
4. Impactos funcionais e qualidade de vida
(dor, dificuldade mastigatória, comprometimento estético, recidivas frequentes).
5. Fatores comportamentais moduladores
(higiene oral deficiente, bruxismo, consumo alimentar, negligência ao autocuidado).

Avaliação da qualidade dos estudos

Considerando que o material utilizado provém de fichamentos diversos, foram selecionados para compor o “corpus” deste estudo, a quantidade de 11 estudos, os quais foram analisados qualitativamente com base em:

- Clareza dos objetivos;
- Delineamento metodológico;
- Tamanho da amostra;
- Instrumentos utilizados (ex.: IDATE, Fonseca Index, DASS-21);
- Validade interna;
- Coerência entre resultados e conclusões.

Embora existam limitações, como heterogeneidade metodológica e variações nos critérios diagnósticos, os estudos apresentam consistência temática, permitindo síntese integrativa confiável.

Síntese dos dados

A síntese seguiu abordagem narrativa e comparativa, organizando resultados em tabelas temáticas e integrando achados quantitativos e qualitativos. As tabelas apresentadas na seção de Resultados contemplam:

- Prevalência das lesões orais;
- Fatores psicológicos associados;
- Mecanismos etiológicos;
- Impactos clínicos e funcionais.

3. Resultados e Discussão

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, a seleção foi feita em 11 artigos para compor o corpo dessa revisão. A análise dos estudos presentes nos fichamentos permitiu identificar padrões consistentes entre sofrimento psíquico — especialmente estresse, ansiedade e depressão — e o desenvolvimento de diversas manifestações orais em estudantes universitários. Os resultados estão apresentados em quatro grandes eixos:

1. Prevalência das principais lesões orais associadas ao sofrimento psicológico;
2. Distribuição dos fatores psicológicos e sua intensidade;
3. Mecanismos fisiopatológicos envolvidos;
4. Impactos clínicos e funcionais relatados nos estudos.

Para melhor compreensão, os achados foram organizados em tabelas extensas e analisados de maneira integrada. A Tabela 1 organiza e apresenta a correlação dos estudos selecionados com o detalhamento de autorias, ano de publicação, título, objetivos e os principais achados da pesquisa.

Tabela 1 – Relação dos artigos selecionados para a revisão integrativa.

Autor (Ano)	Título do Artigo	Objetivo Principal	Principais Achados
Barreto et al. (2021)	Prevalência de disfunção temporomandibular e ansiedade em estudantes universitários.	Avaliar a relação entre DTM e níveis de ansiedade.	59% dos universitários apresentaram algum grau de DTM, com forte associação à ansiedade moderada/grave.
Barros (2021)	Saúde mental de estudantes universitários: O que está acontecendo nas universidades?	Analisar o panorama da saúde mental no contexto acadêmico.	A pressão por desempenho e sobrecarga tornam os estudantes vulneráveis ao adoecimento psíquico.
Bueno & Castro (2020)	Consequências do estresse na saúde bucal: Revisão de literatura.	Revisar os impactos biológicos e comportamentais do estresse na boca.	O estresse altera o eixo HHA e leva à negligência do autocuidado, afetando o periodonto.
Cruz et al. (2008)	Condições bucais relacionadas ao estresse: Revisão dos achados atuais.	Sintetizar as condições de mucosa associadas a fatores emocionais.	Identificou relação entre estresse e líquen plano, aftas recorrentes e herpes.
De Jesus (2023)	Manifestações orais associadas ao estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários.	Verificar a prevalência de lesões orais em universitários.	Encontrou 9,7% de prevalência de morsicatio buccarum e associação com estresse e sangramento gengival.
Ferreira et al. (2022)	Relação entre a recorrência do herpes simples e o estresse durante a pandemia.	Analisar se o estresse da pandemia aumentou as recidivas de herpes.	Concluiu que níveis elevados de estresse estavam presentes na maioria das reativações virais.
Moreira et	Efeitos do estresse nas lesões bucais:	Discutir os mecanismos das lesões	O estresse induz hábitos parafuncionais como

al. (2024)	Revisão de literatura.	bucais sob estresse.	bruxismo e apertamento dental.
Oliveira et al. (2023)	Implicações bucais decorrentes do estresse: Uma revisão de literatura.	Investigar as manifestações sistêmicas do estresse na cavidade oral.	O estresse atua como "termômetro biológico", afetando imunidade e provocando lesões inflamatórias.
Silva et al. (2024)	Manifestações Orais Associadas ao Estresse, Ansiedade e Depressão em Estudantes Universitários.	Verificar a prevalência de lesões orais em universitários e sua associação com estresse, ansiedade e depressão.	Demonstrou que a ansiedade e o estresse acadêmico são preditores significativos para o aparecimento de lesões ulcerativas e inflamatórias em universitários brasileiros.
Rodrigues et al. (2025)	Depressão, ansiedade e estresse em universitários e relação com fatores sociodemográficos e psicossociais pós-COVID-19.	Avaliar os níveis de sofrimento psíquico em universitários e sua relação com fatores psicossociais no período pós-pandemia.	Reforça que a vulnerabilidade emocional continua elevada no cenário pós-COVID, com forte correlação entre sintomas psicossociais e a autopercepção negativa da saúde geral.
Han (2025)	Association Between Self-Perceived Oral Health, Stress, and Oral Symptoms in University Students: A Cross-Sectional Study.	Investigar a associação entre a autopercepção da saúde bucal, níveis de estresse e a presença de sintomas orais.	Destaca que a percepção negativa da saúde bucal está intrinsecamente ligada ao estresse, sugerindo que sintomas orais podem servir como indicadores para o rastreio de transtornos mentais.

Fonte: Elaborado pelos Autores (2025).

3.1 Prevalência das manifestações orais em estudantes universitários

A Tabela 2 reúne as principais lesões orais observadas nos estudos, com suas respectivas prevalências, características clínicas e referência.

Tabela 2 – Prevalência das manifestações orais associadas ao sofrimento psicológico em estudantes universitários.

Lesão / Condição Oral	Prevalência ou Achado Clínico	Características / Associação	População Estudada	Referência
Morsicatio buccarum	9,7% dos estudantes	Relacionada a estresse, ansiedade, automordedura, trauma repetitivo; presença conjunta de gengivite e recessão gengival	300 universitários	De Jesus (2023)
Disfunção temporomandibular (DTM)	59% apresentaram algum grau; predominância leve	Associa-se a cefaleia, dor facial, estalos, limitação de abertura e ansiedade moderada a grave	130 estudantes da saúde	Barreto et al. (2021)
Herpes simples (HSV-1)	Recorrência em estudantes com estresse moderado/grave; 8% relataram episódios durante a pandemia	Reativações virais associadas à queda imunológica induzida por estresse	108 estudantes de Odontologia	Ferreira et al. (2022)
Úlcera aftosa recorrente (UAR)	Alta prevalência em períodos de ansiedade e exaustão emocional	Lesões inflamatórias e ulceradas associadas à desregulação imunológica e micronutrientes	Universitários brasileiros e Revisões	Oliveira et al. (2023), Cruz et al. (2008), Silva et al. (2024)
Líquen plano oral	Relacionado a períodos prolongados de tensão	Doença inflamatória imunomediada com potencial maligno	Revisões	Oliveira et al. (2023), Cruz et al. (2008)
Bruxismo / Parafunção	Alta prevalência em estudantes; associado à ansiedade	Desgaste dentário, dor muscular e DTM	Estudos em universitários	Barreto et al. (2021), Moreira et al. (2024)
Alterações periodontais	Aumento de gengivite e recessão em estudantes com maior estresse	Relação com higiene deficiente e inflamação crônica	Universitários	De Jesus (2023), Bueno & Castro (2020)
Língua geográfica	Menos prevalente, mas recidivante em estresse	Alteração inflamatória migratória	Revisões	Oliveira et al. (2023)
Sintomas Orais Diversos	Percepção negativa da saúde bucal e presença de dor/sangramento	Sintomas orais funcionando como indicadores sentinela de estresse psicológico percebido	Universitários sul-coreanos	Han (2025)

Fonte: Elaborado pelos Autores (2025).

Os dados revelam que diversas manifestações orais possuem forte relação com sofrimento psicológico. Notam-se:

altíssima prevalência de DTM (quase 60%), configurando a condição mais frequente; automordedura de mucosa (morsicatio), representando 9,7% dos casos, mais que o dobro da prevalência na população geral; reativações de herpes simples claramente moduladas pelo estresse; doenças inflamatórias de mucosa, como líquen plano e UAR, ocorrendo de forma recidivante em períodos de exaustão psíquica.

Esses achados indicam que a saúde mental atua como moduladora direta da saúde bucal, expressando-se tanto por vias biológicas (cortisol, imunidade) quanto comportamentais (bruxismo, negligência com higiene, parafunções).

3.2 Intensidade dos fatores psicológicos associados às lesões orais

A seguir, a Tabela 3 apresenta a distribuição dos fatores emocionais e o impacto clínico:

Tabela 3 – Distribuição dos fatores emocionais e impacto clínico.

Fator Psicológico	Prevalência / Grau	Relação Bucal Direta	Mecanismo	Referência
Estresse moderado a grave	Muito frequente em universitários	Recorrência de herpes simples, aftas, líquen plano	Aumento de cortisol e imunossupressão	Ferreira et al. (2022); Oliveira et al. (2023)
Ansiedade	Predominância dos níveis moderados	DTM, bruxismo, dor orofacial	Aumento da tensão muscular e descargas parafuncionais	Barreto et al. (2021)
Depressão	Frequência variável	Maior inflamação periodontal, retração, pior cicatrização	Disfunção imunológica e desmotivação para autocuidado	Bueno & Castro (2020); Cruz et al. (2008)
Sobrecarga acadêmica	Altíssima prevalência	Morsicatio, exacerbação de DTM, UAR	Mecanismo misto emocional-comportamental	De Jesus (2023); Barros (2021)

Fonte: Elaborado pelos Autores (2025).

Os estudos convergem para três padrões:

Estresse aumenta manifestações infecciosas e inflamatórias, como herpes, aftas e líquen; ansiedade intensifica distúrbios musculares e parafuncionais, sobretudo DTM e bruxismo; depressão compromete manutenção da higiene e inflamação periodontal, aumentando sintomas dolorosos.

Ou seja, cada tipo de sofrimento psíquico apresenta “assinaturas clínicas” distintas na cavidade oral.

3.3 Mecanismos fisiopatológicos identificados nos estudos

A compreensão do impacto da saúde mental na cavidade oral exige a análise dos mecanismos fisiopatológicos que conectam o sistema nervoso central aos tecidos periféricos. O estresse e a ansiedade não atuam de forma isolada, mas sim através de uma cascata neuroendócrina que altera a resposta imune e a atividade neuromuscular do estudante. A Tabela 4 detalha como esses processos biológicos culminam nas patologias observadas no corpus deste estudo.

Tabela 4 – Mecanismos fisiopatológicos envolvidos nas lesões orais associadas ao sofrimento psíquico.

Mecanismo	Consequência Bucal	Lesões Associadas	Referências
Aumento do cortisol	Imunossupressão, retardo da cicatrização	Herpes simples, UAR, líquen plano	Ferreira et al. (2022); Oliveira et al. (2023)
Ativação muscular involuntária	Hiperatividade dos músculos mastigatórios	Bruxismo, DTM, dor miofascial	Barreto et al. (2021); Moreira et al. (2024)
Negligência do autocuidado	Aumento de placa, sangramento e recessão	Doença periodontal, gengivite	De Jesus (2023); Bueno & Castro (2020)
Comportamentos repetitivos	Trauma crônico de mucosa	<i>Morsicatio buccarum</i>	De Jesus (2023)
Desregulação imunológica sistêmica	Processos inflamatórios persistentes	Líquen plano, UAR	Cruz et al. (2008)

Via Inflamatória (Citocinas)	Aumento de mediadores pró-inflamatórios (IL-1, IL-6) em resposta ao estresse psicológico prolongado.	Exacerbação de Doenças Periodontais e Líquen Plano Oral.	Han (2025)
------------------------------	--	--	------------

Fonte: Elaborado pelos Autores (2025).

3.4 Impactos relatados na qualidade de vida e desempenho acadêmico (Principais achados qualitativos)

Dor orofacial significativa interferindo no sono e na concentração (DTM); impacto estético relevante em casos de líquen plano, aftas múltiplas e herpes recorrente; redução do desempenho acadêmico durante episódios de dor ou reativação viral; comprometimento psicossocial, com vergonha, ansiedade social e isolamento; ciclo vicioso: estresse → lesão → mais estresse.

Discussão

Os achados desta revisão integrativa evidenciam de maneira consistente que o sofrimento psíquico — em especial o estresse, a ansiedade e a depressão — exerce influência direta sobre a saúde bucal dos estudantes universitários. Essa relação, amplamente documentada na literatura odontológica e psicológica, manifesta-se tanto por vias fisiológicas quanto comportamentais, afetando a mucosa oral, o periodonto, a musculatura mastigatória e os comportamentos relacionados ao autocuidado.

Estudos recentes demonstram que o ambiente acadêmico impõe aos estudantes níveis crescentes de sobrecarga emocional, contribuindo para o adoecimento psíquico. Barros (2021) descreve que a pressão por desempenho, as altas exigências curriculares e a instabilidade emocional típica da fase universitária criam um cenário propício à instalação de estresse crônico. Esse sofrimento psicológico afeta diretamente o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, promovendo a liberação excessiva de cortisol, que, por sua vez, compromete o funcionamento do sistema imune.

Esse mecanismo fisiológico explica, em parte, a recorrência de manifestações infecciosas, como observado por Ferreira et al. (2022), que identificaram altos índices de reativação de herpes simples entre estudantes com níveis moderados e graves de estresse durante a pandemia. Além das manifestações infecciosas, as lesões traumáticas e parafuncionais foram frequentemente descritas nos estudos analisados. De Jesus (2023) relatou prevalência de 9,7% de *morsicatio buccarum* entre universitários, frequentemente associada a gengivite e recessão gengival. A autora destaca que esse comportamento é uma forma comum de descarga motora involuntária associada à ansiedade e à tensão emocional. Essa relação comportamental também é corroborada por Moreira et al. (2024), que descrevem o aumento dos hábitos orais parafuncionais — como apertamento dental e mordedura de tecidos moles — em indivíduos sob intensa sobrecarga emocional.

Ampliando essa perspectiva, Silva et al. (2024) demonstraram que a ansiedade e o estresse acadêmico são também preditores significativos para o aparecimento de lesões ulcerativas e inflamatórias em universitários brasileiros. Nesse sentido, Han (2025) reforça que a percepção negativa da saúde bucal pelo próprio estudante está intrinsecamente ligada ao nível de estresse percebido, sugerindo que os sintomas orais — sejam eles traumáticos, infecciosos ou inflamatórios — podem ser utilizados como indicadores sentinela para o rastreo precoce de transtornos mentais no ambiente universitário.

Entre as condições funcionais, a disfunção temporomandibular (DTM) aparece como uma das mais fortemente associadas à ansiedade. Barreto et al. (2021) identificaram que 59% dos estudantes avaliados apresentavam algum grau de DTM, sendo que a maioria deles relatava sintomas concomitantes de ansiedade moderada ou grave. O estudo destaca que o aumento da tensão muscular — especialmente nos músculos masseter e temporal — representa um dos principais mecanismos fisiológicos que ligam a ansiedade à DTM. Essa hiperatividade neuromuscular favorece a dor miofascial, limitações funcionais e episódios de bruxismo, especialmente em momentos de maior exigência acadêmica.

Lesões de mucosa, como úlcera aftosa recorrente e líquen plano oral, também demonstram relação estreita com o sofrimento psíquico. Revisões realizadas por Cruz et al. (2008) e Oliveira et al. (2023) apontam que mecanismos imunológicos mediados pelo estresse — especialmente a redução da atividade linfocitária e o aumento da liberação de citocinas pró-inflamatórias — favorecem o desenvolvimento e a recidiva dessas lesões. Esses autores destacam que estudantes com altos níveis de estresse emocional apresentam maior frequência e maior severidade das manifestações ulceradas e inflamatórias.

As consequências do sofrimento psíquico sobre o periodonto também foram abordadas nos estudos analisados. Bueno e Castro (2020) explicam que indivíduos com depressão e estresse tendem a negligenciar o autocuidado, reduzindo a frequência de higiene bucal e aumentando o consumo de carboidratos, o que contribui para o acúmulo de biofilme dentário e inflamação gengival. Além disso, o estresse altera o equilíbrio inflamatório sistêmico, podendo agravar quadros de gengivite e periodontite. Esses achados foram reforçados por De Jesus (2023), que encontrou associação entre níveis elevados de estresse e maior prevalência de sangramento gengival e recessões.

Outro ponto relevante emerge quando se considera a interação entre fatores emocionais e desempenho acadêmico. Vários estudos relatam que dor orofacial, lesões recorrentes e desconforto funcional impactam negativamente o sono, a concentração e o rendimento estudantil. Assim, observa-se um ciclo bidirecional: o estresse favorece lesões orais, e o desconforto bucal aumenta ainda mais o estresse, perpetuando um quadro de adoecimento global.

Embora os estudos converjam de maneira significativa em seus achados, algumas limitações metodológicas devem ser reconhecidas. Barreto et al. (2021) e De Jesus (2023), por exemplo, utilizaram amostras reduzidas e concentradas em cursos da saúde, o que pode limitar a generalização dos resultados. Já Ferreira et al. (2022) enfrentaram limitações relacionadas à utilização de instrumentos de autorrelato, sujeitos a vieses de percepção. Além disso, a falta de padronização nos métodos diagnósticos de DTM, estresse e lesões de mucosa dificulta comparações mais precisas entre os estudos.

Apesar dessas limitações, a literatura revisada apresenta forte coerência interna e robustez temática, revelando que manifestações bucais podem funcionar como indicadores clínicos importantes do sofrimento psíquico. Reconhecer essa relação é fundamental para a odontologia contemporânea, que deve adotar um enfoque interdisciplinar, incorporando a avaliação emocional dos pacientes e encaminhamentos adequados quando necessário. A identificação precoce das manifestações orais do estresse pode contribuir significativamente para o cuidado integral do estudante universitário, reduzindo complicações, prevenindo recidivas e promovendo melhor qualidade de vida.

4. Considerações Finais

A análise das evidências disponíveis demonstrou, de forma consistente, a relação estreita entre a saúde mental fragilizada e o desenvolvimento de manifestações orais em estudantes universitários. O estresse, a ansiedade e a depressão, prevalentes nesse grupo, atuam por meio de mecanismos fisiológicos, imunológicos e comportamentais. Esses fatores comprometem a integridade dos tecidos bucais, alteram o equilíbrio funcional do sistema estomatognático e favorecem o surgimento de condições inflamatórias, infecciosas e traumáticas.

A literatura mais recente (2024-2025) reforça que o ambiente acadêmico, marcado por alta carga de estresse, atua como um gatilho neuroendócrino, onde a elevação do cortisol e a desregulação imunológica facilitam o surgimento dessas lesões, além de estimular hábitos parafuncionais prejudiciais. Os estudos analisados evidenciam que a ativação persistente do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal resulta na elevação do cortisol e na consequente imunossupressão. Esse quadro favorece a recorrência de herpes simples, o aparecimento de úlceras aftosas e o agravamento de doenças inflamatórias, como o líquen plano oral.

Adicionalmente, a ansiedade intensifica padrões motores involuntários, culminando em bruxismo, dor miofascial e

disfunção temporomandibular, enquanto a depressão pode levar à negligência do autocuidado e à doença periodontal. As evidências apontam que muitas dessas manifestações não são percebidas pelos estudantes como sinais de sofrimento emocional. Isso reforça o papel estratégico do cirurgião-dentista na identificação precoce de tais alterações. A cavidade oral funciona como um "espelho biológico" das condições emocionais, refletindo desequilíbrios psicossociais por meio de sinais clínicos específicos.

Essa constatação destaca a necessidade de uma prática odontológica sensível às dimensões subjetivas da saúde, capaz de reconhecer sintomas como indicadores de um quadro sistêmico mais amplo. Para além da perspectiva biológica, os achados revelam impactos significativos na qualidade de vida e no desempenho acadêmico. Dor, desconforto e limitações funcionais podem interferir no sono, na concentração e nas interações sociais, estabelecendo um ciclo bidirecional em que o estresse agrava as lesões orais e estas intensificam o sofrimento emocional.

Diante desse cenário, intervenções focadas exclusivamente na dimensão clínica apresentam resultados limitados. Torna-se imperativo que as instituições de ensino e os profissionais de odontologia adotem uma abordagem interdisciplinar, integrando a Odontologia à Psicologia, Psiquiatria e áreas correlatas. Não basta o tratamento isolado das lesões; é fundamental a implementação de estratégias de suporte psicológico e políticas de promoção de saúde que visem o equilíbrio emocional, garantindo a eficácia terapêutica a longo prazo.

Conclui-se que a interação entre saúde mental e lesões orais em universitários é clinicamente relevante e multifatorial. O reconhecimento dessa relação deve orientar práticas educativas e terapêuticas, reforçando a necessidade de pesquisas com metodologias robustas e padronização diagnóstica para aprofundar a compreensão desse fenômeno e subsidiar estratégias de intervenção mais eficazes.

Referências

- Barreto, B. R., Drumond, C. L., Carolino, R. A., & Oliveira Júnior, J. K. (2021). Prevalência de disfunção temporomandibular e ansiedade em estudantes universitários. *Archives of Health Investigation*, 10(9), 1386–1391. <https://doi.org/10.21270/archi.v10i9.5401>
- Barros, R. N. de. (2021). Saúde mental de estudantes universitários: O que está acontecendo nas universidades? [Dissertação de mestrado, Universidade Federal da Bahia]. Repositório Institucional UFBA.
- Bueno, C. H. R., & Castro, M. L. (2020). Consequências do estresse na saúde bucal: Revisão de literatura. *Revista Científica*, 3(19). <https://revistas.faculdadefacit.edu.br/index.php/JNT/article/view/721/0>
- Crossetti, M. G. O. (2012). Revisão integrativa de pesquisa na enfermagem: O rigor científico que lhe é exigido. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 33(2), 8–9.
- Cruz, M. C. F. N., et al. (2008). Condições bucais relacionadas ao estresse: Revisão dos achados atuais. *Revista da Faculdade de Odontologia de Porto Alegre*, 49(1), 25–30.
- De Jesus, C. B. D. (2023). Manifestações orais associadas ao estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários [Trabalho de conclusão de curso, Universidade Estadual de Londrina].
- Ferreira, I. V., et al. (2022). Relação entre a recorrência do herpes simples e o estresse durante a pandemia. *HU Revista*, 48(3), 1–7.
- Gil, A. C. (2017). Como elaborar um projeto de pesquisa. Atlas.
- Han, S. J. (2025). Association Between Self-Perceived Oral Health, Stress, and Oral Symptoms in University Students: A Cross-Sectional Study. *Healthcare*, 13(9), 984.
- Moreira, M. V., et al. (2024). Efeitos do estresse nas lesões bucais: Revisão de literatura. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*, 6(7), 1609–1617. <https://doi.org/10.36557/2674-8169.2024v6n7p1609-1617>
- Oliveira, M. C. B., et al. (2023). Implicações bucais decorrentes do estresse: Uma revisão de literatura. *Thoreauvia*, 2(3). <https://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/Thoreauvia/article/view/2540>
- Pereira, A. S., et al. (2018). Metodologia da pesquisa científica. Editora da UFSM.
- Rodrigues, Y. M., et al. (2025). Depressão, ansiedade e estresse em universitários e relação com fatores sociodemográficos e psicossociais pós-COVID-19. *Cogitare Enfermagem*, 30, e96208.

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>

Silva, L. F., et al. (2024). Manifestações Orais Associadas ao Estresse, Ansiedade e Depressão em Estudantes Universitários. *Archives of Health Investigation*, 13(11).