

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ODONTOLOGIA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

ANA CAROLINA FAGUNDES DE ALMEIDA
ISABELLA GOMES CANTAMESSA

**PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA COMO RECURSO NO DIAGNÓSTICO E
TRATAMENTO DO BRUXISMO ACORDADO**

VOLTA REDONDA

2020

FUNDAÇÃO OSWALDO ARANHA
CENTRO UNIVERSITÁRIO DE VOLTA REDONDA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM ODONTOLOGIA
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

**PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA COMO RECURSO NO DIAGNÓSTICO E
TRATAMENTO DO BRUXISMO ACORDADO**

Monografia apresentada ao Curso de
Odontologia do Centro Universitário de
Volta Redonda, como requisito parcial para
obtenção do título de Bacharel em
Odontologia.

Acadêmicos: Ana Carolina Fagundes de
Almeida; Isabella Gomes Cantamessa.

Orientadora: Rosy de Oliveira Nardy Melo

Co-Orientador: Leonardo dos S. Barroso

VOLTA REDONDA

2020

FICHA CATALOGRÁFICA
Bibliotecária: Alice Tação Wagner - CRB 7/RJ 4316

A447p Almeida, Ana Carolina Fagundes de
Programação neurolinguística como recurso no diagnóstico e
tratamento do bruxismo acordado. / Ana Carolina Fagundes de
Almeida; Isabella Gomes Cantamessa. – Volta Redonda: UniFOA,
2020.

33 p. II

Orientador (a): Rosy de Oliveira Nardy Melo

Monografia (TCC) – UniFOA / Curso de Odontologia, 2020.

1. Odontologia - TCC. 2. Programação neurolinguística. 3. Bruxismo acordado. I. Melo, Rosy de Oliveira Nardy. II. Centro Universitário de Volta Redonda. III. Título.

CDD 617.6



FOLHA DE APROVAÇÃO



Trabalho de Conclusão do Curso intitulado: PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA
COMO RECURSO NO DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DO BRUXISMO
ACORDADO

Elaborado por: ANA CAROLINA FAGUNDES DE ALMEIDA
ISABELLA GOMES CANTAMESSA

E apresentado publicamente perante a Banca Avaliadora, como parte dos requisitos
para conclusão do Curso de Odontologia.

Aprovada em de de.....

Banca Avaliadora:

.....
Prof.^a Dra. Rosy de Oliveira Nardy Melo

.....
Prof.^o Leonardo dos Santos Barroso

.....
Prof.^a Mestrado Fernanda Baião Pereira
**PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA COMO RECURSO NO DIANÓSTCO E
TRATAMENTO DO BRUXISMO ACORDADO**

NEUROLINGUISTIC PROGRAMMING AS A RESOURCE IN DIANOSTIC AND AGREED BRUSSELS TREATMENT

Ana Carolina Fagundes de Almeida¹, Isabella Gomes Cantamessa², Leonardo dos Santos Barros²; Rosy de Oliveira Nardy⁴.

RESUMO

O objetivo desta revisão de literatura é propor a ferramenta de Programação Neurolinguística (PNL), denominada Âncora, no controle e conscientização do bruxismo acordado. O Bruxismo acordado é definido como atividade muscular repetitiva na mastigação, caracterizada pelo apertamento ou ranger dos dentes e/ou contraventamento da mandíbula, que em grande parte acontece de forma

¹ Discente da Graduação em Odontologia (UniFOA - Volta Redonda/RJ). isabella147@hotmail.com ² Discente da Graduação em Odontologia (UniFOA - Volta Redonda/RJ).

² Cirurgião-dentista, docente da graduação em Odontologia (UniFOA - Volta Redonda/RJ). ⁴ Cirurgiã-dentista, docente da graduação em Odontologia (UniFOA - Volta Redonda/RJ).

inconsciente e involuntária. A PNL vem a ser uma ferramenta capaz de colaborar para o tratamento do bruxismo acordado, utilizando metodologias que podem reestruturar uma experiência, através de estruturas externas, metáforas, analogias e crenças, fazendo com que elas sejam captadas de forma que ressignifica memórias, e tornem-se eficazes para o tratamento. Por intermédio de revisão de literatura integrativa sobre os temas Bruxismo e Âncora da PNL, nas bases de dados Google Acadêmico, Pubmed, Sciello, de publicações em livros e revistas indexadas, no período de 1985 a 2019.

Palavras-chave: Programação neurolinguística. Bruxismo acordado. Terapia comportamental-cognitiva.

ABSTRACT

The purpose of this literature review is to propose the Neurolinguistic Programming (NLP) tool, called by Anchor, in the control and awareness of awake bruxism. Awake Bruxism is defined as repetitive chewing muscle activity, characterized by the clenching or grinding of teeth and / or bracing of the jaw, which largely happens unconsciously and involuntarily. NLP becomes a tool capable of collaborating for the treatment of agreed bruxism, using methodologies that can restructure an experience, through external structures, metaphors, analogies and beliefs, making them captured in a way

that resignifies memories, and make them become effective for treatment. Through an integrative literature review on NL Bruxism and Anchor themes, in the academic Google databases, Pubmed, Sciello, of publications in indexed books and magazines, from 1985 to 2019.

Keywords: Neurolinguistic Programming, Bruxism awake, Behavioral-cognitive therapy.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

PNL	Programação Neurolinguística
CD	Cirurgião Dentista
UniFOA	Centro Universitário de Volta Redonda
<i>Et al.</i>	E colaboradores
ATM	Articulação Temporomandibular

LISTA DE ANEXOS

Anexo A – Manual de formatação da revista.....24

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	10
2	REVISÃO DE LITERATURA	12
2.1	Bruxismo Acordado	12
2.1.1	Características do Bruxismo Acordado	13
2.2	Programação Neurolinguística	15
2.3	Âncora e Sistemas De Ancoragem	17
2.3.1	Aplicação da Âncora	20
3	DISCUSSÃO	23
4	CONCLUSÃO	27
	REFERÊNCIAS	28
	ANEXO A: Manual de formatação da revista	32

1 INTRODUÇÃO

De acordo com Carvalho *et al.* (2004) a Programação Neurolinguística – PNL – é um modelo que engloba diversos outros modelos de pensamento cognitivo nos quais propicia-se reaprender a pensar, ou seja, mudar a forma como se pensava.

Segundo O'Connor; Seymour (1995), há na PNL uma ferramenta denominada âncora, descrita como qualquer estímulo que dê acesso a um estado emocional, e que é capaz de alterar estados emocionais, sendo que, tais alterações podem ocorrer de forma natural ou intencional comumente sendo óbvias e comuns, estando quase imperceptíveis.

Para Lobbezoo *et al.* (2008), o bruxismo é uma condição deletéria caracterizada por desgastes de dentes, contraturas musculares e alterações nas articulações temporomandibulares – ATM, em sua grande parte, inconsciente e involuntária. Os autores acrescentam que ferramentas de PNL tem como finalidade conscientizar os indivíduos de possíveis alterações emocionais e de hábitos bucais.

Machado *et al.* (2011) avaliam que terapias comportamentais-cognitivas como psicoterapia, *biofeedback*, prática de exercícios físicos e mudanças no estilo de vida, que visem à redução do estresse podem ser coadjuvantes no tratamento do bruxismo.

Portanto, esta revisão de literatura propõe traçar um paralelo

entre a ferramenta de PNL, denominada Âncora, no controle e conscientização do bruxismo acordado.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 BRUXISMO ACORDADO

Conforme o consenso de Lobbezoo *et al.* (2013), o bruxismo é um hábito parafuncional, descrito por esfregar e apertar os dentes durante o descanso ou em vigília.

Para os autores *ibidem* o bruxismo acordado é uma classificação do bruxismo, onde as ferramentas de diagnóstico para bruxismo acordado são insuficientes, mesmo havendo abundância de técnicas, elas não são confiáveis e validáveis.

Ainda, conforme Gimenes (2016), o consenso internacional de especialistas em bruxismo realizado em 2013, propôs uma abordagem recente à classificação do bruxismo e um sistema de classificação diagnóstica de possível, provável e definitivo para fins clínicos e de pesquisa. Para Khan *et al.* (2020) a ocorrência de tal condição está frequentemente associada a privação e alterações do sono

Segundo consenso de Lobbezoo *et al.* (2013), o bruxismo acordado, por sua complexidade diagnóstica, passa a ser classificado em: possível, quando apenas relatado pelo paciente; provável, quando a estes relatos acrescentam-

se exames clínicos e a presença de sinais e sintomas; e, definitivo, quando além disso, contar com exames de polissonografias e questionários específicos.

No entendimento de Lavigne et al. (2008), a fisiologia e a patologia do bruxismo acordado são desconhecidas, embora o estresse e a ansiedade sejam considerados fatores de risco.

Pata Kato et al. (2001), o bruxismo acordado é considerado um distúrbio de movimento. Quando não há causas médicas evidentes, psiquiátricas ou sistêmicas, ele é considerado como primário. Estando associado à transtornos psiquiátricos e/ou neurológicos e, por vezes causado por algum medicamento, ele é considerado como secundário.

2.1.1 Características do Bruxismo Acordado

De acordo com Rintakosky *et al.* (2012), para conseguir um diagnóstico adequado, uma das técnicas mais comuns é o questionário de auto relato, no qual o próprio paciente relata os sintomas, no entanto, os autores ressaltam que os dados obtidos neste método são bastante relativos e aproximados, pois variam de acordo com o critério de cada pessoa que se auto afere. Esses questionários devem ser complementados por uma avaliação clínica de um dentista para identificar os sinais associados ao bruxismo. Outro método usado é o relato de terceiras pessoas, que ajuda a observar os sinais de ranger e apertar dos dentes.

Segundo Nakata *et al.* (2008) os principais sintomas do

bruxismo acordado são contrações rítmicas dos músculos da mandíbula, músculo masseter com dor ou hipertônica, lesões ou linha alba na mucosa bucal ou língua recortada, ranger e apertar dos dentes, estalos ou cliques quando movimentada a mandíbula, cefaleia e, em alguns casos, inchaço ocasional na mandíbula devido ao apertar dos dentes.

Para Campos, A.D.; Campos, A.G.; Zuanon (2002) e Lobbezoo *et al.* (2018), o cirurgião-dentista precisa atentar-se às etiologias do bruxismo acordado, como suas formas de diagnóstico através do exame clínico, associando a ações multifatoriais, a fim de conseguir um prognóstico eficaz e prolongado.

Acerca disso, Carvalho *et al.* (2020) observam que o bruxismo é uma perturbação do sistema nervoso central, comumente associado ao estresse e a ansiedade e que a conscientização desse estado mental faz parte do tratamento do paciente.

Serra-Negra *et al.* (2017) observaram que características de personalidade, como traços de ansiedade e sensibilidade ao estresse, são os principais fatores psicológicos associados ao bruxismo, tanto em crianças/adolescentes quanto em adultos.

Muitas teorias etiológicas foram propostas ao longo dos anos, e um modelo multifatorial para explicar a etiologia do bruxismo parece ser a hipótese mais plausível, segundo a qual fatores psicossociais e fisiopatológicos interagem com fatores morfológico-periféricos.

A esse respeito Manfredini; Lobbezoo (2009) comentam que a etiologia do bruxismo é um assunto complexo e controverso. A maioria dos autores sugeriu uma etiologia central para o bruxismo, como apontado por revisões que sugerem uma mudança conceitual da regulação periférica (isto é, oclusal) para a central (isto é, estresse, emoção, personalidade).

2.2 PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

Partindo do pressuposto de que a principal aplicação da Programação Neurolinguística – PNL – é o desenvolvimento do potencial humano, Bavister; Vickers (2014) a definiram como um modelo de comunicação que se concentra na identificação e utilização de modelos de pensamento que influenciam o comportamento de uma pessoa como uma forma de melhorar a qualidade e eficácia de vida; da mesma forma, Knight (2016) a observa como a linguagem e o comportamento trabalhando juntos refletindo padrões de pensamento consciente ou inconscientemente e, de acordo com Dilts (2016), PNL é:

Um modelo sobre como funciona a nossa mente, como a linguagem afeta isso e como usar esse conhecimento para nos programar, no sentido de tornar a nossa vida e as coisas que fazemos fáceis e eficientes ao mesmo tempo. (DILTS, 2016, p. 30)

De acordo com O'Connor; Seymour (1995) e Knight (2016), a

PNL é uma ciência que usa um método e um processo para determinar padrões que as pessoas usam para obter resultados excepcionais naquilo que fazem. Sua concepção deu-se no início na década de 70, na Universidade da Califórnia, em Santa Cruz, com o professor John Grinder, e pelo estudante de psicologia, Richard Bandler.

Segundo Sturt *et al.* (2012) esse processo trabalha através da modelagem e padrões, habilidades e técnicas que vem sendo cada vez mais usadas em terapia, no campo da educação e profissional, com o intuito de criar um nível de comunicação mais eficaz e com melhor desenvolvimento profissional e pessoal e com uma aprendizagem mais rápida. O objetivo na PNL é a mudança de estado. Que é comparado com estado atual e estado desejado.

Ainda de acordo com Sturt *et al.* (2012) a PNL é uma tecnologia emergente na área de saúde que atrai interesse e investimento, principalmente na atenção primária. A PNL é uma estrutura de comunicação que usa técnicas para compreender e facilitar a mudança no pensamento e no comportamento.

Também, conforme Kumar; Panda (2020), em PNL, usam-se estados emocionais vividos no passado que fazem lembrar determinada emoção. A experiência pode ser produzida por um tom de voz, pela expressão facial e pela postura corporal e até cores. É importante que a pessoa se lembre da experiência como se estivesse nela, sem estar dissociada. Essa associação traz à tona todas as sensações e experiências se tornando a evocação eficaz.

Robbins (1987) e Khan *et al.* (2020) salientam que a PNL não é concentrada em sintomas, ela visa o comportamento natural, é tem como objetivo desenvolver com excelência e de forma bem eclética o hábito do paciente baseado na aprendizagem do novo comportamento. Sendo assim denominada como paraterapêutica quando trabalha com o paciente baseado na consciência, e extraterapêutica quando tem relação externa.

Trabalhando-se mais a fundo essas duas técnicas, Khan *et al.* (2020) esclarecem que analogias e metáforas são ferramentas interessantes para se usar nesse contexto, com estrutura ambiente, captada de forma diferente, onde, além da reestruturação de uma experiência utilizando ferramentas externas, refazendo a percepção e descrição do sinal para o paciente, convertendo os filtros, valores e crenças, de forma criativa.

2.3 ÂNCORA E SISTEMAS DE ANCORAGEM

De acordo com Deminco (2018), uma âncora é qualquer estímulo que produz uma resposta específica. A âncora pode ser um estímulo interno e/ou externo e a sua resposta pode ocorrer em qualquer uma das modalidades sensoriais e/ou mentais. A âncora pode ser estabelecida por sons, pelo tato, pela visualização de imagens, pela identificação de cheiros ou sabores, ou pelo uso de duas ou mais modalidades simultaneamente. Muitas pessoas podem se identificar com o fenômeno da ancoragem porque, em um momento ou outro, já o vivenciaram. Por exemplo, o cheiro de pão recém-assado pode trazer de volta uma série de lembranças e/ou emoções já vivenciadas, ilustra o autor.

Carvalho (2004) define a ancoragem na PNL como um processo no qual um estímulo ou representação externa ou interna é diretamente relacionado a uma reação específica.

Segundo Deminco (2018), estas âncoras podem aparecer de

forma espontânea ou podem ser provocadas intencionalmente. Dessa maneira pode-se motivar uma pessoa, primeiramente pesquisando-se sobre o que ela gosta, em segundo ancora-se o que ela gosta e, por último, universaliza-se a âncora.

O'Connor (2003) e Percia (2018) salientam que o sistema de ancoragem é usado como um novo ponto de vista, um novo contexto em que determinada característica tenha alguma utilidade, tendo assim grande potencial nas mudanças que limitam as crenças.

Segundo Vazquez (2005) e Knight (2016) a âncora é uma ferramenta que tem o intuito de reaver um novo estímulo, com novas associações. Essa técnica é utilizada em tratamentos pós-traumáticos. Causada por uma espécie de hipnose para aumentar o estado de relaxamento, trazendo mais segurança ao paciente, e reestruturando o caminho neuronal do sistema nervoso, trazendo um novo sinal, e conseqüentemente uma nova resposta àquela situação ou objeto. Por meio da experiência corporal profunda é possível alcançar sensações internas e as transformar.

Para Ferreira (2013), a PNL com suas técnicas e ferramentas auxiliam o *coacher* a atuar de forma eficaz de acordo com os objetivos do *coaching*. Uma das técnicas empregada é a ancoragem para ajudar a mudar os estados mentais negativos para positivos. As âncoras são estímulos dos tipos: visuais, auditivos ou sinestésicos, que direcionam uma resposta ou um estado psicológico e/ou físico.

Para Borges (2005) e Deminco (2018), os sistemas de ancoragem funcionam por meio de ideias que trabalham a memória, fazendo com que a imagem mental seja provocada, junto com o um som e/ou sensações relativas. Trabalhando outros sentidos também como o cheiro e o gosto, revivendo memórias, tornando, assim, mais difícil o esquecimento.

Conforme Piccinini; Volpi J.; Volpi S. (2019), quando uma palavra negativa é acionada tende-se a relacionar ao que pode acontecer e antecipar reações fisiológicas como agir ou fugir em certo momento, e quando ouve-se uma palavra feliz tende-se a relacionar às reações fisiológicas provocadas pela felicidade em todo o corpo. As palavras são poderosas e podem desencadear ações boas e ruins no interior do indivíduo e o seu organismo responde a estes estímulos instantaneamente, antes mesmo do raciocínio lógico da palavra entre si.

2.3.1 Aplicação da Âncora

De acordo com Fontanini (2007) e Dilts (2016) a aplicação da âncora resgata algo que desperta a memória, como um lugar, um cheiro, um objeto, etc. Como por exemplo, sentir um cheiro da infância, e lembrá-la quando o sentir novamente, em qualquer outra fase da vida.

Segundo Percia (2018), para induzir a pessoa a uma hipnose o profissional utilizam-se âncoras hipnóticas para, como um gatilho, disparar determinada ação, como no exemplo: “quando você abrir os olhos e ver a cor vermelha

vai parar e rever o que você tem que fazer hoje”. Esse tipo de técnica tem bastante sucesso.

Para Furini (1995) e Bavister; Vickers (2014), pode-se, ainda, empregar-se um estímulo sensorial ligado a um determinado tipo de emoção, definindo a âncora, que pode ser tanto negativa como positiva e de diferentes apresentações, tais como: uma palavra, uma frase, um toque, um perfume ou um objeto, etc. Uma âncora é um sinal para o cérebro que impulsiona uma emoção. Toda vez ao se deparar com a âncora essa emoção será invocada de maneira espontânea. Em PNL essa ferramenta é utilizada para levar o indivíduo do estado atual para seu estado ideal desejado. Os vícios são âncoras negativas, mas é possível serem reprogramadas.

Conforme Bidot; Morat (1997) e Matteu; Ogata; Sita (2013), treinamentos vivenciais ou treinamentos de alto impacto têm como objetivo proporcionar experiências de alto impacto para provocar mudanças comportamentais, desenvolvendo a inteligência emocional baseada na psicologia positiva. As pessoas passam por atividades que possibilitam ao indivíduo reconhecer suas potencialidades. Este treinamento faz com que os treinandos vivenciem situações capazes de gerar um aprendizado e criam, assim, âncoras, que irão promover transformações de atitudes e ressignificação de crenças.

Para Bandler (1985); Azevedo (2006), a neurociência anda em

linha reta com os elementos que ajudam na aprendizagem, trabalhando a inteligência emocional e múltiplas. Desde seu surgimento, está relacionada a ciência da educação, desenvolvendo técnicas de aprendizados, com o intuito de treinar o cérebro.

Bandler; Grinder (1982) consideram que melhor via de ingresso de informação ao cérebro será aquela que abranja as preferências e as vivências daquele que ensina ou aprende. Entretanto, Azevedo (2006) pondera que por meio do uso de estimulação, metáfora e vários dispositivos fonêmicos, a resistência do indivíduo é superada.

De acordo com Pellon; Nome; Aran (2013) a PNL já possui resultados com êxito no âmbito da educação, onde estudos comprovam que docentes que aplicaram suas técnicas alcançaram um melhor rendimento.

Ela permite que alunos tenham uma capacidade melhor no aprendizado, além da competência, utilizando os estilos de aprendizagem que possibilitam a estimulação cognitiva necessária para determinada linha específica, melhorando o rendimento, ativando processos cognitivos e de processamento da informação.

3 DISCUSSÃO

A PNL visa a ideia em sistemas de técnicas e crenças capaz de aprimorar o desenvolvimento pessoal, baseando-se na ideia no qual o corpo, a linguagem e a mente inter-relacionam-se a fim de criar uma compreensão externa do mundo.^{22; 25; 27}

A PNL é um modelo usado pelas pessoas para estruturar suas experiências de vida.³² É um conjunto de habilidades e técnicas para pensamento e comportamento eficazes.³⁰ A PNL aumenta a eficiência dos processos de lembrança, esquecimento, avaliação da informação e sua exibição, percepção e capacidade de resposta em todas as áreas de um ser humano para um suporte máximo de um benefício subjetivo e objetivo, flexibilidade e outras habilidades que são essenciais para a satisfação construção de vida.³⁵

A PNL é uma arte e uma ciência de como ser excelente e também um estudo de experiências subjetivas.²⁷ Ajuda a compreender as diferenças entre as coisas que fazemos que conduzem a resultados médios e um fracasso, e as coisas que fazemos que trazem sucesso e resultados excelentes.²⁵

A PNL é um processo de modelagem de padrões únicos, próprios, conscientes e inconscientes (de pensamento, comunicação e comportamento) usados para desenvolver e fortalecer continuamente nosso próprio potencial.¹⁷ A modelagem permite revelar a singularidade, especificidade, qualidade e as características do

talento inato, bem como as habilidades naturais de um indivíduo.²²

Apesar das etiologias do Bruxismo serem avaliadas como desconhecidas, elas têm fatores que podem ser relacionadas, como a ansiedade, o estresse e o estado emocional.⁸

O bruxismo acordado é visto como uma patologia de movimento, associado a transtornos psiquiátricos como fatores primário, e medicamentoso como fatores secundários.⁹

Tomando a ideia de que a PNL seja usada como sistema de aprendizagem para a mente e o emocional, utilizado na educação e em terapias, ela apresenta uma solução pertinente para o Bruxismo, sendo este uma patologia que possui níveis mentais.²⁰

Com os hábitos parafuncionais, descritos por esfregar e apertamento dos dentes durante o dia, no momento acordado^{11;13} e onde o objetivo da PNL é a mudança de estado, é interessante a utilização da técnica na modulação de crenças e estímulos cerebrais, que vão interceptar a comunicação interpessoal e estados emocionais.^{2; 31}

Essas ferramentas são produzidas através das âncoras relacionadas a fatores externos, como por exemplo, tom de voz, expressão facial, postura corporal e até trabalhada com cores e formas, a fim de basear um novo comportamento ao paciente, trabalhando o subconsciente e na inteligência emocional.^{2; 22}

O termo Programação tem como correspondência para a mente humana o termo tecnológico computacional, no qual faz analogia ao termo reprogramar a própria mente, capaz de adaptar para o melhor desempenho e crenças, distanciando das memórias inadequadas provocadas no passado.²

Os principais fatores a serem observados sobre a PNL é a aprendizagem voltada para a atual conduta, onde o indivíduo faz gera uma afinidade com determinada figura dotada de uma habilidade que se deseja alcançar. Além de trabalhar através do ressignificado de suas experiências, transformando o filtro em uma experiência que não era agradável para uma experiência produtiva. Através de crenças e metáforas que ajudam a reestruturar as habilidades e tornar eficaz a comunicação individual e grupal.²²

A conduta da adição da PNL no tratamento do bruxismo acordado, trabalha a forma de aprendizagem, onde busca ferramentas do meio externo e emocional a fim de ressignificar o comportamento. Sendo aplicada de forma eficiente, o paciente consegue acionar a âncora de forma inconsciente, tratando e educando o paciente na sintomatologia, trabalhando a patologia que possui fatores determinantes emocionais, com

a ajuda da experiência mental da PNL.²³

A fim de acionar a âncora²⁵, involuntariamente conduz-se a mente do paciente a metáfora de forma mais clara possível e didática.

Muitos pacientes não sabem que detêm da patologia do bruxismo, por conta do autorrelato ser bastante relativos a aproximados, tornando-se muitas vezes o bruxismo acordado quase que imperceptível, observando somente sintomas associados como enxaqueca, lesões na linha alba, dor muscular e dor na ATM^{7;11}, além de aplicadas ligado as terapias comportamentaiscognitivas que visam a redução do estresse, analisando um prognóstico eficaz e prolongado ao paciente.^{4; 12}

É preciso uma experiência direta ou concreta para que a haja a aprendizagem³⁶. Esse processo trabalha através da modelagem e padrões, habilidades e técnicas que vem sendo cada vez mais usadas em terapia, no campo da educação e profissional, com o intuito de criar um nível de comunicação mais eficaz e com melhor desenvolvimento profissional e pessoal obtendo uma aprendizagem mais rápida assim o sucesso escolar

dos alunos depende diretamente na eficiência.^{34; 35}

A Sociedade Brasileira de PNL defende que a própria seria uma atitude frente a um mundo onde as formas de comunicação se tornam cada vez mais complexas e dinâmicas; o modelo da PNL poderia ajudar o melhor entendimento de como o ser humano pensa, age e se comunica. A partir desse conhecimento, seria possível utilizar melhor o cérebro para alcançar os resultados que se deseja.²⁸

4 CONCLUSÃO

A PNL vem revolucionando o mundo do desenvolvimento pessoal, e não apenas nos dá as chaves para decifrar como nossas mentes funcionam, e, com a prática de ferramentas simples e poderosas, todos podem gerar novos comportamentos em qualquer área de suas vidas e modificar os comportamentos indesejados .

A utilização da técnica de ancoragem da PNL é uma ferramenta interessante que estimula a representação externa ou interna diretamente relacionado a uma reação específica, podendo ser espontâneas ou provocadas intencionalmente.

A inteligência emocional quando trabalhada com a aprendizagem, detêm resultados satisfatórios, sendo analisada como uma nova fonte terapêutica para o tratamento do bruxismo acordado.

REFERÊNCIAS

- 1 CARVALHO, G.; SOUZA, G.; PIEROTE, J.; CAETANO, V.; LIMA, D.; COSTA, I.; SILVA, F.; LIMA, L. Ansiedade como fator etiológico do bruxismo - revisão de literatura. **Research, Society and Development**. vol. 9, nº 7. 95973925. 10.33448/rsd-v9i7.3925. 2020 Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/341001988_Ansiedade_como_fator_etiologico_do_bruxismo_-_revisao_de_literatura. Acesso em: 01 out. 2020.
- 2 O'CONNOR. J.; SEYMOUR. J. **Introdução à Programação Neurolinguística: como entender e influenciar as pessoas**. 5.ed. São Paulo: Summus, 1995.
- 3 LOBBEZOO, F.; VAN DER ZAAG, J.; VAN SELMS, M.K.; HAMBURGER, H,L.; NAEIJE, M. Principles for the management of bruxism. **J Oral Rehabil**. 35: 509–523. 2008.

- 4 MACHADO, E.; MACHADO, P.; CUNALI, P.A.; DAL FABBRO, C. Bruxismo do sono: possibilidades terapêuticas baseadas em evidências. **Dental Press J Orthod**; 16 (2): 58-64, 2011.
- 5 LOBBEZOO, F.; AHLBERG, J.; GLAROS, A.G.; KATOS, T.; KOYANO, T.G.J.; LAVIGNE, G.J.; LEEUW, R.; MANFREDINI, D.; SVENSSON, P.; WINOCUR, E. **Bruxism defined and graded**: an international consensus journal of Oral Rehabilitation. Volume 40, Issue 1, p. 2–4, Jan. 2013.
- 6 GIMENES, M.C.M. **Bruxismo**: aspectos clínicos e tratamento. Portal da educação. 2016. Disponível em: <https://siteantigo.portaleducacao.com.br/conteudo/artigos/odontologia/bruxismoaspectos-clinicos-e-tratamento/2909>. Acesso em: 03 abr. 2020.
- 7 KHAN, W.A.A.; CONDUIT, R.; KENNEDY, G.A.; JAKSON, M.L. The relationship between shift-work, sleep, and mental health among paramedics in Australia. **Sleep Health**. 6 (3): 330-337. 2020.
- 8 LAVIGNE, G.J.; KHOURY, S.; ABE, S.; YAMAGUCHI, T.; RAPHAEL, K. Bruxismo Fisiologia e patologia: uma visão geral para os médicos. **J Oral Rehabil**. 35 (7): 476-94. Jul. 2008.
- 9 KATO, T.; ROMPRÉ, P.; MONTPLAISIR, J.Y.; SESSLE, B.J.; LAVIGNE, G.J. Sleep bruxism: an oromotor activity secondary to micro-arousal. **J Dent Res**. 80 (10): 1940-4. 2001.
- 10 RINTAKOSKI, K.; HUBLIN, C.; LOBBEZOO, F.; ROSE, R.J.; KAPRIO, J. Genetic factors account for half of the phenotypic variance in liability to sleep-related bruxism in young adults: a nationwide Finnish twin cohort study. **Twin Res Hum Genet**. Dec; 15 (6): 714-9. 2012
- 11 NAKATA, A.; TAKAHASHI, M.; IKEDA, T.; HOJOU, M.; ARAKI, S. Perceived psychosocial job stress and sleep bruxism among male and female workers. **Community Dent Oral Epidemiol**; 36 (3): 201-9. 2008.
- 12 CAMPOS, A.D.; CAMPOS, A.G.; ZUANON, A.C. Bruxismo em crianças. **Rev Odontopediatria**; 50: 74-6. 2002.
- 13 LOBBEZOO F, AHLBERG J, RAPHAEL KG, WETSELAAR P, GLAROS AG, KATO T, SANTIAGO V, WINOCUR E, DE LAAT A, DE LEEUW R, KOYANO K, LAVIGNE GJ, SVENSSON P, MANFREDINI D. International consensus on the assessment of bruxism: Report of a work in progress. **Journ. Oral Rehabil**. 45 (11): 837-844. Epub 2018.
- 14 CARVALHO, G.; SOUSA, G.; PIEROTE, J.; CAETANO, V.; LIMA, D.; COSTA, I.; SILVA, F.; LIMA, L. Ansiedade como fator etiológico do bruxismo - revisão de literatura. **Research, Society and Development**. Vol 9, nº 7. e95973925. 2020.

- 15 SERRA-NEGRA, J.M.; LOBBEZOO, F.; MARTINS, C.C.; STELLINI, E.; MANFREDINI, D. Prevalence of sleep bruxism and awake bruxism in different chronotype profiles: Hypothesis of an association, **Medical Hypotheses**, v. 101, p. 55-58, 2017. Disponível em: <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306987716306478>. Acesso em: 01 out. 2020.
- 16 MANFREDINI, D.; LOBBEZOO, F. Role of psychosocial factors in the etiology of bruxism. **Journ. of Orofac Pain**. Spring; vol. 23, nº 2, pp. 153-66. 2009.
- 17 BAVISTER, S.; VICKERS, A. **Programación Neurolingüística**. Málaga, España: Sirio. 2014.
- 18 KNIGHT, S. **PNL en el trabajo**. Málaga, España: Sirio. 2016.
- 19 DILTS, R. **Modelando con PNL**. Capitola, California: Meta Publications. 2016.
- 20 STURT, J.; ALI, S.; ROBERTSON, W.; METCALFE, D.; GROVE, A.; BOURNE, C.; BRIDLE, C. Neurolinguistic programming: a systematic review of the effects on health outcomes. **Brit. Journ. of Gener. Practice**, p. 757-764, 2012. Disponível em: <file:///C:/Users/INFO/Downloads/e757.full.pdf>. Acesso em: 01 out. 2020.
- 21 KUMAR, A.; PANDA, S. Neuro Linguistic Programming: A Novel Approach to Sentiment Analysis (April 1, 2020). **Proceedings of the International Conference on Innovative Computing & Communications (ICICC)**, 2020. Disponível em: <https://ssrn.com/abstract=3565867>. Acesso em: 01 out. 2020.
- 22 ROBBINS, A. **Poder sem limites: programação neurolinguística**. São Paulo: Best Seller, 1987.
- 23 DEMINCO, Marcus. **Programação Neurolinguística: começando pelo começo**. Salvador: Clube de Autores, 413 p., 2018.
- 24 CARVALHO, J.N. **Relações inter-hemisféricas cerebrais**. Trabalho de Conclusão de Curso de Introdução a Medicina. Instituto Edumed para educação em medicina e saúde Curso de Introdução à História da Neurociência, Campinas, 2004.
- 25 O'CONNOR, J. **Manual de Programação Neurolinguística PNL**. Editora Qualitymark, 4ª reimpressão, 2003.
- 26 PERCIA, A. **A hipnose sem segredos: A Bíblia da hipnoterapia prática**. Rio de Janeiro: Editora Jaguaririca, 2018.

- 27 VAZQUEZ, S. **A TREC no tratamento de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) com a técnica "memória-tempo-processamento", uma metáfora de resgate em doze passos. (2005).** Academia.edu. 2019. Disponível em:
[https://www.academia.edu/39635469/ Tratamento de Estresse Pos Traumatico con a Tecnica Memoria Tempo Procesamento](https://www.academia.edu/39635469/Tratamento_de_Estresse_Pos_Traumatico_con_a_Tecnica_Memoria_Tempo_Procesamento). Acesso em: 15 jun. 2020.
- 28 FERREIRA, A.A. **Coaching e Programação Neurolinguística na Educação Planificação, implementação e avaliação de uma formação e-learning em ferramentas de motivação para docentes.** 126p. Dissertação (Mestrado em Multimédia) - Universidade do Porto, Porto, 2013.
- 27 BORGES, C. **Recursos da Programação Neurolinguística aplicados ao estudo de piano.** Academia.edu. 2005. Disponível em:
[https://www.academia.edu/33672353/Recursos da Programa%C3%A7%C3%A3o Neurolingu%C3%ADstica aplicados ao estudo de Piano](https://www.academia.edu/33672353/Recursos_da_Programa%C3%A7%C3%A3o_Neurolingu%C3%ADstica_aplicados_ao_estudo_de_Piano). Acesso em: 15 jun. 2020.
- 28 PICCININI, E.P.; VOLPI, J.H.; VOLPI, S.M. Resgatando a Inteligência Emocional através do corpo. **ANAIS do Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais do Centro Reichiano**, Curitiba. 2019.
- 29 FONTANINI, K.G.M. **Memória familiar:** caderno de receitas dos avós Heber José Fontanini e Ana Schwab. 78 f. Graduação em História/UEL – Área de Ciências Humanas: História - Instituição Financeira CNPq, Paraná, 2017.
- 30 FURINI, I. F. **Otimismo Em Ação.** São Paulo: Editora Ibrasa, 1995.
- 31 BIDOT, N.; MORAT, B. **Neurolinguística - Prática para o Dia-a-dia.** São Paulo: Editora Nobel, 1997.
- 32 MATTEU, D.; OGATA, M.; SITA, M. **Treinamentos Comportamentais - Grandes Especialistas Ensinam Como Despertar O Seu Potencial Criativo.** São Paulo: Editora Ser Mais, 2013.
- 33 BANDLER, R. **Usando sua mente:** programação neurolinguística. São Paulo: Summus. 1985.
- 34 AZEVEDO, R.M. **Programação neurolinguística:** transformação e persuasão no metamodelo. (Dissertação) 187 f. Mestrado em Ciências da Comunicação. Escola de Comunicação e Artes. Universidade de São Paulo. São Paulo, 2006. Disponível em:
https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/27/27142/tde01122006-173633/publico/Dissert_Regina_Maria_Azevedo.pdf. Acesso em: 01 out. 2020.
- 35 BANDLER, R.; GRINDER, J. **Sapos em príncipes:** programação neurolinguística. São Paulo: Summus. 1982.
- 36 PELLON, Mario; NOME, Sandra; ARAN, Angélica. Relação entre estilos de aprendizagem e rendimento acadêmico dos estudantes do quinto ano de

medicina. **Rev. Bras. Oftalmol.**, Rio de Janeiro, v. 72, n. 3, p. 181-184, Jun., 2013.
Disponível em:
http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003472802013000300008&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 01 out. 2020.

ANEXO A: MANUAL DE FORMATAÇÃO DA REVISTA



Cadernos UniFOA
ISSN 1982-1816
Versão on line
ISSN 1809-9475
Versão impressa
CATEGORIAS DE ARTIGOS E
POLÍTICA EDITORIAL

Cadernos UniFOA é uma publicação quadrimestral arbitrada que visa sustentar um espaço editorial de natureza inter e multidisciplinar. Publica prioritariamente pesquisas originais e contribuições de caráter descritivo e interpretativo, baseadas na literatura recente, bem como artigos sobre temas atuais ou emergentes e comunicações breves sobre temas relevantes e inéditos desenvolvidos em nível de Pós-graduação *Lato e Stricto Sensu*.

Serão aceitos trabalhos para as seguintes seções:

(1) **Revisão** - revisão crítica da literatura sobre temas pertinentes à saúde pública (máximo de 10.000 palavras); (2) **Artigos** - resultado de pesquisa de natureza empírica, experimental ou conceitual (máximo de 8.000 palavras); (3) **Notas** - nota prévia, relatando resultados parciais ou preliminares de pesquisa (máximo de 2.000 palavras); (4) **Resenhas** - resenha crítica de livro relacionado ao campo temático de CSP, publicado nos últimos dois anos (máximo de 1.200 palavras); (5) **Cartas** - crítica a artigo publicado em fascículo anterior do Cadernos UniFOA – Pós-graduação ou nota curta, relatando observações de campo ou laboratório (máximo de 1.200 palavras); (6) **Artigos especiais** - os interessados em contribuir com artigos para estas seções deverão consultar previamente o Editor; (7) **Debate** - artigo teórico que se faz acompanhar de cartas críticas assinadas por autores de diferentes instituições, convidados pelo Editor, seguidas de resposta do autor do artigo principal (máximo de 6.000 palavras); (8) **Fórum** - seção destinada à publicação de 2 a 3 artigos coordenados entre si, de diferentes autores, e versando sobre tema de interesse atual (máximo de 12.000 palavras no total).

O limite de palavras inclui texto e referências bibliográficas (folha de rosto, resumos e ilustrações serão considerados à parte).

No caso do trabalho submetido ser aceito para publicação, o autor terá um curto período para acatar as possíveis sugestões propostas pelos pareceristas (no formulário a ser preenchido pelo parecerista) e realizar eventuais correções.

O copyright dos artigos publicados será de propriedade da Revista Cadernos UniFOA, mas os

INSTRUÇÕES PARA AUTORES

mesmos poderão ser republicados com a permissão dos editores.

Os autores dos trabalhos submetidos serão informados por e-mail sobre a aceitação ou não de suas propostas. Estimamos que o prazo das respostas, após o recebimento das propostas, variará de 2 a 3 meses.

Os autores dos artigos aceitos, além de terem seus textos publicados em formato PDF na versão on-line, receberão gratuitamente exemplares do número contendo seus trabalhos.

APRESENTAÇÃO DO TEXTO

Serão aceitas contribuições em português ou inglês. O original deve ser apresentado em espaço duplo e submetido eletronicamente, fonte Arial Times New Roman, tamanho 12, com margens de 2,5cm. Deve ser enviado com uma página de rosto, onde constará título completo (no idioma original e em inglês) e título corrido, nome(s) do(s) autor(es) e da(s) respectiva(s) instituição(ões) por extenso, com endereço completo apenas do autor responsável pela correspondência. Todos os artigos deverão ser encaminhados acompanhados de disquete ou CD contendo o arquivo do trabalho e indicação quanto ao programa e à versão utilizada (somente programas compatíveis com Windows). Notas de rodapé não serão aceitas. É imprescindível o envio de carta informando se o artigo está sendo encaminhado pela primeira vez ou sendo reapresentado à nossa secretaria.

No envio da segunda versão do artigo deverá ser encaminhada uma cópia impressa, acompanhada de disquete ou CD.

Ilustrações: as figuras deverão ser enviadas em impressão de alta qualidade, em preto-e-branco e/ou diferentes tons de cinza e/ou hachuras. Os custos adicionais para publicação de figuras em cores serão de total responsabilidade dos autores. É necessário o envio dos gráficos, separadamente, no formato do programa em que foram gerados (SPSS, Excel, Harvard Graphics etc.), acompanhados de seus parâmetros quantitativos,

em forma de tabela e com nome de todas as variáveis. Também é necessário o envio de mapas no formato WMF, observando que os custos daqueles em cores serão de responsabilidade dos autores. Os mapas que não forem gerados em meio eletrônico devem ser encaminhados em papel branco (não utilizar papel vegetal). O número de tabelas e/ou figuras deverá ser mantido ao mínimo (máximo de sete tabelas e/ou figuras).

Resumos: Com exceção das contribuições enviadas às seções Resenha ou Cartas, todos os artigos submetidos em português deverão ter resumo na língua principal e em inglês. Os artigos submetidos em inglês deverão vir acompanhados de resumo em português, além do abstract em inglês. Os resumos não deverão exceder o limite de 250 palavras e deverão ser acompanhados de 3 a 5 palavras-chave (preferencialmente retiradas do Thesaurus).

Nomenclatura: devem ser observadas rigidamente as regras de nomenclatura zoológica e botânica, assim como abreviaturas e convenções adotadas em disciplinas especializadas.

Pesquisas envolvendo seres humanos: A publicação de artigos que trazem resultados de pesquisas envolvendo seres humanos está condicionada ao cumprimento dos princípios éticos contidos na Declaração de Helsinki (1964, reformulada em 1975, 1983, 1989, 1996 e 2000), da *World Medical Association* (<http://www.wma.net/e/policy/b3.htm>), além do atendimento a legislações específicas (quando houver) do país no qual a pesquisa foi realizada. Artigos que apresentem resultados de pesquisas envolvendo seres humanos deverão conter uma clara afirmação deste cumprimento (tal afirmação deverá constituir o último parágrafo da seção Metodologia do artigo). Após a aceitação do trabalho para publicação, todos os autores deverão assinar um formulário, a ser fornecido pela Secretaria Editorial do Cadernos UniFOA – Pós-Graduação, indicando o cumprimento integral de

princípios éticos e legislações específicas ou pelo documento pertinente emitido pelo Comitê de Ética em Seres Humanos do UniFOA.

Agradecimentos - Contribuições de pessoas que prestaram colaboração intelectual ao trabalho como assessoria científica, revisão crítica da pesquisa, coleta de dados entre outras, mas que não preencham os requisitos para participar de autoria, devem constar dos "Agradecimentos". Também podem constar desta parte agradecimentos a instituições pelo apoio econômico, material ou outros.

Declarações: o autor principal deve enviar, via correio, declaração sobre a Conflito de interesses e Transferência de Direitos Autorais.

Referências Bibliográficas: respeitando-se as regras ABNT, as referências devem ser numeradas de forma consecutiva de acordo com a ordem em que forem sendo citadas no texto. Devem ser identificadas por números arábicos sobrescritos (Ex.: Oliveira¹). As referências citadas somente em tabelas e figuras devem ser numeradas a partir do número da última referência citada no texto. As referências citadas deverão ser listadas ao final do artigo, em ordem numérica. Todas as referências devem ser apresentadas de modo correto e completo. A veracidade das informações contidas na lista de referências é de responsabilidade do(s) autor(es).

Envio de manuscritos

Os artigos devem ser enviados para o seguinte endereço eletrônico: cadernosunifoa@foa.org.br. Documentos adicionais (declarações, fotos, mapas), devem ser enviados para UniFOA - Campus Universitário Oezio Galotti - Av. Paulo Erelí Alves Abrantes, nº 1325, Três Poços, Volta Redonda - RJ. CEP: 27240-560 – Núcleo de Pesquisa/NUPE.