



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DO VALE DO ARAGUAIA – UNIVAR**

**EFICÁCIA DA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL NA ALGIA  
MUSCULAR E QUALIDADE DO SONO EM ODONTÓLOGOS**

LIRIEL SANTIN VEDOVATTO

BARRA DO GARÇAS-MT, OUTUBRO DE 2024



**CENTRO UNIVERSITÁRIO DO VALE DO ARAGUAIA – UNIVAR**

**EFICÁCIA DA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL NA ALGIA  
MUSCULAR E QUALIDADE DO SONO EM ODONTÓLOGOS**

LIRIEL SANTIN VEDOVATTO

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como pré-requisito parcial para obtenção do título de bacharel em Fisioterapia pelo Centro Universitário do Vale do Araguaia, sob orientação da Professora Especialista Daniella Guedes Mancioli.

BARRA DO GARÇAS-MT, OUTUBRO DE 2024

# EFICÁCIA DA LIBERAÇÃO MIOFASCIAL NA ALGIA MUSCULAR E QUALIDADE DO SONO EM ODONTÓLOGOS

Liriel Santin Vedovatto<sup>1</sup>  
Daniella Guedes Manciolli<sup>2</sup>

**RESUMO:** Os distúrbios como DORT e LER são condições que afetam os dentistas. O estudo objetivou verificar os efeitos da liberação miofascial para aliviar a dor e melhorar a condição do sono em dentistas. Sete pessoas participaram da pesquisa e o estudo foi conduzido por meio de questionários aplicados antes e depois do tratamento, medindo a intensidade da dor e diversos aspectos do sono. A redução da dor ocorreu devido a soltura das áreas de tensões musculares, restaurando a mobilidade e o aumento da circulação. Foi observado também melhora no tempo para adormecer, na duração do sono e outros aspectos. Em resumo, a pesquisa destaca a eficácia da técnica como uma intervenção útil para aliviar as dores musculares, promovendo uma melhoria no bem-estar físico e no sono, ainda que mais estudos sejam necessários para explorar os efeitos a longo prazo e em outros aspectos relacionados à saúde ocupacional desses profissionais.

**PALAVRAS-CHAVE:** terapia manual; dor muscular; condição do sono, dentistas.

**ABSTRACT:** Disorders such as WMSD and RSI are conditions that affect dentists. The study aimed to verify the effects of myofascial release to relieve pain and improve sleep conditions in dentists. Seven people participated in the research and the study was conducted using questionnaires administered before and after treatment, measuring pain intensity and various aspects of sleep. The reduction in pain occurred due to the release of areas of muscular tension, restoring mobility and increasing circulation. An improvement in time to fall asleep, sleep duration and other aspects was also observed. In summary, the research highlights the effectiveness of the technique as a useful intervention to alleviate muscle pain, promoting an improvement in physical well-being and sleep, although more studies are needed to explore the long-term effects and other related aspects. to the occupational health of these professionals.

**KEY WORDS:** manual therapy; muscle pain; sleep condition, dentists.

## 1. INTRODUÇÃO

Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) e Lesões por Esforço Repetitivo (LER) têm se tornado cada vez mais frequentes entre profissionais da odontologia. As referidas patologias são provenientes de posturas estáticas por longos períodos de tempo e de movimentos específicos de algumas articulações, como esclarece Sabrish *et al.* (2022). O

---

<sup>1</sup> Acadêmica(o) do Curso de Bacharelado em Fisioterapia do Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR, Barra do Garças/MT - Brasil. Contato: e-mail: lirielsantin@gmail.com

<sup>2</sup> Docente orientadora Curso de Bacharelado em Fisioterapia, Centro Universitário do Vale do Araguaia – UNIVAR, Barra do Garças/MT - Brasil, pós-graduada em Docência no Ensino Superior pelo UNIVAR e em Fisioterapia Traumatológica pela FAVENI. Contato: e-mail: dani\_guedesmanciolli@hotmail.com

uso de instrumentos odontológicos e a realização de atividades que exigem precisão podem contribuir para o desenvolvimento de lesões musculoesqueléticas entre os dentistas. Além disso, a falta de ergonomia, a sobrecarga física e o estresse emocional são fatores que favorecem esses problemas. Por isso, medidas ergonômicas, pausas durante o trabalho, exercícios de alongamento e acompanhamento de um fisioterapeuta são essenciais para prevenir essas lesões e garantir a saúde dos profissionais. A conscientização e a busca por um ambiente de trabalho saudável são fundamentais para minimizar o impacto negativo das LER e DORT na vida dos odontólogos.

No que se refere às disfunções relacionadas ao estresse pelo ambiente de trabalho, a Síndrome da Dor Miofascial (SDM) é uma das causas mais comuns de dor musculoesquelética, sendo caracterizada por uma alteração neuromuscular local e pela presença de tensão muscular, o que gera dor em queimação e/ou latejante, sensação de “peso”, diminuição da força muscular, limitação da amplitude de movimento e, em alguns casos, fadiga muscular, produzindo dor referida em áreas locais ou adjacentes (Martins; Pereira; Felício, 2019).

Ao examinar estruturas musculares em profissionais odontólogos, é possível encontrar pontos que apresentam dor e rigidez. Como explica Clay e Pounds (2003), os pontos-gatilhos provocam a contratura da fáscia, que consiste em uma estrutura contínua composta de tecido conjuntivo que reveste outras estruturas no corpo humano, entre elas os músculos, podendo levá-los ao encurtamento como um mecanismo de defesa. Esse mecanismo impede a funcionalidade natural da estrutura por resistir ao alongamento e dificultar a contratilidade, o que resulta em sua sobrecarga.

Em concomitância, Dangelo e Fattini (2011) descrevem que é necessário que os músculos estejam no interior de uma bainha elástica de contenção para que possam exercer eficientemente um trabalho de tração ao se contrair e permitir o fácil deslizamento entre si, sendo essa função desempenhada pela fáscia. Assim, essa estrutura pode sofrer adaptações e restrições, tornando-se importante na transmissão de força muscular. A sua alteração desencadeia disfunções importantes que interferem na biomecânica do movimento, levando a principal patologia associada à fáscia que é a de esforço repetitivo (LER), e também à síndrome da dor miofascial (SDM). Logo, a fáscia pode formar aderências entre estruturas que deveriam permanecer livres, como consequência dos depósitos de cartilagem (fibrose).

Nesse sentido, no manejo eficiente para resolução das disfunções miofasciais, os pontos-gatilhos podem ser dissolvidos na fáscia por meio da liberação miofascial, através de uma pressão sustentada nas bandas tensas, que irá provocar a soltura do músculo aderido. Nesse

interim, a técnica também promove o aumento da circulação, o relaxamento, a melhora do tônus muscular e a analgesia, além de diminuir o estresse (Dias Junior, 2020).

Outro fator que sofre alteração desencadeada pelos ponto-gatilhos, que pode ser mencionado, é o sono. Ele consiste em uma função primordial no ciclo biológico da humanidade, por proporcionar um momento de diminuição no funcionamento dos sistemas e preparar o corpo para desenvolver posteriormente as atividades cotidianas e laborais, sendo um mecanismo fundamental para manter uma boa saúde física e psíquica (Dutra *et al.*, 2021).

Assim, ao modificar os fatores mencionados, os benefícios refletem também na qualidade do sono, no aumento da produtividade e na longevidade laboral. Conforme descrito por Braun e Simonson (2007), a interrupção do sono causa irritabilidade, diminuição da concentração, aumento da sensibilidade à dor, fadiga e coordenação motora deficiente. Logo, esses precedentes influenciam a reincidência da disfunção na fáscia.

Diante das diversas mudanças ocasionadas pelas atividades laborais dos profissionais dessa classe, é importante considerar as consequências negativas resultantes desse cenário. A falta de estudos que possam embasar a utilização da técnica de liberação miofascial para tratar problemas relacionados ao sono e às dores causadas pela Síndrome de Disfunção Miofascial (SDM) também é preocupante. Acredita-se, que este trabalho possa servir como um ponto de partida para futuros tratamentos, incentivando pesquisadores a explorarem mais a fundo esse tema, com o intuito de melhorar a qualidade de vida desses profissionais.

Portanto, o objetivo desse estudo foi avaliar os benefícios da técnica de liberação miofascial em odontólogos, que enfrentam estresse físico e mental no dia a dia de trabalho, impactando diretamente sua qualidade de vida e sono. A pesquisa buscou identificar os principais pontos de tensão muscular causados pela postura necessária para realizar suas funções, compreender a influência dos pontos-gatilho na qualidade do sono e de vida desses profissionais e, por fim, analisar como a liberação miofascial pode contribuir para aliviar os desconfortos relatados por eles.

## **2. METODOLOGIA**

### **2.1 Desenho do estudo**

A pesquisa científica foi desenvolvida seguindo as normas da ABNT como evidencia Amorim et al. (2024) e trata-se de um ensaio clínico, visto que será aplicada uma intervenção terapêutica, com uma amostra de conveniência.

### **2.2 Participantes**

Foram convidados a participarem do estudo 10 integrantes formados em odontologia, contudo, 7 aceitaram participar do estudo. Assim, a amostra possui ambos os sexos e atuam na área de formação com no mínimo um ano, os mesmos são residentes na cidade de Barra do Garças-MT. Os sujeitos foram informados sobre todos os procedimentos e objetivos do estudo e, após concordarem, assinaram um termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), assegurando seus direitos. Reitera-se que todas as ações empregadas nesse estudo obedecem aos Critérios da Ética na Pesquisa com Seres Humanos, de acordo com a resolução n. 466/12 do Conselho Nacional de Saúde – Brasília – DF, não oferecendo riscos e/ou quaisquer desconfortos aos participantes.

### **2.3 Procedimentos**

O estudo foi dividido em três momentos, sendo o primeiro a coleta de dados pessoais com a aplicação de três questionários de cunho investigativo, de forma individual, completando um total de 41 questões. O segundo momento, realizou-se a aplicação da técnica de liberação miofascial. Por fim, após 7 dias, desenvolveu-se a reaplicação dos questionários de cunho investigativo para a comparação entre os resultados e a avaliação da eficiência da técnica utilizada.

#### **2.3.1 Escala Visual Analógica (EVA)**

Na mensuração do quadro algico foi utilizado a Escala Visual Analógica (EVA), como explica Dias Junior (2020), a escala é constituída por uma linha de 10 centímetros, com os extremos de 0 a 10, sendo 0 “ausência de dor” e 10 “dor insuportável”. A mesma pode apresentar expressões faciais na escala, como a usada nesta pesquisa, em que o participante circula a opção corresponde ao quadro algico.

#### **2.3.2 Questionário Nórdico**

A identificação da cervical como a área mais acometida pela classe profissional entrevistada foi realizada por meio do “Questionário Nórdico (*Nordic Musculoskeletal Questionnaire-NMQ*)”. O mesmo, desenvolvido com o intuito de padronizar a mensuração dos relatos de sintomas osteomusculares, não sendo indicado como base para diagnóstico clínico, somente para a identificação de distúrbios osteomusculares. Trata-se, portanto, de um instrumento de pesquisa validado e traduzido para a língua brasileira, em que os participantes deveriam informar se nos últimos 12 meses anteriores à pesquisa houve sintomas, se nos últimos 7 dias esses sintomas permaneceram e se impediram de realizar atividades normais devido ao desconforto nos últimos 12 meses (Mancioli, Justino e Lopes, 2019).

#### **2.3.3 Escala De Pittsburgh**

A avaliação do sono desencadeou-se por meio do “Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (*Pittsburgh Sleep Quality Index-PSQI*)”, no qual foi modificado, sendo utilizado somente os componentes pertinentes a pesquisa. Segundo Dutra *et al.* (2021) o PSQI foi desenvolvido em 1988, ao qual abrange vários aspectos relacionados a qualidade do sono, fornecendo um padrão confiável e válido de parâmetros, em que pode-se distinguir os entrevistados entre “bons” e “maus” dormentes.

#### **2.3.4 Liberação miofascial**

A liberação miofascial foi realizada manualmente nos músculos: reto posterior maior da cabeça, reto posterior menor da cabeça, oblíquo inferior da cabeça, oblíquo superior da cabeça, esternocleidomastóideo, escalenos, esplênio da cabeça, levantador da escápula, simi-espinal da cabeça, multífidos e trapézio. De acordo com Santos e Gonçalves (2021), a mesma consiste em uma técnica de alongamento do complexo miofascial com duração prolongada e baixa carga e tem por objetivo restaurar o comprimento ideal das estruturas musculares e reduzir o quadro álgico, melhorando a função. Logo, esse mecanismo normaliza as propriedades de comprimento e deslizamento do tecido miofascial, restaurando a mobilidade muscular.

#### **2.4 Análise estatística**

Após a coleta, os dados foram organizados, armazenados e analisados em software Excel® no Windows e apresentados por meio de gráficos e tabelas em que foi realizada a discussão dos resultados.

### **3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

De acordo com a pesquisa realizada, os dados apresentam resultados significativos em relação aos sintomas osteomusculares na coluna cervical, relatados pelos odontólogos. No que diz respeito ao principal segmento corporal acometido por essa classe, identificado pelo questionário Nórdico, 71,43% dos participantes relataram sentir algia nos últimos 12 meses na cervical, que se intensificou nos últimos 7 dias. Além disso, 28,57% dos odontólogos mencionaram que houve a necessidade de esquivar-se de suas atividades normais como trabalho, serviço doméstico e passatempos. A respeito disso, Santos e Gonçalves (2021) evidenciam que envolvimento da referida área são comuns e, se não tratadas a tempo, podem evoluir para quadros crônicos, sendo a dor cervical o quarto fator de incapacidade mais comum no mundo.

A dor na cervical raramente ocorre de forma imediata entre os odontólogos. Geralmente, está associada à má postura ergonômica no ambiente de trabalho, estresse biomecânico constante ou prolongados períodos e a alterações osteomusculares (Silva e Lima Júnior, 2022).

**Quadro 1-** Mensuração da intensidade da dor baseado na Escala Visual Analógica (EVA) na avaliação pré e pós técnica de liberação miofascial manual

PARTICIPANTES	SCORE PRÉ TÉCNICA DE LIBERAÇÃO MIOFASCIAL	SCORE PÓS TÉCNICA DE LIBERAÇÃO MIOFASCIAL	PERCENTUAL DE MELHORIA ALCANÇADA
1	7	5	28,57%
2	4	2	50%
3	4	0	100%
4	8	3	62,5%
5	8	5	37,5%
6	9	6	33,34%
7	5	0	100%

**Fonte:** Autoria própria (2024).

Como pode ser observado, os participantes ao serem questionados sobre a intensidade do quadro algico na região acometida, 42,86% dos entrevistados relataram dor intensa, 57,14% relataram dor moderada e nenhum participante relatou dor leve antecedendo a liberação miofascial. Após a reaplicação da escala mencionada, posteriormente à liberação miofascial, houve uma melhora de 58,84% nos dados referentes ao quadro algico.

Assim, os distúrbios/síndromes miofasciais causados por atividades laborais estressantes alteram toda a biomecânica funcional do corpo humano. Como ressaltam Luz e Assis (2022), essas condições são responsáveis por grande parte dos afastamentos dos profissionais, devido as dores e alterações musculoesqueléticas, que limitam os movimentos funcionais, afetando a prática da profissão e a qualidade de vida. Isso causa, nos colaboradores, desconforto ao exercer determinadas funções e diminuição na produtividade. Logo, ocorre devido a biomecânica normal do corpo humano que exige um equilíbrio entre a musculatura agonista e antagonista, ou seja, enquanto um músculo agonista se contrai para realizar determinado movimento, o antagonista se alonga. Assim, quando há algum ponto-gatilho, ambos os grupos musculares sofrem uma desordem, interferindo na função desejada, tanto no local afetado quanto em outras regiões.

Diante disso, estudos têm mostrado que as cefaleias do tipo tensional (CTT) são provocadas por pontos-gatilho miofasciais (PG). Silva *et al.* (2021) esclarecem que as alterações no sistema musculoesquelético repercutem em disfunções significativas tanto na área local quanto em áreas adjacentes. Dessa forma, uma dor de cabeça pode estar associada a diferentes causas, já que essas podem surgir de outros seguimentos corporais, como, por exemplo, a região cervical.

Assim, a liberação miofascial consiste em uma técnica de “soltar” o tecido fascial de forma gradativa, na qual o paciente ajuda a determinar parâmetros como direção, força e

duração da manobra no tecido. Nesse sentido, Dias Junior (2020), descreve que a liberação miofascial não só promove a soltura do músculo, mas também promove o aumento do fluxo sanguíneo, facilita o trabalho neuromuscular e melhora a oxigenação tecidual, auxiliando na flexibilidade e mobilidade. Além de promover essas respostas fisiológicas, ocorre também o processo de tixotropia, que é que a fluidez e diminuição da densidade do tecido. Tal fenômeno acontece por meio do calor ou da pressão aplicada pela técnica manual, aumentando a produção de óxido nítrico, que causa vasodilatação e libera mediadores inflamatórios.

Em concordância, Martins, Pereira e Felício (2019) elucidam que a fáscia proporciona equilíbrio entre a tensão elástica de um tecido e a integridade plástica de sua estrutura biológica, gerando força que resulta na estabilização das estruturas. Mecanismo esse que distribui a carga gerada de forma igualitária entre os grupos musculares.

De acordo com os resultados do questionário PSQI, que analisou os hábitos de sono no mês anterior à liberação miofascial, 28,57% dos participantes classificaram a qualidade subjetiva do sono como ruim ou muito ruim, enquanto 71,43% a consideraram boa ou muito boa. Entretanto, ao serem questionados sobre o tempo que normalmente levam para adormecer, relacionado ao componente de latência do sono, 42,86% indicaram um intervalo de 5 a 15 minutos, e 57,14% relataram demorar de 15 a 30 minutos.

Outro aspecto avaliado foi o componente de duração do sono, em horas, por noite. Nesse quesito, 28,57% dos participantes afirmaram dormir menos de 6 horas, 57,14% entre 6 e 7 horas, e 14,29% mais de 7 horas.

Por fim, foi analisado a sonolência e disfunção diurna, subdividido em dois aspectos: o primeiro, relacionado a dificuldade em permanecer acordado durante atividades cotidianas, e o segundo, à manutenção do entusiasmo ao realizar atividades diárias.

No primeiro quesito, avaliou a dificuldade em que os participantes apresentam em relação a sonolência ao se manterem acordados durante atividades que, geralmente exigem atenção, tais como dirigir, comer ou participar de eventos sociais. Assim, os dados mostram que a maioria dos participantes (71,43%) respondeu que nunca teve dificuldade nos últimos dias, indicando um bom nível de alerta durante o dia. No entanto, 28,57% dos participantes relataram ter enfrentado essa dificuldade para permanecer acordados em uma ou mais ocasiões durante a semana. Essa porcentagem, embora menor, é significativa, pois sugere que quase um terço dos participantes enfrenta algum grau de sonolência diurna, o que pode impactar a segurança e o desempenho em atividades diárias.

Em relação ao segundo quesito, avaliou a capacidade dos participantes em manter o entusiasmo ao realizar suas atividades diárias. Os resultados indicam que 57,14% dos

participantes mantiveram seu entusiasmo nos últimos dias, o que sugere uma percepção positiva da qualidade de vida e uma boa disposição para atividades diárias. Por outro lado, 42,86% dos participantes relataram ter perdido o entusiasmo uma ou mais vezes na semana. Este dado é relevante pois reflete um impacto emocional e motivacional, possivelmente relacionado à fadiga, estresse ou outros fatores que afetam a vitalidade dos indivíduos.

Diante desse cenário, é notório que as atividades profissionais afetam o sono, o que se torna um fator preocupante. A privação de sono, decorrente dessa razão, desalinha o ciclo sono-vigília, contribuindo ainda mais para o estado de fadiga e exaustão, interferindo diretamente na qualidade de vida (Azambuja, 2023). Pois, o sono é de suma importância no ciclo circadiano, já que é por meio dele que vários processos biológicos ocorrem no corpo humano.

Em relação aos dados da reavaliação do questionário PSQI após a liberação miofascial indicam diversas mudanças nos padrões de sono dos participantes, com algumas melhorias evidentes, mas também algumas áreas que permaneceram inalteradas. Primeiramente, observa-se que o percentual referente à qualidade subjetiva do sono permaneceu o mesmo, sugerindo que, apesar das intervenções, os participantes não perceberam uma mudança significativa na qualidade geral do sono. Isso pode indicar que fatores subjetivos de percepção do sono, como a sensação de repouso e satisfação ao acordar, não foram diretamente afetados pela liberação miofascial.

Por outro lado, houve uma melhora significativa no componente de latência do sono. Antes da intervenção, mais participantes demoravam a adormecer e após a liberação miofascial, 71,43% dos participantes passaram a adormecer em 5 a 15 minutos, enquanto 28,57% ainda demoram entre 15 a 30 minutos. Esse dado apresenta uma mudança positiva, em que estes profissionais estão conseguindo adormecer mais rapidamente. A redução no tempo para adormecer pode ser associada a um relaxamento muscular proporcionado pela terapia manual, o que facilita a transição para o sono.

Em termos de duração do sono, o impacto da liberação miofascial também foi significativo. Houve um aumento de 42,85% no número de horas dormidas, pois 57,14% dos participantes relataram dormir mais de 7 horas por noite. Essa mudança é considerável, uma vez que, a maior duração do sono é frequentemente associada a uma melhor recuperação física e mental. No entanto, é importante notar que 14,29% dos participantes ainda dormem menos de 6 horas por noite, o que pode não ser suficiente para atender às necessidades de recuperação de algumas pessoas, dependendo de suas características individuais e demandas diárias.

Outro componente analisado foi a capacidade dos participantes manterem-se acordados durante o dia sem dificuldade. Nesse aspecto, todos os entrevistados relataram não apresentar

problemas durante a última semana, o que demonstra uma melhora de 100%. Com isso, pode ser observado que é provável que o sono dos participantes tenha se tornado mais reparador, permitindo-lhes manter um estado de alerta durante o dia. Sendo que, a melhoria na qualidade do sono e na capacidade de manutenção da vigília diurna pode refletir uma maior eficiência do sono ou uma diminuição em despertares noturnos, ambos benéficos para a saúde geral.

Por fim, ao avaliar o entusiasmo e a disposição dos participantes durante suas atividades diárias, notou-se uma melhora perceptível de 14,29%. Dos entrevistados, 71,43% relataram sentir-se entusiasmados, enquanto 28,57% ainda enfrentaram alguma dificuldade para manter o entusiasmo uma ou duas vezes durante a semana.

Esses resultados sublinham a importância de intervenções como a liberação miofascial, que podem ter efeitos positivos em componentes específicos do sono, como latência, duração e sonolência diurna. No entanto, também destaca que a qualidade subjetiva do sono ainda necessita de abordagens complementares para alcançar melhorias mais abrangentes.

Em conclusão, a pesquisa revela que odontólogos apresentam uma alta prevalência de sintomas osteomusculares na coluna cervical, exacerbada por condições ergonômicas inadequadas e estresse biomecânico que geram pontos-gatilho, sobrecarregando o sistema muscular. A dor cervical, frequentemente resultante de más posturas e esforços repetitivos, é um fator significativo de incapacidade, impactando tanto a saúde quanto a produtividade desses profissionais. A liberação miofascial mostrou-se eficaz em reduzir o quadro algico e melhorar aspectos específicos do sono, como a latência e a duração, promovendo um sono mais reparador e melhorando o estado de alerta e o entusiasmo durante o dia. Contudo, a intervenção não afetou significativamente a qualidade subjetiva do sono, sugerindo a necessidade de estratégias complementares para otimizar a saúde e a qualidade de vida dos odontólogos.

#### **4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo evidenciou que os Distúrbios Osteomusculares Relacionados ao Trabalho (DORT) e as Lesões por Esforço Repetitivo (LER) são condições prevalentes entre os profissionais da odontologia, decorrentes de fatores como posturas estáticas prolongadas, uso repetitivo de articulações específicas e falta de ergonomia. Esses fatores, aliados ao estresse físico e emocional, contribuem significativamente para o desenvolvimento das mialgias, especialmente na região cervical. A pesquisa ressaltou que a Síndrome da Dor Miofascial (SDM) é uma causa comum dos quadros algicos musculares entre esses profissionais, sendo marcada pela presença de pontos-gatilhos que promovem contraturas e sobrecarga muscular.

A intervenção com liberação miofascial demonstrou benefícios na redução da dor e na melhora de alguns parâmetros do sono, como a latência, duração e a capacidade dos participantes de manterem-se acordados e alertas durante o dia. Além disso, os participantes relataram um aumento no entusiasmo e na disposição para realizar atividades diárias, refletindo que essa técnica pode ser uma abordagem eficaz para aliviar sintomas de dor e melhorar a condição do sono e a qualidade de vida dos odontólogos. No entanto, observou-se que a qualidade subjetiva do sono não apresentou melhora significativa após a intervenção, indicando que a liberação miofascial sozinha pode não ser suficiente para abordar todos os aspectos do bem-estar dos profissionais.

Além disso, os resultados indicam que, embora a liberação miofascial possa contribuir para melhorias na saúde ocupacional dos odontólogos, há uma necessidade de intervenções complementares para tratar de forma mais abrangente os impactos do trabalho sobre a saúde física e mental desses profissionais. Estratégias adicionais, como a implementação de práticas ergonômicas adequadas, pausas regulares, exercícios de alongamento e o acompanhamento contínuo por fisioterapeutas, são essenciais para a prevenção de DORT e LER, promovendo a qualidade e longevidade laboral.

Em conclusão, este estudo contribui para o entendimento dos benefícios da liberação miofascial no manejo da dor, e na melhoria da condição do sono e qualidade de vida de profissionais de odontologia. Os resultados sugerem que a inclusão dessa técnica como parte de um programa mais abrangente de cuidados de saúde pode ser benéfica. No entanto, futuras pesquisas são necessárias para explorar estratégias adicionais que abordem não apenas os aspectos físicos, mas também os fatores emocionais e psicossociais que influenciam a condição do sono e a qualidade de vida dos profissionais odontólogos.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMORIM, Dandara Christine Alves et al. **Estratégias e práticas para trabalhos acadêmicos e científicos**, Barra do Garças, MT: UNIVAR-Centro Universitário do Vale do Araguaia, 2024. (251p.).

AZAMBUJA, Vivian dos Anjos et al. Sleep quality assessment in emergency health professionals. **Acta Paul Enferm.** v. 37, p. 8, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/M7ytBw4c4FB9Rjb5tPJmsLb/?lang=pt>. Acesso em: 17 de fevereiro de 2024.

BRAUN, Mary Beth e SIMONSON, Stephanie J. **Introdução à Massoterapia**. 1º ed. Barueri, SP: Manole, 2007, p. 475.

CLAY, James H. e POUNDS, David M. **Massoterapia Clínica: integrando anatomia e tratamento**. 1º ed. Barueri, SP: Manole, 2003, p. 420.

DANGELO; FATTINI. **Anatomia Humana Sistêmica e Segmentar**. 3º ed. São Paulo: Editora Atheneu, 2011, p. 757.

DA LUZ, Clayton Santos; DE ASSIS, Anderson Faria. Relação entre lesões por esforços repetitivos e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho em profissionais da área da saúde. **Revista Eletrônica Interdisciplinar**, Barra do Garças – MT, v. 14, n. 1, p. 70-79, 2022. Disponível em: <http://revista.sear.com.br/rei/article/view/270>. Acesso em: 18 de abril de 2023.

DUTRA, Ludmylla da Luz et al. Avaliação do Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh em estudantes de Medicina: Uma revisão integrativa da literatura. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 8, p.10, 2021. Disponível em: Assessment of the Pittsburgh Sleep Quality Index in Medical students: An integrative literature review | Research, Society and Development (rsdjournal.org). Acesso em: 25 abril de 2023.

DIAS JUNIOR, Júlio Cesar. Liberação miofascial na prevenção de lesão muscular: relato de caso. **VITTALLE-Revista de Ciências da Saúde**, v. 32, n. 1, p. 223-234, 2020. Disponível em: <https://periodicos.furg.br/vittalle/article/view/11071>. Acesso em: 25 de fevereiro de 2023.

MANCIOLLI, Daniella Guedes; JUSTINO, Thaline Dyane; LOPES, Jaqueline Santos Silva. Incidence of Musculoskeletal Symptoms in Teachers for the Diagnosis and Management of Specific Preventive Physiotherapeutic Strategies. **Biomedical Journal of Scientific & Technical Research**, v. 22, n. 3, p. 16768-16773, 2019.

MARTINS, Anna Paula; PEREIRA, Kamilla Prado e FELÍCIO, Lilian Ramiro Evidências da técnica de liberação miofascial no tratamento fisioterapêutico: revisão sistemática. **Arquivos de Ciências do Esporte**, v. 7, n. 1, p. 8-12, 2019. Disponível em:

<https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/aces/article/view/3504>. Acesso em: 18 de março de 2023.

SABRISH, Sharanya et al. Effectiveness of an educative ergonomic plan in reducing musculo-skeletal disorders among dental practitioners. **Brazilian Dental Science**, v. 25, n. 2, 2022. Disponível em: [https://pesquisa.bvsalud.org/portal/?lang=pt&home\\_url=http%3A%2F%2Flilacs.bvsalud.org&home\\_text=Base+de+dados+LILACS%2C+informa%C3%A7%C3%A3o+em+sa%C3%BAde+da+Am%C3%A9rica+Latina+e+Caribe&filter%5Bdb%5D%5B%5D=LILACS&q=Effectiveness+of+an+educative+ergonomic+plan+in+reducing+musculo-skeletal+disorders+among+dental+practitioners.&submit=](https://pesquisa.bvsalud.org/portal/?lang=pt&home_url=http%3A%2F%2Flilacs.bvsalud.org&home_text=Base+de+dados+LILACS%2C+informa%C3%A7%C3%A3o+em+sa%C3%BAde+da+Am%C3%A9rica+Latina+e+Caribe&filter%5Bdb%5D%5B%5D=LILACS&q=Effectiveness+of+an+educative+ergonomic+plan+in+reducing+musculo-skeletal+disorders+among+dental+practitioners.&submit=). Acesso em: 18 de fevereiro de 2024.

SANTOS, Janderson Ramos dos; GONÇALVES, Natália. Benefícios da liberação miofascial na cervicalgia. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, p. 8, 2021.

SILVA, Marcela Galdina; BENTO, Victor Augusto Alves; CASTILLO, Daisilene Baena. Eficácia da liberação miofascial em pacientes com cefaleias do tipo tensional: revisão integrativa. **BrJP**, v. 4, p. 374-378, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/brjp/a/6xj9BhCvKx3q6J4Vxr7zSdF/?lang=pt>. Acesso em: 25 de março de 2023.

SILVA, Thamires Monteiro Barbosa da; JÚNIOR, Wellington dos Santos Lima. Prevalência da dor crônica nos profissionais de odontologia: revisão integrativa da intervenção fisioterapêutica. **Revista Diálogos em Saúde**, v. 5, n. 1, p. 341-354, 2022.