



CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES

CURSO DE ODONTOLOGIA

**COMPARAÇÃO DA EFICÁCIA E SEGURANÇA DO CLAREAMENTO CASEIRO E
CLAREAMENTO DE CONSULTÓRIO: REVISÃO DE LITERATURA**

Gabriella Alves Caetano de Araújo

Lucas Boreti Silva

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Carla Mosconi

Coorientadora: Prof^a. Dr^a. Maysa Magalhaes Vaz

Trindade-GO

2024

CENTRO UNIVERSITÁRIO GOYAZES

CURSO DE ODONTOLOGIA

**COMPARAÇÃO DA EFICÁCIA E SEGURANÇA DO CLAREAMENTO CASEIRO E
CLAREAMENTO DE CONSULTÓRIO: REVISÃO DE LITERATURA**

Gabriella Alves Caetano de Araújo

Lucas Boreti Silva

Projeto de Pesquisa do Trabalho de Conclusão
de Curso de Odontologia apresentado ao
Centro Universitário Goyazes como nota parcial
à obtenção da nota final da disciplina Seminário
de Pesquisa.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Carla Mosconi

Coorientadora: Prof^a Dr^a Maysa Magalhaes Vaz

Trindade-GO

2024

Gabriella Alves Caetano de Araújo

Lucas Boreti Silva

**COMPARAÇÃO DA EFICÁCIA E SEGURANÇA DO CLAREAMENTO CASEIRO
ECLAREAMENTO DE CONSULTÓRIO: REVISÃO DE LITERATURA**

Trabalho de Conclusão de Curso de Odontologia apresentado ao Centro Universitário Goyazes como nota parcial à obtenção da nota final da disciplina Seminário de Pesquisa.

Prof^a. Dr^a. Carla Mosconi (Orientadora)

Centro universitario Goyazes-UniGOYAZES

Prof. Jorge Luiz Vieira Junior (Membro interno)

Centro Universitario Goyazes-UniGOYAZES

Prof^a. Dr^a Maysa Magalhães Vaz (Membro externo)

Centro Universitario Goyazes-UniGOYAZES

Trindade-GO

2024

COMPARAÇÃO DA EFICÁCIA E SEGURANÇA DO CLAREAMENTO CASEIRO E CLAREAMENTO DE CONSULTÓRIO: REVISÃO DE LITERATURA

(Gabriella Alves Caetano de Araujo)¹; (Lucas Boreti)¹; (Carla Mosconi)² (Maysa Magalhães Vaz)²

RESUMO

Este estudo apresenta uma revisão da literatura sobre os métodos de clareamento dental, comparando clareamento de consultório e caseiro em termos de eficácia, segurança e durabilidade dos resultados. A pesquisa aborda aspectos clínicos e financeiros de cada método, evidenciando as vantagens e desvantagens, com foco em sensibilidade dental e irritação gengival. O clareamento de consultório é identificado como mais intenso e duradouro, enquanto o caseiro oferece maior flexibilidade e custo reduzido. A escolha ideal entre os métodos deve considerar o perfil do paciente e ser orientada pelo dentista para garantir um tratamento seguro e eficaz.

Palavras-chave: revisão da literatura, eficácia, segurança, clareamento de consultório, clareamento caseiro.

COMPARISON OF THE EFFECTIVENESS AND SAFETY OF HOME WHITENING AND OFFICE WHITENING: LITERATURE REVIEW

ABSTRACT

This study presents a review of the literature on dental whitening methods, comparing consultative and home whitening in terms of effectiveness, safety and durability of results. The research addresses clinical and financial aspects of each method, highlighting the advantages and disadvantages, with a focus on dental sensitivity and gingival benefits. In-office clarification is identified as more intense and lasting, while at-home clarification offers greater flexibility and limited cost. The ideal choice between methods must consider the patient's profile and be guided by the dentist to ensure safe and effective treatment.

Keywords: literature review, efficacy, safety, in-office whitening, home whitening.

AGRADECIMENTOS

Agradecimentos de Gabriella Alves Caetano de Araújo

Agradeço primeiramente, a Deus que me concedeu serenidade e força para trilhar este caminho e concluir este trabalho. Sem ele, nada disso seria possível.

Aos meus pais, Pedro e Brasilina que foram meu porto seguro, que sempre me ajudaram a alcançar meus objetivos, me incentivaram em cada desafio e me ampararam em cada queda. Expresso minha profunda gratidão pelo apoio incondicional nessa etapa, compreensão e encorajamento que me deram ao longo desta jornada acadêmica.

Agradeço a minha irmã Camila e minha avó Josina, por estarem sempre comigo e ter me ajudado sempre que precisei, nos momentos difíceis e nos momentos de alegria.

Ao meu companheiro Janes Dean agradeço por todos os momentos de companheirismo, pelo seu apoio incondicional e por acreditar em mim.

Aos meus professores que iluminaram minha jornada acadêmica, sou grata pelos ensinamentos. Em especial a minha coordenadora Dr^a Maysa Magalhães Vaz, meu eterno reconhecimento pela sua sabedoria, competência e paciência, que foram fundamentais para a realização deste sonho.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 Revisão da Literatura	9
2.1 Histórico do Clareamento Dental.....	9
2.2 Clareamento de Consultório	11
2.3 Procedimento e Agentes Clareadores Utilizados	11
2.4 Tempo de Tratamento e Resultados Esperados.....	12
2.5 Efeitos Colaterais e Segurança.....	12
2.6 Clareamento Caseiro	13
2.7 Procedimento e Agentes Clareadores Utilizados	14
2.8 Moldeiras Personalizadas e Tempo de Uso	15
2.9 Resultados Esperados	15
2.10 Efeitos Colaterais e Segurança.....	16
3 METODOLOGIA.....	17
3.1 Tipo de Estudo	17
3.2 Critérios de Inclusão e Exclusão	17
3.3 Coleta de Dados.....	18
3.4 Análise de Dados	18
4 RESULTADOS	19
4.2 Durabilidade dos Resultados.....	24
4.3 Comparação de Segurança	25
4.4 Sensibilidade Dental	26
4.5 Irritação Gengival.....	27
4.6 Durabilidade dos Resultados.....	28
4.7 Vantagens e Desvantagens de Cada Método	29
5 CONCLUSÃO.....	30
REFERÊNCIAS	31

1 INTRODUÇÃO

A busca por um sorriso mais branco e esteticamente agradável tornou-se um objetivo cada vez mais comum na sociedade, impulsionada pela valorização da aparência e pelas mudanças nos padrões estéticos. O clareamento dental, uma técnica da odontologia estética, responde a essa demanda ao oferecer alternativas eficazes para corrigir o escurecimento e manchas dentárias, que ocorrem, sobretudo, em virtude de hábitos alimentares, consumo de tabaco e até mesmo envelhecimento natural dos dentes (ARAÚJO et al., 2015). Assim, há duas modalidades amplamente utilizadas para clareamento: o clareamento realizado em consultório, sob supervisão profissional, e o clareamento caseiro, feito com orientação do dentista, mas em ambiente domiciliar. Ambos os métodos visam alcançar resultados semelhantes, mas diferem quanto aos agentes clareadores utilizados, concentração de produtos, modo de aplicação e efeitos colaterais (AMORIM, 2023).

É notável a popularidade crescente dessas técnicas, que passaram a ser amplamente estudadas tanto pela sua eficácia quanto pela sua segurança, uma vez que a estética dentária não deve comprometer a saúde bucal.

Diante dessas diferenças, este estudo se justifica pela necessidade de analisar a eficácia e a segurança de ambos os métodos, considerando que o clareamento dental, embora desejável esteticamente, pode acarretar desconfortos e até mesmo riscos à saúde bucal se não for adequadamente supervisionado (CARNEIRO et al., 2023). Esse tema tem relevância não apenas para pacientes que buscam um sorriso mais claro, mas também para a prática clínica odontológica, uma vez que cabe aos profissionais orientar seus pacientes quanto ao método mais apropriado de acordo com suas necessidades individuais e histórico de saúde bucal (CORDEIRO et al., 2023).

A compreensão das peculiaridades de cada técnica de clareamento é, portanto, fundamental para garantir a segurança dos tratamentos, especialmente porque o clareamento dental, apesar de amplamente praticado, ainda envolve efeitos adversos em diferentes graus. Estudos indicam que o método de consultório pode promover resultados mais rápidos, mas pode intensificar a sensibilidade dentária, enquanto o

método caseiro, embora mais suave, exige um tempo de tratamento mais prolongado (DA COSTA POUBEL et al., 2019). Compreender essas nuances é essencial para fundamentar a escolha do método adequado e garantir que o tratamento ofereça benefícios estéticos sem comprometer a saúde bucal.

O objetivo geral deste trabalho é comparar a eficácia e a segurança do clareamento dental realizado em consultório com o clareamento caseiro, considerando os impactos clínicos de cada método. Os objetivos específicos incluem identificar as principais diferenças nos resultados estéticos, avaliar a segurança de cada técnica em relação aos efeitos colaterais, como a sensibilidade dental, e analisar a durabilidade dos resultados para ambos os métodos (DO CARMO PÚBLIO et al., 2019).

Assim, espera-se que este trabalho possa esclarecer as principais vantagens e limitações de cada método de clareamento, bem como oferecer um panorama atualizado sobre a eficácia e segurança do clareamento dental, tanto em consultório quanto em casa. Essas informações são essenciais para embasar as decisões dos profissionais da área e contribuir para que os pacientes obtenham o melhor resultado possível de forma segura e eficiente (MATIS et al., 2007).

2 Revisão da Literatura

2.1 Histórico do Clareamento Dental

O clareamento dental tem raízes históricas que remontam à Antiguidade, quando diferentes civilizações buscavam métodos rudimentares para limpar e clarear os dentes. O interesse pela estética dental sempre foi parte da cultura humana, com relatos de egípcios e romanos que utilizavam abrasivos naturais, como pó de casca de ovos e vinagre, para melhorar a aparência dos dentes (ARAÚJO et al., 2015). Com o tempo, a preocupação com o sorriso passou a ganhar uma dimensão ainda mais estética, e o clareamento tornou-se parte da odontologia estética moderna. Hoje, esse procedimento não se limita apenas à remoção de manchas superficiais, mas busca uma transformação visual que atende aos padrões de beleza contemporâneos (BARBOSA et al., 2020).

Na sociedade atual, o sorriso desempenha um papel central na autoimagem e na primeira impressão que causamos nos outros, o que intensifica a procura por clareamentos dentais. O desejo de alcançar dentes mais brancos e esteticamente

atraentes está relacionado à confiança pessoal e à percepção de saúde e higiene, uma vez que dentes escurecidos ou amarelados são, muitas vezes, associados a problemas de saúde ou maus hábitos, como tabagismo e consumo excessivo de café e alimentos pigmentados (AMORIM, 2023). De fato, uma pesquisa revelou que a aparência dos dentes é uma das principais preocupações estéticas, levando muitos pacientes a buscar tratamentos de clareamento como forma de melhorar sua autoestima e imagem social (HIGASHI, 2022).

Além da motivação estética, algumas condições de saúde também influenciam a decisão de clarear os dentes. Certas doenças, como a fluorose e o uso prolongado de antibióticos na infância, podem causar manchas e descoloração nos dentes, tornando o clareamento uma alternativa para melhorar a aparência dental sem a necessidade de procedimentos invasivos (CARNEIRO et al., 2023). Em muitos casos, o clareamento é indicado por profissionais como um complemento ao tratamento de saúde bucal, desde que seja realizado de maneira supervisionada para evitar danos ao esmalte dental e minimizar riscos de sensibilidade (MANN et al., 2021).

Os métodos de clareamento evoluíram significativamente ao longo dos anos. Nos anos 80, a técnica de clareamento dental começou a ser amplamente utilizada nos consultórios com peróxido de hidrogênio em alta concentração, proporcionando resultados rápidos e controlados pelo profissional (CORDEIRO et al., 2023). Essa abordagem inovadora levou ao desenvolvimento do clareamento caseiro supervisionado, que utiliza peróxido de carbamida em concentrações mais baixas e pode ser realizado pelo paciente em casa, sob orientação do dentista. A expansão desses métodos permitiu que o clareamento dental se tornasse mais acessível, favorecendo um número maior de pessoas a atingir os benefícios estéticos desejados (DO CARMO PÚBLIO et al., 2019).

Atualmente, os tratamentos de clareamento se tornaram mais seguros e eficazes, graças aos avanços na formulação dos agentes clareadores e nos métodos de aplicação. No entanto, apesar de sua popularidade, o clareamento dental exige cautela devido aos possíveis efeitos colaterais, como sensibilidade e irritação gengival. Estes riscos, embora geralmente transitórios, devem ser monitorados pelo profissional, especialmente no clareamento em consultório, onde as concentrações dos agentes são mais elevadas (DO REGO, 2023). O aumento no número de pesquisas sobre a segurança dos produtos clareadores demonstra a importância de

uma abordagem criteriosa para minimizar esses efeitos e garantir resultados sustentáveis.

2.2 Clareamento de Consultório

O clareamento dental realizado em consultório tem sido amplamente reconhecido por sua eficiência e rapidez, sendo uma escolha frequente para pacientes que buscam resultados imediatos e mais intensos. Este tipo de clareamento é administrado exclusivamente por profissionais habilitados, que utilizam agentes clareadores de alta concentração. A técnica oferece resultados rápidos, já que os produtos aplicados possuem um tempo de ação curto, proporcionando clareamento em apenas uma ou poucas sessões (CARNEIRO et al., 2023). Com um controle mais preciso sobre a aplicação e monitoramento do paciente durante o procedimento, o clareamento em consultório minimiza os riscos de aplicação incorreta e maximiza a eficácia.

2.3 Procedimento e Agentes Clareadores Utilizados

O procedimento em consultório começa com a limpeza da superfície dental para garantir a remoção de placa e resíduos que possam interferir no clareamento. Em seguida, o dentista aplica um agente clareador, geralmente à base de peróxido de hidrogênio em concentrações elevadas, que varia entre 35% e 40% (CORDEIRO et al., 2023). O peróxido de hidrogênio é amplamente utilizado devido à sua capacidade de penetrar no esmalte e na dentina, oxidando os pigmentos presentes e promovendo o clareamento dos dentes. Essa concentração elevada permite que o clareamento em consultório alcance resultados superiores em menor tempo em comparação ao clareamento caseiro.

Outro agente utilizado, embora menos comum, é o peróxido de carbamida em altas concentrações, que libera peróxido de hidrogênio ao ser aplicado. Ele é menos agressivo do que o peróxido de hidrogênio puro e pode ser usado em pacientes que apresentam uma leve sensibilidade. O peróxido de carbamida é, contudo, mais empregado no clareamento caseiro devido às suas características de liberação gradual (DO CARMO PÚBLIO et al., 2019). No entanto, para pacientes em consultório, o peróxido de hidrogênio continua sendo a escolha preferida, devido à sua ação mais rápida e potente, indicada especialmente para aqueles que buscam clareamento intenso.

A aplicação dos agentes clareadores exige cuidados específicos para proteger as gengivas e tecidos moles da boca, já que as concentrações são mais altas do que as usadas no clareamento caseiro.

2.4 Tempo de Tratamento e Resultados Esperados

O tempo de tratamento no clareamento de consultório é uma das principais vantagens desse método em relação ao clareamento caseiro. Geralmente, o procedimento completo pode ser realizado em uma única sessão de 45 a 90 minutos, dependendo da concentração do agente clareador e da intensidade desejada (DO REGO, 2023). Esse tempo reduzido é um atrativo para muitos pacientes que desejam obter um sorriso mais branco rapidamente, especialmente para ocasiões especiais. Em alguns casos, podem ser necessárias sessões adicionais para alcançar o tom desejado, mas isso é avaliado pelo profissional com base na resposta do paciente ao tratamento.

Os resultados esperados no clareamento de consultório são geralmente mais intensos e imediatos, podendo clarear os dentes em até oito tons, dependendo da cor inicial e do agente clareador utilizado. Pacientes que possuem dentes amarelados ou manchados devido ao consumo de café, tabaco e vinho costumam observar uma diferença considerável após o clareamento em consultório (CARNEIRO et al., 2023). No entanto, a intensidade do clareamento também depende da estrutura do dente e da presença de restaurações, que não reagem ao clareamento da mesma forma que o esmalte natural.

A durabilidade dos resultados é uma preocupação comum entre os pacientes. Embora o clareamento de consultório ofereça resultados duradouros, os dentes tendem a escurecer novamente com o tempo devido a fatores externos, como dieta e hábitos pessoais. Por isso, é comum que os dentistas recomendem manutenções anuais ou bienais para prolongar o efeito do clareamento (BISPO, 2022). A longevidade do resultado também depende dos cuidados diários do paciente, como a redução no consumo de alimentos e bebidas com alto potencial de pigmentação e a manutenção de uma boa higiene bucal.

2.5 Efeitos Colaterais e Segurança

Apesar de sua eficácia, o clareamento de consultório apresenta alguns efeitos

colaterais, sendo a sensibilidade dental o mais comum. Isso ocorre porque o agente clareador, ao penetrar no esmalte, pode estimular as terminações nervosas da dentina, causando desconforto temporário. Em muitos casos, essa sensibilidade é leve e diminui após alguns dias, mas pode ser mais intensa em pacientes com histórico de sensibilidade dental (SUTIL et al., 2020). Os dentistas costumam aplicar dessensibilizantes ou indicar o uso de pastas dentais específicas para minimizar esse efeito.

Outro efeito colateral possível é a irritação gengival, especialmente se o agente clareador entrar em contato com a gengiva. Para evitar isso, é essencial que o profissional utilize barreiras gengivais adequadas antes de aplicar o clareador. A supervisão profissional é, portanto, um fator crucial na segurança do clareamento de consultório. (DO CARMO PÚBLIO et al., 2019).

A escolha do clareamento de consultório deve sempre considerar a condição de saúde bucal do paciente. Pacientes com cáries, gengivites ou outras patologias devem tratar essas condições antes de realizar o clareamento, pois o peróxido de hidrogênio pode agravar problemas existentes e aumentar o desconforto (DOS SANTOS e ALVES, 2020).

Em relação à segurança, o clareamento de consultório é considerado um procedimento seguro quando realizado por profissionais capacitados e com produtos regulamentados. As concentrações utilizadas em consultório são mais altas, o que requer conhecimento técnico para evitar complicações e garantir que o paciente tenha uma experiência satisfatória e sem riscos desnecessários (VELLOSO, 2020). A supervisão do dentista permite também ajustar o procedimento conforme necessário, controlando a intensidade do clareamento e garantindo um resultado mais homogêneo.

Muitos agentes clareadores hoje incluem ingredientes dessensibilizantes, como o nitrato de potássio e o flúor, que ajudam a minimizar a sensibilidade durante e após o tratamento (CERVO et al., 2023). Esses avanços contribuem para tornar o clareamento de consultório uma opção cada vez mais segura e eficaz, atendendo à crescente demanda por estética dental.

2.6 Clareamento Caseiro

O clareamento dental caseiro é um método amplamente utilizado e

recomendado por profissionais de odontologia, especialmente por sua praticidade e conveniência, pois pode ser realizado pelo próprio paciente em casa. Esse método requer a supervisão do dentista, que avalia a condição dos dentes e orienta o uso correto dos agentes clareadores, garantindo a segurança e a eficácia do tratamento (AMORIM, 2023). O clareamento caseiro é realizado com produtos de menor concentração de peróxido de carbamida ou de hidrogênio, em comparação com o clareamento em consultório, o que permite um tratamento gradual e adaptado à rotina do paciente, tornando-se uma escolha popular para quem prefere uma opção menos invasiva (BARBOSA et al., 2020).

2.7 Procedimento e Agentes Clareadores Utilizados

O processo de clareamento caseiro começa com a consulta inicial no consultório odontológico, onde o dentista realiza uma avaliação do paciente para determinar se ele está apto a realizar o procedimento. Durante essa avaliação, o profissional analisa a condição da saúde bucal, verificando a presença de cáries, doenças gengivais ou restaurações que possam interferir nos resultados. Após essa etapa, o dentista prescreve o agente clareador mais adequado, que pode ser o peróxido de carbamida ou o peróxido de hidrogênio, em concentrações geralmente entre 10% e 22% (BISPO, 2022). O uso do peróxido de carbamida é preferido no clareamento caseiro, pois tem uma liberação mais lenta de oxigênio e age de forma gradativa, reduzindo os riscos de sensibilidade.

O peróxido de carbamida se decompõe em peróxido de hidrogênio e ureia, sendo o hidrogênio o responsável pelo processo de clareamento. A liberação lenta do oxigênio permite que o agente clareador tenha uma ação prolongada, o que é ideal para o tratamento caseiro, pois o paciente pode aplicar o produto por um período de tempo mais longo, garantindo um clareamento eficaz e sem desconforto excessivo (CORDEIRO et al., 2023). Por outro lado, o peróxido de hidrogênio, quando usado em concentrações mais baixas, também pode ser empregado no clareamento caseiro, mas sua ação é mais rápida e intensa, sendo menos tolerável para pacientes com histórico de sensibilidade dental.

Esses agentes clareadores são formulados para serem usados em moldeiras personalizadas, que garantem uma aplicação homogênea do produto nos dentes, evitando que o clareador entre em contato com as gengivas e tecidos moles. Esse

cuidado é essencial, pois a exposição prolongada do agente clareador na gengiva pode causar irritação e desconforto (DO CARMO PÚBLIO et al., 2019). Assim, o clareamento caseiro requer que o paciente siga rigorosamente as instruções do dentista, utilizando o produto na frequência e duração recomendadas para obter resultados seguros e eficazes.

2.8 Moldeiras Personalizadas e Tempo de Uso

A utilização de moldeiras personalizadas é uma etapa fundamental no clareamento dental caseiro. Após a consulta inicial, o dentista realiza um molde dos dentes do paciente para fabricar moldeiras de silicone adaptadas especificamente para sua arcada dentária. Essas moldeiras são projetadas para garantir que o agente clareador entre em contato apenas com as superfícies dentárias, evitando o contato com a gengiva, o que reduz o risco de irritação e queimaduras químicas (DO REGO, 2023). As moldeiras personalizadas proporcionam uma aplicação mais precisa e confortável, permitindo que o paciente utilize o clareador sem incômodos durante o período de tratamento.

O tempo de uso das moldeiras varia de acordo com a concentração do agente clareador e a recomendação do dentista. Em geral, os pacientes são orientados a utilizar o produto entre 1 e 4 horas diárias, por um período de duas a quatro semanas. Esse tipo de tratamento gradual é vantajoso para quem deseja um clareamento progressivo, sem comprometer o conforto e minimizando o risco de efeitos colaterais.

2.9 Resultados Esperados

O clareamento dental caseiro oferece resultados gradativos, o que permite ao paciente observar a evolução do clareamento ao longo do tratamento. Normalmente, o clareamento caseiro é capaz de clarear os dentes entre dois a seis tons, dependendo da cor inicial dos dentes e da frequência de uso do agente clareador (CARNEIRO et al., 2023). Esse processo gradual é uma das principais diferenças em relação ao clareamento de consultório, que promove resultados mais imediatos. No entanto, o clareamento caseiro tem como vantagem a possibilidade de ajustar o tom ao longo do tempo, permitindo que o paciente controle a intensidade do clareamento.

A durabilidade dos resultados do clareamento caseiro é semelhante ao

clareamento de consultório, mas depende diretamente dos cuidados diários do paciente após o tratamento. Manter uma boa higiene bucal e evitar alimentos e bebidas com alto potencial de pigmentação são fatores que ajudam a prolongar o efeito do clareamento (BISPO, 2022). Além disso, os dentistas costumam recomendar um reforço anual para manter a cor dos dentes e garantir que o paciente tenha resultados duradouros e satisfatórios.

No entanto, é importante ressaltar que o clareamento dental não afeta restaurações e próteses, o que pode resultar em uma diferença de cor em dentes que possuem restaurações visíveis.

2.10 Efeitos Colaterais e Segurança

O clareamento caseiro, apesar de ser um método mais acessível e prático, também pode apresentar efeitos colaterais, sendo a sensibilidade dental o mais comum. A sensibilidade ocorre devido à penetração do agente clareador no esmalte e na dentina, que, em contato com as terminações nervosas, provoca um desconforto temporário. No clareamento caseiro, essa sensibilidade tende a ser mais leve e tolerável, especialmente quando comparada ao clareamento de consultório, devido às concentrações mais baixas do agente clareador (CORDEIRO et al., 2023). O uso de pastas dessensibilizantes e produtos com nitrato de potássio pode ajudar a minimizar esse efeito colateral, proporcionando um alívio gradual ao longo do tratamento.

Além da sensibilidade, o clareamento caseiro pode causar irritação gengival se o agente clareador entrar em contato com as gengivas. Esse risco é minimizado pelo uso das moldeiras personalizadas, mas exige que o paciente siga rigorosamente as instruções do dentista para evitar o excesso de produto na moldeira (DO CARMO PÚBLIO et al., 2019). Em casos de irritação leve, a interrupção temporária do tratamento geralmente resolve o desconforto. No entanto, se a irritação for persistente, é recomendável que o paciente consulte o dentista para avaliar a necessidade de ajustes no tratamento.

Pesquisas mostram que, quando supervisionado corretamente, o clareamento caseiro é uma opção segura para a maioria dos pacientes. O uso prolongado e diário de agentes clareadores de baixa concentração minimiza os riscos associados ao procedimento e permite que o paciente obtenha resultados satisfatórios sem comprometer a saúde bucal (DO REGO, 2023).

Para garantir a segurança do clareamento caseiro, é essencial que o paciente siga todas as recomendações do dentista e utilize apenas os produtos prescritos. Clareadores vendidos sem prescrição, além de apresentarem riscos à saúde bucal, muitas vezes não proporcionam o mesmo nível de eficácia dos produtos profissionais, resultando em clareamento irregular ou insatisfatório (MENDES et al., 2022). Portanto, o clareamento caseiro, quando feito de forma adequada, representa uma opção segura, eficaz e acessível para o paciente.

3 METODOLOGIA

A metodologia adotada neste trabalho é uma revisão da literatura, com o objetivo de reunir, sintetizar e analisar estudos e evidências sobre os aspectos de eficácia, segurança e regulamentação dos métodos de clareamento dental realizados em consultório e de forma caseira. A revisão da literatura é uma abordagem adequada para identificar e avaliar o conhecimento existente, possibilitando a compreensão aprofundada das práticas e dos fatores envolvidos em ambos os tipos de clareamento. Essa metodologia permite que sejam explorados múltiplos estudos e pesquisas que trazem contribuições relevantes para a prática odontológica, sem a necessidade de coleta de dados primários.

3.1 Tipo de Estudo

O presente trabalho é uma revisão integrativa de literatura, método que busca reunir evidências científicas para proporcionar uma visão abrangente sobre o tema investigado. A revisão integrativa permite a inclusão de diferentes tipos de estudos (ensaios clínicos, estudos de caso, revisões sistemáticas, entre outros) para uma análise mais rica e diversificada (DO CARMO PÚBLIO et al., 2019). Este tipo de revisão é apropriado, pois possibilita a comparação entre diferentes metodologias e achados, permitindo que se identifiquem padrões e divergências entre as práticas de clareamento de consultório e caseiro, além de apresentar uma visão crítica sobre a eficácia e segurança de cada método.

3.2 Critérios de Inclusão e Exclusão

Para a seleção dos artigos incluídos nesta revisão, foram definidos critérios de

inclusão e exclusão, visando garantir a relevância e atualidade das informações coletadas. Os critérios de inclusão foram: estudos publicados entre 2015 e 2024, disponíveis em português, inglês ou espanhol, que abordassem diretamente os temas de clareamento dental de consultório e caseiro, eficácia, segurança e regulamentação. Além disso, foram considerados estudos de revisão sistemática, ensaios clínicos e estudos de caso de alta relevância para o tema.

Foram excluídos artigos publicados antes de 2015, por estarem desatualizados em relação aos avanços nos produtos e regulamentações de clareamento dental. Também foram excluídos estudos com foco exclusivamente em clareamento dental em condições específicas, como clareamento interno em dentes tratados endodonticamente, uma vez que não são o foco desta revisão. Estudos que não ofereciam acesso completo ao texto ou aqueles que apresentavam inconsistências metodológicas também foram descartados para garantir a qualidade da análise.

3.3 Coleta de Dados

A coleta de dados foi realizada por meio de pesquisas em bases de dados científicas reconhecidas, incluindo PubMed, Scielo, Google Scholar e BVS (Biblioteca Virtual em Saúde). Foram utilizadas palavras-chave como “clareamento dental”, “clareamento caseiro”, “clareamento de consultório”, “eficácia do clareamento dental” e “segurança no clareamento dental”. A busca foi conduzida de forma sistemática, registrando os estudos encontrados e suas respectivas referências para facilitar a análise e comparação dos achados. A pesquisa bibliográfica foi realizada durante os meses de setembro e outubro de 2024.

Para ampliar a relevância da revisão, foram também consideradas referências cruzadas, ou seja, artigos citados dentro dos estudos selecionados, caso estivessem alinhados aos critérios de inclusão. Esse método ampliou a variedade de estudos analisados, permitindo o acesso a evidências complementares e mais abrangentes sobre o tema, sem perder o rigor dos critérios previamente estabelecidos.

3.4 Análise de Dados

Os dados coletados foram organizados e analisados de forma qualitativa, com o objetivo de sintetizar as informações obtidas e identificar temas recorrentes, bem

como discrepâncias entre os estudos. Para isso, os artigos foram categorizados de acordo com aspectos-chave, como eficácia, segurança, regulamentação e efeitos colaterais de cada método de clareamento dental. A análise qualitativa permitiu que os estudos fossem comparados quanto aos benefícios e limitações dos clareamentos de consultório e caseiro, destacando as principais contribuições e limitações de cada um.

. A síntese foi feita de forma a destacar as principais diferenças e similaridades entre os métodos caseiro e de consultório, com ênfase na eficácia e segurança de ambos os tratamentos. Esta avaliação contribuiu para garantir que as conclusões da revisão fossem fundamentadas em evidências de alta qualidade.

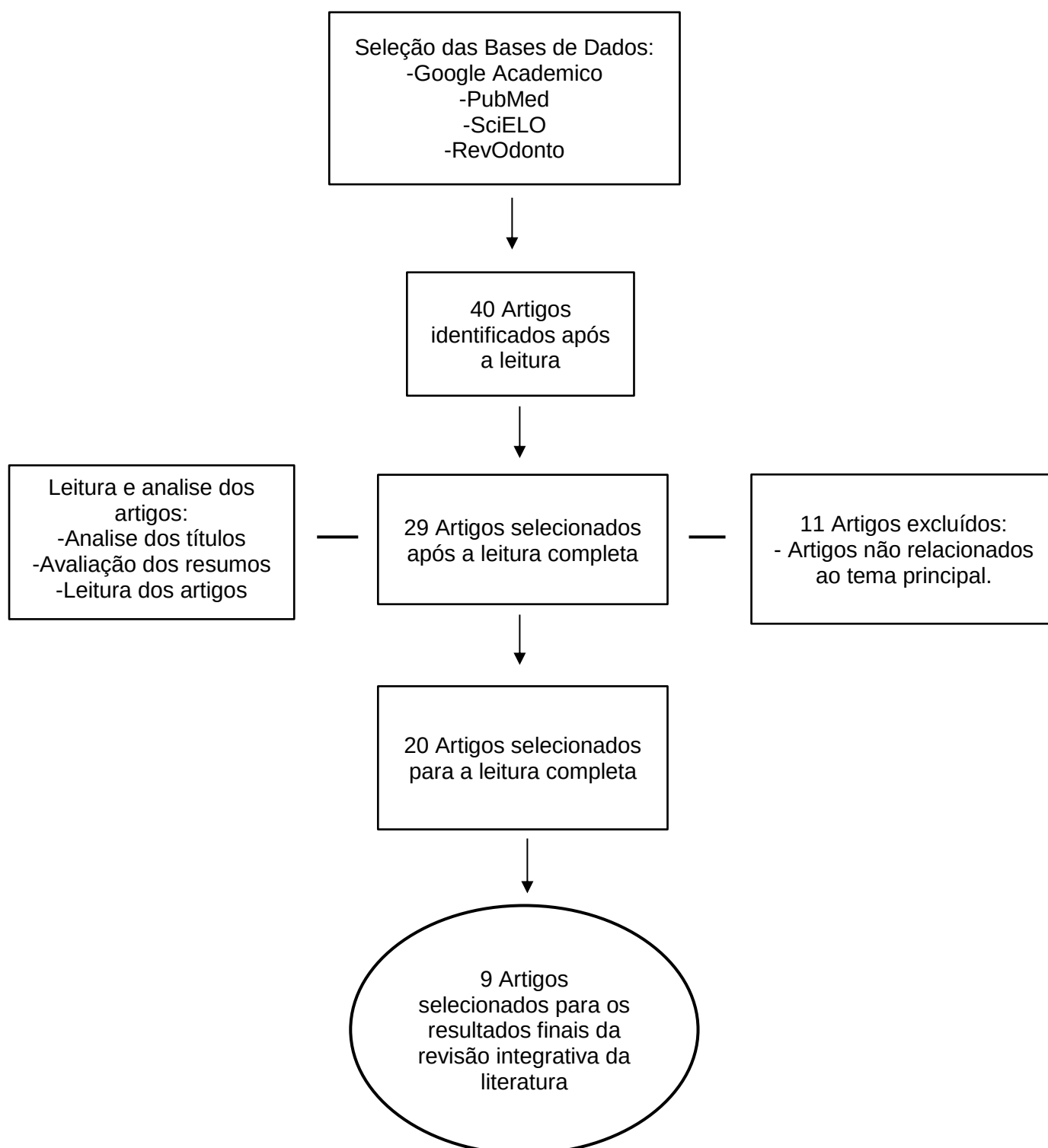
Por fim, os resultados foram organizados em um quadro comparativo, que sintetiza as características, vantagens, desvantagens e potenciais efeitos adversos dos clareamentos de consultório e caseiro, além de incluir as diretrizes e regulamentações aplicáveis.

Ao utilizar uma abordagem integrativa de revisão, com critérios rigorosos de inclusão e análise crítica dos dados, a pesquisa oferece uma contribuição valiosa para o campo da odontologia, esclarecendo as principais considerações sobre o clareamento dental e as melhores práticas para a escolha e uso de agentes clareadores.

4 RESULTADOS

Atraves da Figura 1, apresentamos um fluxograma ilustrando o percurso seguido para construir a amostra analisada nesta revisão. O diagrama mostra cada etapa do processo, desde a identificação inicial dos estudos até a aplicação de critérios de exclusão. Em cada etapa, são indicados os números resultantes da exclusão de estudos que não atendem aos critérios estabelecidos.

Figura 1. Fluxograma das buscas.



Para coletar os dados dos artigos selecionados, utilizou-se um instrumento padronizado que abrangeu os seguintes itens: autores, ano de publicação, objetivos, metodologia e principais resultados (conforme demonstrado no Quadro 1).

Quadro 1.

AUTOR/ANO	OBJETIVO	METODOLOGIA	PRINCIPAIS RESULTADOS
CARNEIRO et al. (2023)	O objetivo do estudo foi comparar dois métodos de clareamento dental caseiro e o clareamento simultâneo (em que o paciente aplica o gel de clareamento em todos os dentes ao mesmo tempo) versus o clareamento com arco individual (onde o clareamento é aplicado individualmente em cada dente com um molde personalizado)	Clareamento simultâneo: Os pacientes aplicaram o gel de clareamento em todos os dentes ao mesmo tempo, usando uma moldeira comum. Clareamento com arco individual: Cada dente recebeu um tratamento individualizado, com o uso de uma moldeira personalizada para cada dente.	Indicaram que, em termos de eficácia estética, ambos melhoraram significativamente na coloração dental dos pacientes, com resultados visíveis de clareamento após o período de tratamento
MOTA et al. (2021)	Avaliou o clareamento caseiro com peróxido de hidrogênio a 6%, focando em sua eficácia, os efeitos de sensibilidade dental e o impacto psicossocial em diferentes tempos de aplicação	Com o objetivo de determinar se a duração do tratamento influenciaria nos resultados clínicos e no bem-estar psicológico dos pacientes.	Os resultados indicaram que o clareamento foi eficaz na redução da coloração dental, com uma melhora significativa observada após o tratamento, porém a sensibilidade dental foi mais pronunciada em tratamentos de maior duração.

(AMORIM, et al., 2023).	Avaliar a eficácia do tratamento de clareamento dental caseiro, o estudo avaliou dados sobre a segurança, a eficácia e os resultados desse tipo de tratamento, comparando-os com alternativas disponíveis e abordando fatores que afetam o sucesso do clareamento em casa.	Ambos os métodos visam alcançar resultados semelhantes, mas diferem quanto aos agentes clareadores utilizados, concentração de produtos, modo de aplicação e efeitos colaterais.	A avaliação aponta também que o clareamento caseiro é geralmente seguro quando orientado corretamente, mas pode apresentar riscos como irritação gengival e sensibilidade dental, especialmente se os produtos não forem usados adequadamente.
BARBOSA et al. (2020)	A pesquisa investigou se a ingestão de alimentos ou bebidas com corantes, como café, chá e refrigerantes, realmente impacta os resultados do clareamento, ou se essa restrição é necessária para garantir a eficácia do tratamento.	Esse tipo de metodologia visa práticas clínicas claras e fornece recomendações baseadas em evidências científicas sobre a real necessidade dessa restrição durante o esclarecimento odontológico.	O estudo mostrou que, também esperavam fornecer orientações baseadas em evidências para profissionais de odontologia, ajudando a ajustar ou eliminar essa restrição nos protocolos de tratamento de clareamento dental.
SUTIL et al. (2020)	Avaliar a eficácia e os efeitos adversos do clareamento dental caseiro utilizando peróxido de carbamida em duas concentrações diferentes (37% e 10%) .	Foi um ensaio clínico planejado, que envolveu a aplicação de tratamentos de clareamento dental caseiro com peróxido de carbamida em duas concentrações (37% e 10%) . Os participantes foram divididos aleatoriamente em dois grupos, recebendo um dos dois tratamentos. A	Indicaram que ambos os tratamentos de clareamento dental caseiro com peróxido de carbamida (37% e 10%) foram eficazes na redução da coloração dental. No entanto, o grupo que utilizou peróxido de carbamida a 37% apresentou um clareamento mais rápido e intenso , mostrando melhores resultados estéticos em um período mais curto de tratamento. Por outro lado, esse grupo também teve maior incidência de sensibilidade dental em

		eficácia dos tratamentos foi avaliada com base na redução da coloração dental, enquanto os efeitos adversos (como a sensibilidade dental) foram monitorados durante e após o tratamento.	comparação com o grupo que forneceu uma concentração de 10%
VIEIRA et al. (2019)	A pesquisa focou em avaliar as consequências do clareamento odontológico em dentes específicos e os impactos desse procedimento na saúde geral do paciente .	O estudo analisa os benefícios estéticos do clareamento, mas também os riscos potenciais , como a sensibilidade dentária e qualquer impacto negativo na saúde sistêmica do paciente durante e após o tratamento.	Foi identificar e compreender as possíveis consequências negativas , como sensibilidade odontológica e outras complicações relacionadas à saúde bucal e sistêmica dos pacientes.
VELOSO et al., (2020)	O objetivo da pesquisa foi avaliar a sensibilidade e a eficácia do clareamento odontológico em adolescentes e adultos , com o intuito de comparar as respostas de diferentes faixas etárias ao tratamento de clareamento odontológico.	O estudo clínico comparou duas técnicas de clareamento odontológico: caseiro e de consultório, em dois grupos (adolescentes e adultos)	Os resultados indicaram que, no geral, a sensibilidade odontológica foi semelhante entre os grupos de clareamento caseiro e de consultório, com os adolescentes apresentando maior sensibilidade em comparação aos adultos
CARMO PÚBLIO et al. (2019)	O objetivo da pesquisa foi analisar o impacto de diferentes espessantes no desempenho e eficácia do clareamento dental caseiro , especificidades do gel e a aderência	Os participantes foram distribuídos aleatoriamente em grupos, cada um utilizando uma fórmula de gel de clareamento contendo um tipo específico de espessante	Os estudos seguem que a escolha do espessante adequado para os géis de clareamento dental caseiro pode aumentar a eficácia do tratamento e reduzir a sensibilidade associada ao procedimento.

	ao dente durante o tratamento.		
CORDEIRO et al. (2023)	O objetivo foi analisar como o tempo de exposição da substância clareadora sobre a estrutura dental influencia a ocorrência de sensibilidade dentária.		A revisão buscou mostrar o tempo ideal de aplicação para maximizar os resultados de clareamento e minimizar os efeitos adversos, especialmente a sensibilidade, que é uma das principais preocupações dos pacientes.

DISCUSSÃO

A eficácia dos métodos de clareamento dental de consultório e caseiro varia em termos de intensidade e durabilidade dos resultados, sendo essas diferenças importantes para a escolha do procedimento mais adequado para cada paciente. O clareamento de consultório é amplamente reconhecido por sua alta intensidade, com resultados rápidos e visíveis em apenas uma ou duas sessões. Esse método é realizado com concentrações elevadas de agentes clareadores, como o peróxido de hidrogênio a 35%, que permite um clareamento significativo em um curto período. Em comparação, o clareamento caseiro é mais gradual, utilizando peróxido de carbamida em concentrações mais baixas, o que promove uma mudança de cor progressiva ao longo de várias semanas (CARNEIRO et al., 2023).

4.2 Durabilidade dos Resultados

Quanto à durabilidade, o clareamento de consultório também se destaca, pois apresenta resultados mais duradouros em comparação ao clareamento caseiro. Devido à maior penetração do agente clareador na estrutura dentária, o clareamento em consultório tende a durar de seis meses a um ano ou mais, dependendo dos hábitos do paciente e dos cuidados pós-tratamento, como evitar alimentos pigmentados e manter uma boa higiene bucal (DO REGO, 2023).

Em contrapartida, o clareamento caseiro, devido à sua concentração mais baixa de peróxido, apresenta uma durabilidade menor, com efeito que varia de três a seis meses. Após esse período, muitos pacientes notam um leve escurecimento dos

dentes, especialmente se consumirem frequentemente alimentos e bebidas pigmentadas, como café, chá e vinho (AMORIM, 2023). Entretanto, o clareamento caseiro oferece a vantagem de permitir retoques mais frequentes, uma vez que o paciente pode utilizar o produto novamente, sob orientação do dentista, sempre que necessário para manter o efeito clareador.

Os estudos indicam que tanto o método de consultório quanto o método caseiro são eficazes, mas o primeiro apresenta uma resposta mais rápida e duradoura em termos de clareamento (VELLOSO, 2020). Essa diferença é atribuída à capacidade do peróxido de hidrogênio de alta concentração em penetrar mais profundamente na dentina e oxidar os pigmentos de forma mais intensa, o que justifica a preferência de muitos pacientes pelo clareamento de consultório quando buscam resultados significativos em curto prazo.

Além disso, o clareamento caseiro, ao ser realizado de forma progressiva, pode ser ajustado ao longo do tratamento para atingir o tom desejado sem sobrecarregar os dentes, minimizando riscos de sensibilidade excessiva.

A decisão sobre qual método adotar deve ser orientada pela avaliação profissional, que considerará a saúde bucal, o histórico do paciente e as expectativas quanto aos resultados (HIGASHI, 2022).

Assim, as diferenças entre clareamento de consultório e clareamento caseiro se destacam em relação à intensidade, homogeneidade dos resultados e durabilidade, permitindo que cada paciente escolha o método que melhor se adapta às suas necessidades e rotina.

4.3 Comparação de Segurança

A segurança nos tratamentos de clareamento dental, tanto de consultório quanto caseiro, é uma preocupação central na escolha do método. Apesar de ambos serem considerados seguros quando realizados adequadamente, existem diferenças significativas em relação aos riscos de sensibilidade dental e irritação gengival. O clareamento de consultório, devido às altas concentrações de peróxido de hidrogênio utilizadas, tende a causar mais sensibilidade dentária do que o clareamento caseiro. No entanto, o clareamento caseiro, por ser realizado pelo próprio paciente, muitas vezes sem o acompanhamento direto de um profissional, apresenta um risco maior de

irritação gengival, especialmente quando não há cuidados adequados com a higiene e a aplicação do produto (CARNEIRO et al., 2023).

4.4 Sensibilidade Dental

A sensibilidade dental é um dos efeitos colaterais mais comuns associados ao clareamento de consultório, e ocorre principalmente devido às altas concentrações de peróxido de hidrogênio, que penetram profundamente no esmalte e na dentina. Esse efeito sensibiliza as terminações nervosas, resultando em um desconforto temporário que pode durar de algumas horas a alguns dias após o procedimento (CORDEIRO et al., 2023).

O clareamento caseiro, por outro lado, apresenta uma menor taxa de sensibilidade devido ao uso de peróxido de carbamida em concentrações mais baixas, o que resulta em uma ação clareadora mais lenta e menos intensa. Como o clareamento é gradual, a penetração do peróxido nos dentes é mais leve, o que reduz o impacto nas terminações nervosas e, conseqüentemente, diminui o risco de sensibilidade (DO REGO, 2023). Esse perfil de segurança faz com que o clareamento caseiro seja uma escolha preferida por pacientes que apresentam alta sensibilidade e desejam evitar o desconforto imediato associado ao clareamento de consultório.

Embora o clareamento caseiro apresente menor incidência de sensibilidade, alguns pacientes ainda podem sentir um leve desconforto, especialmente nos primeiros dias de uso das moldeiras. Essa sensibilidade geralmente é menor do que a observada no clareamento de consultório, mas, em casos de desconforto, o dentista pode recomendar um intervalo maior entre as aplicações ou a utilização de pastas dentais dessensibilizantes para aliviar os sintomas (DO CARMO PÚBLIO et al., 2019). A supervisão do dentista é essencial para ajustar o tratamento conforme necessário e assegurar que o clareamento não comprometa o conforto do paciente.

. Esta flexibilidade é uma vantagem importante do clareamento caseiro e torna-o uma escolha atraente para aqueles que preferem evitar desconfortos, mesmo que isso implique em um clareamento mais lento (VELLOSO, 2020). Assim, a decisão entre clareamento de consultório e caseiro deve considerar a tolerância do paciente à sensibilidade dental.

4.5 Irritação Gengival

A irritação gengival é um efeito colateral mais comumente associado ao método caseiro, e ocorre principalmente quando o paciente não aplica o agente clareador de maneira uniforme ou higieniza inadequadamente as moldeiras. Diferente do método de consultório, onde o dentista utiliza barreiras protetoras nas gengivas para evitar contato com o produto, o método caseiro fica a cargo do paciente, que nem sempre tem o devido cuidado (DO REGO, 2023). Se o produto entrar em contato com a gengiva ou se houver restos de alimentos e sujeira na moldeira, pode ocorrer irritação, inchaço e desconforto gengival.

No clareamento de consultório, a aplicação é mais controlada e cuidadosa, pois o profissional utiliza barreiras específicas para proteger as gengivas e assegura que o produto não escorra para os tecidos moles. Essa proteção reduz significativamente o risco de irritação gengival, tornando o procedimento mais seguro sob esse aspecto (CARNEIRO et al., 2023). No entanto, mesmo em consultório, é possível que haja uma leve irritação se o paciente já apresentar alguma inflamação ou sensibilidade nas gengivas, mas, em geral, os cuidados profissionais mantêm esse risco muito baixo.

A falta de supervisão direta pode fazer com que o paciente negligencie esses cuidados, resultando em desconfortos que poderiam ser evitados com uma orientação mais detalhada.

Esse comportamento é particularmente perigoso, pois pode causar queimaduras químicas leves na gengiva, especialmente se o produto não for retirado completamente ao final do tempo recomendado. Essa prática inadequada reforça a importância do acompanhamento profissional, mesmo em tratamentos realizados em casa.

Em casos de irritação, os dentistas recomendam pausas no tratamento até que a gengiva esteja totalmente recuperada, evitando complicações adicionais.

Estudos indicam que a maior taxa de irritação gengival em clareamentos caseiros está relacionada à falta de disciplina no uso dos produtos. Pacientes que não seguem corretamente as orientações, seja por excesso de produto ou por higienização inadequada, têm mais chances de desenvolver reações adversas (SUTIL et al., 2020).

Conclui-se que a escolha do método de clareamento deve considerar o perfil e os cuidados que cada paciente pode seguir. Para aqueles que preferem um

clareamento gradual e estão dispostos a manter uma higiene rigorosa, o clareamento caseiro pode ser adequado. (MAILART et al., 2022).

4.6 Durabilidade dos Resultados

A durabilidade dos resultados é uma das principais preocupações dos pacientes que buscam clareamento dental, pois reflete diretamente na eficácia e no custo-benefício do tratamento. O clareamento em consultório é conhecido por proporcionar resultados mais duradouros, em parte devido às altas concentrações de peróxido de hidrogênio utilizadas, que penetram profundamente no esmalte e na dentina, promovendo um clareamento mais intenso e de longa duração (CARNEIRO et al., 2023). Em média, os resultados do clareamento de consultório podem durar de seis meses a um ano, dependendo de fatores como os hábitos alimentares e a higiene bucal do paciente (MENDES et al., 2022).

Por outro lado, o clareamento caseiro, embora eficaz, tende a apresentar uma durabilidade inferior em comparação ao clareamento de consultório. As concentrações de peróxido de carbamida, geralmente mais baixas, resultam em um clareamento mais gradual e superficial, o que contribui para uma menor resistência às pigmentações decorrentes de alimentos e bebidas com alto potencial de manchar, como café e vinho (AMORIM, 2023). Em média, o clareamento caseiro pode durar de três a seis meses, sendo recomendado pelo dentista que o paciente realize retoques periódicos para manter a cor alcançada.

Em contrapartida, a durabilidade do clareamento caseiro pode ser estendida com o uso contínuo das moldeiras, permitindo ao paciente maior controle sobre o tom dos dentes (BARBOSA et al., 2020). Esse fator é particularmente vantajoso para pacientes que desejam um método mais flexível e acessível.

No entanto, a durabilidade dos resultados em ambos os métodos pode ser comprometida se o paciente não adotar uma rotina de cuidados adequados. Higiene bucal deficiente, tabagismo e consumo frequente de alimentos pigmentados são fatores que aceleram o retorno ao tom natural dos dentes. Assim, para que o clareamento seja duradouro, independentemente do método utilizado, é essencial que o paciente mantenha hábitos saudáveis e evite substâncias que contribuem para a pigmentação dental (BISPO, 2022).

O clareamento caseiro também oferece a vantagem de retoques mais práticos

e econômicos. Com as moldeiras e os agentes clareadores de baixa concentração, o paciente pode repetir o tratamento conforme necessário para manter a cor dos dentes. Esse controle sobre a frequência e intensidade do clareamento caseiro permite que o paciente realize um acompanhamento prolongado e evite oscilações bruscas na tonalidade dos dentes (MOTA et al., 2021).

4.7 Vantagens e Desvantagens de Cada Método

O clareamento de consultório oferece diversas vantagens, como a rapidez dos resultados, que se tornam visíveis em uma ou duas sessões. Esse método é ideal para pacientes que buscam um clareamento intenso e imediato, especialmente para ocasiões especiais. A aplicação controlada e a supervisão profissional garantem que o tratamento seja seguro e eficaz, minimizando os riscos de irritação gengival e proporcionando uma experiência mais confortável (ARAÚJO et al., 2015). No entanto, o custo do clareamento em consultório é mais elevado, o que pode ser um fator limitante para alguns pacientes.

Além do custo, a sensibilidade dental é uma desvantagem significativa do clareamento de consultório, especialmente devido às altas concentrações de peróxido utilizadas. Muitos pacientes relatam desconforto, que pode durar algumas horas ou até dias após o procedimento, dependendo do nível de sensibilidade de cada indivíduo (DO CARMO PÚBLIO, 2019). Embora os dentistas apliquem dessensibilizantes para reduzir esse efeito, ele ainda pode ser um obstáculo para pacientes com dentes mais sensíveis.

Por outro lado, o clareamento caseiro se destaca por ser um método acessível e prático, permitindo que o paciente realize o tratamento em casa, com moldeiras personalizadas. Esse método proporciona um clareamento gradual, que pode ser ajustado de acordo com a tolerância e disponibilidade do paciente, sendo ideal para quem prefere um processo menos invasivo e com menor taxa de sensibilidade (AMORIM, 2023). A flexibilidade de realizar retoques também é uma vantagem, pois permite a manutenção constante da cor dos dentes sem a necessidade de visitas frequentes ao consultório.

Apesar da praticidade, o clareamento caseiro apresenta algumas desvantagens, especialmente em relação à intensidade e à durabilidade dos resultados. Devido às concentrações mais baixas dos agentes clareadores, o

clareamento caseiro tende a ser menos duradouro, necessitando de retoques mais frequentes para manter a cor dos dentes. Além disso, a falta de supervisão profissional direta aumenta o risco de irritação gengival, especialmente se o paciente não tiver o cuidado necessário ao aplicar o produto nas moldeiras (CORDEIRO et al., 2023).

Além disso, o clareamento de consultório é preferível para pacientes que buscam resultados uniformes e homogêneos. A aplicação precisa e a supervisão direta permitem que o dentista trate áreas específicas com maior precisão, enquanto no clareamento caseiro há o risco de algumas regiões receberem menos agente clareador, resultando em um clareamento menos uniforme (DO CARMO PÚBLIO et al., 2017).

Em conclusão, a durabilidade e a intensidade dos resultados variam significativamente entre os métodos de clareamento dental, refletindo em suas respectivas vantagens e desvantagens. (DOS SANTOS e ALVES, 2020).

5 CONCLUSÃO

A presente pesquisa destacou as características, vantagens e desvantagens dos métodos de clareamento dental, tanto em consultório quanto caseiro, ressaltando as diferenças em termos de eficácia, durabilidade, segurança e implicações clínicas e financeiras. O clareamento dental é uma das práticas estéticas mais procuradas, e o entendimento das especificidades de cada método auxilia os pacientes e os profissionais a fazerem escolhas informadas e alinhadas com as necessidades e expectativas de cada indivíduo. Observou-se que ambos os métodos oferecem resultados satisfatórios, desde que realizados com orientação profissional e seguidos de cuidados adequados.

A supervisão do dentista é um fator crucial para garantir a segurança e eficácia desse tratamento, proporcionando aos pacientes uma experiência controlada e com menos risco de efeitos adversos.

Ambos os métodos apresentam vantagens e desvantagens que devem ser ponderadas de acordo com o perfil de cada paciente. A escolha ideal depende, portanto, de uma conversa entre o paciente e o profissional, que deve incluir uma análise dos custos, dos benefícios e dos possíveis riscos envolvidos.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, José Lucas dos Santos et al. Técnicas de clareamento dental-Revisão de literatura. Revista Pró-UniverSUS, v. 6, n. 3, p. 35-37, 2015. Disponível em: <http://editora.universidadedevassouras.edu.br/index.php/RPU/article/view/358>; acesso em: 15 de out. 2024.
- AMORIM, Rosângela V. de. A eficácia do tratamento de clareamento caseiro: uma revisão bibliográfica. 2023. Disponível em: <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/35030>; acesso em: 15 de out. 2024.
- BARBOSA, Thaís Brenda et al. É necessário a restrição de corantes durante o clareamento? Caderno de Graduação-Ciências Biológicas e da Saúde-UNIT-ALAGOAS, v. 6, n. 1, p. 21-21, 2020. Disponível em: https://scholar.google.com.br/scholar?hl=pt-BR&as_sdt=0%2C5&q=%28REZENDE+et+al.%2C+2016%29.+odontologia+clareamento&btnG=; acesso em: 15 de out. 2024.
- BISPO, Gabrielle Sampaio. Facetas diretas em resina composta na estética odontológica: vantagens e limitações. 2022. Disponível em: <http://famamportal.com.br:8082/jspui/handle/123456789/2822>; acesso em: 15 de out. 2024.
- CARNEIRO TS, FAVORETO MW, CENTENARO GG, CARNEIRO OS, CROVADOR CJ, STANISLAWCZUK R, et al. O regime de clareamento dental caseiro simultâneo versus arco individual influencia a satisfação do paciente? Um ensaio clínico randomizado: Official Publication of the American Academy of Esthetic Dentistry 2023 Jun;34(8). Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jerd.12962>; acesso em: 15 de out. 2024.
- CERVO, A. L.; BERVIAN, P. A.; SILVA, R. Fases da pesquisa. O conhecimento científico. Cervo, AL; Bervian, PA & Silva, R. Metodologia Científica, v. 6, p. 73-89, 2007. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/20757>; acesso em: 15 de out. 2024.
- CORDEIRO, Sarah Adelino et al. Tempo de exposição da substância clareadora sobre a estrutura dental e a ocorrência da sensibilidade dentária: revisão integrativa. Brazilian Journal of Health Review, v. 6, n. 3, p. 13747-13763, 2023. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/61005>; acesso em: 15 de out. 2024.
- DA COSTA POUBEL, Luiz Augusto et al. O uso pré-operatório de dexametasona não reduz a incidência ou intensidade da sensibilidade dentária induzida pelo clareamento. Um ensaio clínico randomizado, triplo-cego, de desenho paralelo. Investigações clínicas orais, v. 23, p. 435-444, 2019. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00784-018-2452-8>; acesso em: 15 de out. 2024.

DO CARMO PÚBLIO, Juliana et al. Influência de diferentes espessantes no clareamento dental caseiro: estudo de ensaio clínico randomizado. *Investigações clínicas orais*, v. 23, p. 2187-2198, 2019. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s00784-018-2613-9>; acesso em: 15 de out. 2024.

DO CARMO PÚBLIO, Juliana. Influência de diferentes espessantes no clareamento dental caseiro: um estudo clínico randomizado= Influence of different thickeners at-home tooth bleaching: a randomized clinical trial study. 2017. Tese de Doutorado. [sn]. Disponível em: <https://repositorio.unicamp.br/acervo/detalhe/980653>; acesso em: 15 de out. 2024.

DO REGO, Anna Cynara Pereira. Agentes antioxidantes para potencializar a adesão de restaurações após clareamento dental: uma revisão de literatura. 2023. Tese de Doutorado. Universidade Federal do Ceará. Disponível em: <https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/230211991.pdf>; acesso em: 15 de out. 2024.

DOS SANTOS, Lairds Rodrigues; ALVES, Claudia Maria Coelho. O desafio do clareamento dental sem sensibilidade: Qual a melhor estratégia dessensibilizante. *Revista Journal of Health-ISSN 2178-3594*, v. 1, n. 1, p. 24-38, 2020. Disponível em: <https://www.phantomstudio.com.br/index.php/JournalofHealth/article/view/1549>; acesso em: 15 de out. 2024.

HIGASHI, Dayla Thyeme. Efeito dos diodos emissores de luz no controle da sensibilidade trans e pós clareamento dental com peróxido de hidrogênio 35%-ensaio clínico randomizado controlado triplo cego. 2022. Disponível em: <http://repositorio.uem.br:8080/jspui/handle/1/6777>; acesso em: 15 de out. 2024.

MAILART, Mariane Cintra et al. Eficácia e segurança do enxaguatório clareador sobre o esmalte dental: estudo clínico controlado randomizado e estudo in vitro. 2022. Disponível em: <https://repositorio.unesp.br/items/13d28381-7c7b-4457-9233-4fecebbd95c6>; acesso em: 15 de out. 2024.

MARCONI, Marina de Andrade. LAKATOS, Eva Maria. *Fundamentos de metodologia científica*, v. 5, 2003.

MANNA, Maria Paula Novaes Camargo et al. Comparação sobre a eficácia e sensibilidade dos diferentes tipos de clareamento dental: uma revisão de literatura. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 7, p. e12810716516-e12810716516, 2021. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/16516/14602>; acesso em: 15 de out. 2024.

MARTINOSSO, Julia Dantas. Resolução estética para lesões de mancha branca inativas: relato de caso. 2022. Disponível em: <https://repositorio.unisagrado.edu.br/handle/handle/1108>; acesso em: 15 de out. 2024.

MATIS, Bruce A. et al. Oito sistemas de clareamento dental de consultório avaliados in vivo: um estudo piloto. *Odontologia Operatória*, v. 32, n.4, pág. 322-327, 2007. Disponível em: <https://meridian.allenpress.com/operative->

dentistry/article/32/4/322/107218/Eight-In-office-Tooth-Whitening-Systems-Evaluated; acesso em: 15 de out. 2024.

MENDES, Jefferson Lucas et al. Clareamento Dental-Verificação da Eficácia, Estabilidade de Cor e Nível de Sensibilidade. *Archives of Health Investigation*, v. 11, n. 1, p. 64-73, 2022. Disponível em: <https://www.archhealthinvestigation.com.br/ArcHI/article/view/5457>; acesso em: 15 de out. 2024.

MENDES, Ruan Pinto. Avaliação da microdureza e cor no tratamento clareador caseiro associado a biovidros. 2022. Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/23/23161/tde-29062022-093414/en.php>; acesso em: 15 de out. 2024.

MOTA, Laís de Souza Belém et al. Clareamento caseiro com peróxido de hidrogênio 6%: eficácia, sensibilidade e impacto psicossocial em diferentes tempos de aplicação—ensaio clínico randomizado cego. 2021. Disponível em: <https://tede.ufam.edu.br/handle/tede/8647>; acesso em: 15 de out. 2024.

SARMIENTO, Rita Villena. Estrategias sanitarias del Ministerio de Salud (MINSA): Análisis y discusión desde una perspectiva de la investigación odontológica. *Revista Kiru*, v. 13, n. 2, 2016. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/276545237.pdf>; acesso em: 15 de out. 2024.

SEVERINO, Antônio Joaquim. Metodologia do trabalho científico. Cortez editora, 2017. SOARES, Arlete da Silva; FERREIRA, André; YAMASHITA, Kiyoshi. Pesquisa literária comparativa entre as técnicas de clareamento dental em consultório e clareamento dental caseiro supervisionado. *Facit Business and Technology Journal*, v. 1, n. 27, 2021. Disponível em: <https://jnt1.websiteseuro.com/index.php/JNT/article/view/1028>; acesso em: 06 de ago. 2024.

SILVA, Flávia MM; NACANO, Lilian G.; PIZI, Eliane Cristina Gava. Avaliação clínica de dois sistemas de clareamento dental. *Revista Odontológica do Brasil Central*, v. 21, n. 57, 2012. Disponível em: <https://www.robrac.org.br/seer/index.php/ROBRAC/article/view/623>; acesso em: 15 de ago. 2024.

SUTIL, Elisama et al. Efetividade e efeitos adversos do clareamento caseiro com peróxido de carbamida 37% versus 10%: ensaio clinico randomizado paralelo cego. 2020. Disponível em: <https://tede2.uepg.br/jspui/handle/prefix/3199>; acesso em: 12 de ago. 2024.

VAEZ, Savil Costa et al. Preemptive use of etodolac on tooth sensitivity after in-office bleaching: a randomized clinical trial. *Journal of applied oral science*, v. 26, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/jaos/a/7X3YV5k3rZnb5cCccR8grTS/?lang=en>; acesso em: 15 de out. 2024.