

Estresse e *Burnout* entre dentistas: uma revisão narrativa

Stress and burnout among dentists: a narrative review

Estrés y *burnout* entre dentistas: una revisión narrativa

Tábíta Maika de Paiva Basilio¹, Denise Machado Duran Gutierrez de Paiva², Sylvania da Conceição Furtado³, Pâmela dos Anjos Ferreira Lopes⁴, Beatriz Fiuza Gondim da Silva⁵, Sabrina Maciel Nascimento⁶

Como citar esse artigo. Basilio, TMP. Paiva, DMDG. Furtado, SC. Lopes, PAF. Silva, BFG. Nascimento, SM. Estresse e Burnout entre dentistas: uma revisão narrativa. Rev Pró-UniversSUS. 2025; 16(4):149-153.



Resumo

A Odontologia tem sido considerada uma profissão estressante, sendo frequentemente associada a agravos à saúde, tanto de ordem física quanto psíquica. O estresse e a síndrome de burnout são problemas prevalentes que afetam os profissionais de odontologia em todo o mundo. Objetivo: Este artigo tem como objetivo fornecer uma revisão atual abrangente do estado de pesquisa sobre estresse e síndrome de burnout na profissão odontológica. Método: A pesquisa foi realizada em maio de 2024, e o levantamento de dados foi realizado nos seguintes portais de buscas: PUBMED, Scientific Electronic Library Online e Connected Papers. Foram considerados para inclusão artigos originais, revisões de literatura, teses e dissertações, literatura cinzenta nos idiomas inglês, espanhol e português, publicados nos últimos 10 anos. Considerações Finais: Ao identificar as causas, manifestações e consequências subjacentes do estresse e do esgotamento na odontologia, as partes interessadas podem implementar intervenções específicas para apoiar a saúde mental e a resiliência dos cirurgiões-dentistas.

Palavras-chave: Estresse, Síndrome De Burnout, Dentistas.

Abstract

Justification: Dentistry has been considered a stressful profession, often associated with health problems, both physical and mental. Stress and burnout syndrome are prevalent problems affecting dental professionals around the world. Objective: This article aims to provide a current comprehensive review of the state of research on stress and burnout in the dental profession. Method: The research was carried out in May 2024, and data collection was carried out on the following search portals: PUBMED, Scientific Electronic Library Online and Connected Papers. Original articles, literature reviews, theses and dissertations, gray literature in English, Spanish and Portuguese, published in the last 10 years, were considered for inclusion. Final Considerations: By identifying the underlying causes, manifestations, and consequences of stress and burnout in dentistry, stakeholders can implement specific interventions to support dental surgeons' mental health and resilience.

Key words: Stress, Burnout Syndrome, Dentists.

Resumen

Justificación: La odontología ha sido considerada una profesión estresante, muchas veces asociada a problemas de salud, tanto física como mental. El estrés y el síndrome de burnout son problemas prevalentes que afectan a los profesionales dentales de todo el mundo. Objetivo: Este artículo tiene como objetivo proporcionar una revisión integral actual del estado de la investigación sobre el estrés y el agotamiento en la profesión dental. Método: La investigación se realizó en mayo de 2024, y la recolección de datos se realizó en los siguientes portales de búsqueda: PUBMED, Scientific Electronic Library Online y Connected Papers. Se consideraron para su inclusión artículos originales, revisiones de literatura, tesis y disertaciones, literatura gris en inglés, español y portugués, publicados en los últimos 10 años. Consideraciones Finales: Al identificar las causas subyacentes, las manifestaciones y las consecuencias del estrés y el agotamiento en odontología, las partes interesadas pueden implementar intervenciones específicas para apoyar la salud mental y la resiliencia de los cirujanos dentales.

Palabras clave: Estrés, Síndrome De Burnout, Dentistas.

Afiliação dos autores:

¹Cirurgiã-dentista, Especialista em implantodontia, Mestranda do programa de Pós-graduação em Cirurgia (PPGRACI). Tabitamayka@hotmail.com ORCID <https://orcid.org/009-002-0268-7443> Programa de Pós-Graduação em Cirurgia, Universidade Federal do Amazonas, Manaus, AM, Brasil. ²Doutorado em Psicologia, e docente do programa de Pós-graduação Cirurgia (PPGRACI). ddgutie@ufam.edu.br ORCID <https://orcid.org/0000-0002-0031-3045> Departamento de Psicologia, Faculdade de Educação, Universidade Federal do Amazonas (UFAM), Manaus, AM, Brasil. ³Doutorado em Bases Gerais da Cirurgia, e docente do programa de Pós-graduação Cirurgia (PPGRACI). sylvaniafortado@ufam.edu.br ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0065-3119> Programa de Pós-Graduação em Cirurgia, Universidade Federal do Amazonas, Manaus, AM, Brasil. ⁴Nutricionista, mestranda em Cirurgia pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM). nutrimelanhos@gmail.com ORCID <https://orcid.org/0000-0002-2791-0990> Programa de Pós-Graduação em Cirurgia, Universidade Federal do Amazonas, Manaus, AM, Brasil. ⁵Nutricionista, Especialista em nutrição oncológica, mestranda em Cirurgia pela Universidade Federal do Amazonas (UFAM). fiuza.beatriznutricao@gmail.com ORCID <https://orcid.org/0009-0000-3747-7054> Programa de Pós-Graduação em Cirurgia, Universidade Federal do Amazonas, Manaus, AM, Brasil. ⁶Fisioterapeuta, Mestranda do programa de Pós-graduação Cirurgia (PPGRACI). nascimentosabrina49@gmail.com ORCID <https://orcid.org/0000-0002-8214-3421> Programa de Pós-Graduação em Cirurgia, Universidade Federal do Amazonas, Manaus, AM, Brasil.

* E-mail de correspondência: tabitamayka@hotmail.com

Recebido em: 23/07/24 Aceito em: 28/09/25

Introdução

A odontologia é uma profissão exigente, caracterizada por altos níveis de responsabilidade, longas horas de trabalho e intensa interação com os pacientes. Como resultado, os profissionais de odontologia estão suscetíveis a experimentar níveis significativos de estresse e síndrome de *burnout*¹.

Ter uma vida profissional saudável está diretamente relacionado à vida social e pessoal. Vários fatores fazem com que o indivíduo se sinta pleno em seu trabalho. A síndrome de *Burnout* (SB) ou Síndrome do Esgotamento Profissional é definida por uma reação à tensão emocional crônica, tendo como algumas de suas características sentimentos de inutilidade, esgotamento, ansiedade e descontentamento. Quando não existe uma eficácia no método de enfrentamento, ocorrem consequências negativas em todas as áreas da vida, especialmente nas áreas: profissional e pessoal².

A Síndrome de *Burnout* caracteriza-se por exaustão emocional, despersonalização e falta de realização pessoal. O engajamento no trabalho, por outro lado, é composto por níveis de vigor, dedicação e absorção na profissão³ de modo que, sob o impacto do *Burnout*, profissão como a de dentista pode colocar em risco inclusive a segurança do paciente.

A Odontologia tem sido considerada uma profissão estressante, sendo frequentemente associada a agravos à saúde, tanto de ordem física como psíquica. A solidão do trabalho no consultório, a incerteza do futuro, o desgaste físico, a competitividade do mercado de trabalho, faltas não justificadas dos pacientes, extensa jornada de trabalho, pacientes tensos e ansiosos, geram situações de estresse⁴.

A persistência e intensidade de agentes estressores, além das características e funções de cada pessoa, associadas a esforços e falhas em lidar com estresse e suas consequências, podem levar o trabalhador a desenvolver o esgotamento laboral crônico, chegando à forma mais grave do estresse no trabalho, o *Burnout*⁵. Com isso, erros podem acontecer durante o atendimento ao paciente e alguns resultam em danos importantes.

O estresse no local de trabalho está bem estabelecido na odontologia, mas sua relação com erros na prestação de cuidados ao paciente é menos compreendida⁶. Dessa maneira, a Síndrome de *Burnout* tem sido considerada um grave problema e de extrema relevância, visto que, pode resultar em grandes custos organizacionais.

Este artigo tem como objetivo fornecer uma revisão abrangente do estado atual de pesquisa sobre estresse e *burnout* na profissão odontológica. Exploramos as causas, manifestações, consequências e possíveis intervenções para lidar com o estresse e o esgotamento entre dentistas e membros da equipe

odontológica.

Metodologia

Este artigo traz uma revisão narrativa, a qual, é um tipo de estudo que consiste na busca de publicações amplas, apropriadas para descrever e discutir o desenvolvimento ou o “estado da arte” de um determinado assunto, sob ponto de vista teórico. Deve-se destacar o papel relevante das Revisões Narrativas nas seções de revisão de literatura das teses e dissertações, como um mapa geral do conhecimento produzido em determinada temática⁷.

A pesquisa foi realizada em maio de 2024, e o levantamento de dados foi realizado nos seguintes portais de buscas: PUBMED, Web of Science, Scientific Electronic Library Online (SciELO), Portal de periódicos da CAPES, e Connected Papers. Foram utilizados como palavras-chave os termos: Estresse, síndrome de *burnout* e dentistas, que foram verificados nos DeCS/MeSH (Descritores em Ciências da Saúde/ Medical Subject Headings). Foram considerados para inclusão artigos originais, revisões de literatura, teses e dissertações, literatura cinzenta nos idiomas inglês, espanhol e português, publicados nos últimos 10 anos.

Resultado e Discussão

Compreendendo o estresse e a síndrome de *burnout*

A Síndrome de *Burnout* foi observada a primeira vez em 1974, identificada pelo Psicólogo Fregenbauer, provém da terminologia inglesa *Burn out* que, traduzida, significa queimar por completo. Identifica uma síndrome de esgotamento profissional que ocorre essencialmente em pessoas que desempenham tarefas com elevado estresse durante um período prolongado⁸. Desde o ano de 1976, o tema do *Burnout* foi investigado amplamente e adquiriu um cunho científico de importância mundial. A partir desse momento foram desenvolvidos modelos teóricos e instrumentos aptos a realizarem registros que visam a compreensão e análise desse processo crônico revelador de desânimo, apatia e despersonalização⁹.

O *Burnout* é uma síndrome multidimensional constituída por exaustão física e emocional, desumanização, perda da energia para a realização das atividades laborais e conseqüentemente perda de afetividade e empatia com os colegas ou clientes/pacientes. Esta síndrome é constituída por três dimensões: 1. a exaustão emocional, caracterizada por falta de energia e entusiasmo; 2. descrença/despersonalização, a qual refere-se ao desenvolvimento de insensibilidade emocional e; 3. dificuldades no que se refere a eficácia/realização profissional, ou seja, o indivíduo quase sempre se autoavalia de forma negativa⁹.

Na maioria dos casos a manifestação da síndrome acontece em profissionais cujas funções exigem um elevado envolvimento interpessoal direto e intenso, como é o caso da área da saúde¹⁰.

O estresse, por sua vez, é compreendido como um conjunto de reações que culminam na quebra da homeostasia orgânica e psíquica decorrente de agressões de ordem física, psíquica, infecciosa e outras. O estresse ocupacional pode ser definido como um processo relacional entre os aspectos cognitivos, emocionais e motivacionais do indivíduo com o contexto organizacional¹¹.

Ambos os conceitos, estresse e *burnout*, possuem conceitos que, embora distintos, se podem cruzar. Não obstante, as suas diferenças devem ser identificadas. O estresse e o Burnout estão relacionados, embora para alguns autores existam fatores que os diferenciam¹².

O estresse surge como uma reação global do organismo que busca uma adaptação temporária limitada no tempo, enquanto o burnout é resultado de fatores estressantes que atuam de modo persistente, e surge quando os mecanismos de

adaptação deixam de ser eficazes. Burnout implica permanência do estresse profissional, ocasionando uma disfunção¹³.

Estresse associa-se, sobretudo, com exaustão emocional, já o burnout acresce despersonalização e diminuição da realização pessoal decorrentes de fatores diretamente ligados ao ambiente de trabalho. Estresse pode ser experienciado por todos os indivíduos podendo ser fundamental para a sobrevivência enquanto o burnout tem sempre consequências negativas¹².

Prevalência de estresse e síndrome de burnout entre dentistas

Numerosos estudos documentaram altos níveis de estresse e esgotamento entre dentistas e membros da equipe odontológica. Uma revisão sistemática de Cesar *et al.* descobriu que aproximadamente 80% dos profissionais de odontologia relataram experimentar níveis moderados de estresse. Além disso, outro estudo indica consistentemente que uma proporção significativa de profissionais de odontologia experimenta níveis moderados a elevados de estresse, com taxas de esgotamento que variam entre 20% e 40%^{6,14}.

Vários fatores contribuem para a prevalência de estresse e burnout entre profissionais de odontologia: longas horas de trabalho, demandas dos pacientes, pressões financeiras e encargos administrativos são fatores estressantes comumente citados. Além disso, a natureza do trabalho odontológico, incluindo a realização de procedimentos complexos e a exposição à ansiedade do paciente podem contribuir para a exaustão emocional e a despersonalização¹³. Acrescenta-se a isso, sistemas de apoio inadequados, como o acesso limitado a recursos de saúde mental e oportunidades de

desenvolvimento profissional, fatores que exacerbam os níveis de estresse entre os dentistas¹⁵.

A prevalência do estresse psicológico tem sido associada à síndrome de burnout e vem sendo observada por diversos pesquisadores. Atualmente considerada um problema de saúde pública, devido às consequências que a síndrome traz para a saúde geral dos indivíduos acometidos e sua produtividade no trabalho¹⁶.

Observou-se em um estudo que o percentual de dentistas com sinais de burnout classificados como “Exaustão Emocional” foi maior para as mulheres (64,4%) do que para os homens (56,7%), para quem trabalha em ambiente rural (70,1%) do que para quem trabalha em ambiente urbano (59,9%); para não proprietários (65,6%) em comparação aos proprietários (58,3%); e para aqueles que trabalham sempre ou frequentemente sozinhos (63,7%), em comparação com dentistas que nunca ou raramente trabalham sozinhos (59,9%)¹⁷.

Em um estudo com 206 dentistas, verificou-se que a maioria (76,58%) dos entrevistados trabalhava em área urbana, 14,14% na área rural e 9,26% em ambas. Mais da metade (61,95%) dos dentistas entrevistados trabalhavam em equipe, (37,56%) sozinhos, e uma pessoa estava trabalhando sozinho no local de trabalho principal e em equipe no local de trabalho secundário. Mais da metade dos dentistas pesquisados trabalhavam de 6 a 8 horas por dia (53,17%), enquanto 20,48% trabalhavam mais de 8 horas; 20,97% dos entrevistados trabalhavam de 4 a 5 horas por dia, enquanto 5,36% trabalhavam 2–3 horas por dia. No total, 88,88% dos dentistas que apresentaram alto risco em desenvolver burnout trabalhava mais de 8 horas por dia. Ou seja, a síndrome de Burnout tem maior probabilidade de afetar jovens dentistas que não possuem consultório e trabalham muitas horas por semana¹⁸.

Em uma ferramenta simplificada de triagem de burnout de 2 itens baseada no *Maslach Burnout Inventory* (MBI) foi realizada a identificação de possível burnout ocupacional entre dentistas. Os dados foram obtidos de uma pesquisa com 540 dentistas nos Estados Unidos. Os itens completos do MBI do conjunto de dados foram utilizados para determinar e categorizar a exaustão emocional e a despersonalização. Com base na frequência de pelo menos uma vez por semana, 18% dos entrevistados tiveram resposta positiva ao item do MBI “Sinto-me esgotado com meu trabalho” e tiveram alta exaustão emocional do MBI, e 9% tiveram resposta positiva ao item do MBI “Eu me tornei mais insensível com as pessoas desde que assumi este trabalho”, juntamente com alta despersonalização do MBI. O risco de vivenciar as dimensões de burnout de alta exaustão emocional e despersonalização aumentou com pontuação de frequência positiva para os respectivos itens do MBI. Houve correlações positivas entre as respostas aos 2 itens do MBI e os escores de exaustão

emocional e despersonalização, respectivamente. Dessa forma, os autores observaram que é possível utilizar uma ferramenta simples de triagem de burnout de 2 itens para identificar potencial burnout ocupacional entre dentistas⁵.

Consequências do estresse e do esgotamento profissional: Intervenções e estratégias de manejo

Com o decorrer das situações de estresse, a exaustão emocional provoca o aparecimento de várias sintomatologias, situações de mal-estar físico, surgimento de sensação de fadiga persistente, privação de sono, insônia, hipertensão, cefaleias e alterações gastrointestinais⁸.

Quando o profissional se encontra nesta situação é importante recorrer à ajuda médica e psicológica com urgência, uma vez que está em risco a manutenção do bem-estar do indivíduo, que por si só tem um preço inigualável do ponto de vista pessoal. Várias são as patologias associadas e consequentes, como: doenças coronárias, distúrbios alimentares, dispepsia e úlceras. Também problemas psicopatológicos consequentes, como, por exemplo, a depressão. Essas são as mais recorrentes¹⁵.

As consequências do estresse e da síndrome de burnout vão além do âmbito profissional individual para impactar o atendimento ao paciente e os resultados gerais da prática profissional. A pesquisa indica que dentistas esgotados têm maior probabilidade de experimentar diminuição da satisfação no trabalho, aumento de erros técnicos e taxas mais altas de absenteísmo e rotatividade¹⁹. Além disso, o esgotamento entre profissionais de odontologia tem sido associado à diminuição da empatia, ao comprometimento da comunicação com o paciente e à redução dos resultados do tratamento. Para intervir sobre o estresse e o esgotamento requer-se uma abordagem abrangente que envolva intervenções individuais, organizacionais e sistêmicas²⁰.

O estresse e a síndrome de burnout utiliza uma abordagem multifacetada, que engloba intervenções individuais, organizacionais e sistêmicas. As estratégias de nível individual podem incluir técnicas de gerenciamento de estresse, treinamento de atenção plena e promoção do equilíbrio entre vida pessoal e profissional. A nível organizacional, os consultórios dentários podem implementar ambientes de trabalho favoráveis, programas de apoio entre pares e mecanismos regulares de *feedback*, para mitigar os fatores de estresse e aumentar a satisfação no trabalho. Mudanças sistêmicas, como a defesa de melhores recursos de saúde mental e reformas políticas para reduzir os encargos administrativos, também são imperativas para abordar os fatores sistêmicos ligados ao estresse e esgotamento na odontologia¹¹.

Técnicas para combater o esgotamento na

odontologia pode ser aplicado em várias etapas. O plano individual abrange métodos para controlar o estresse, capacitação em *mindfulness* e incentivo ao equilíbrio entre a vida pessoal e a carreira profissional. A criação de ambientes de trabalho saudáveis e programas de apoio entre colegas de trabalho, no âmbito organizacional, contribuem para reduzir os fatores de estresse e aumentar a satisfação no trabalho. A advocacia por melhores recursos de saúde mental e mudanças políticas mais amplas que são consideradas fundamentais para lidar com os fatores causais subjacentes ao estresse e ao burnout na profissão²¹.

Sendo a Síndrome de *Burnout* considerada multifatorial, os sintomas dela decorrentes devem ser submetidos a uma intervenção em diferentes níveis, ressaltando-se especificamente a autoconfiança, autogestão, bem como o autocuidado. Por sua vez, a autogestão indica a capacidade de cuidar de si mesmos e/ou de o passar a fazer. Por último, relativamente ao autocuidado, existem estratégias que devem ser reforçadas e onde se destacam os cuidados e opções de saúde que adotam, tanto para si como para as famílias¹².

Considerações Finais

O estresse e a síndrome de burnout representam desafios significativos ao bem-estar e à realização profissional dos dentistas. Ao compreender as causas, manifestações e consequências subjacentes do estresse e do esgotamento na odontologia, as partes interessadas podem implementar intervenções específicas para apoiar a saúde mental e a resiliência dos dentistas. O gerenciamento destas condições patológicas é necessário inclusive para garantir um atendimento eficaz e seguro para o paciente.

Limitações: Falta de uma sistematização rigorosa no uso dos descritores e a não utilização de softwares específicos de triagem e seleção de estudos. Isso pode ter deixado passar publicações importantes e resultados condizentes da saúde baseada em evidências

Contribuição e Perspectivas: Insights valiosos para o problema abordado. Estudos primários com número significativo de participantes são necessários a fim de subsidiar o planejamento de intervenções necessárias para evitar o adoecimento dos dentistas em sua prática laboral.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse de nenhuma natureza.

Referências

1. Bianchi R, Schonfeld IS, Laurent E. Is burnout solely job-related? A critical comment. *Scandinavian Journal of Psychology*. 2014;55(4):357-61.
2. De souza S, De souza L, Júnior M. Síndrome de Burnout: o Cirurgião-Dentista docente e o esgotamento laboral crônico. *Revista Campo do Saber*. 2017;(2).
3. Cavalheiro E. Burnout: uma revisão da literatura em teses de doutorado. *Revista*
4. *Eletrônica de Ciências Humanas*. 2020;(1).
5. Chohan L, Dewa CS, El-Badrawy W, Nainar SMH. A simple screening tool for occupational burnout among dentists. *J Am Dent Assoc*. 2021;152(2):136-45.
6. Cezar IS, Silva L, Santos J, Abreu J, Cerqueira V, Reis L, Santos J, Costa V, Meira C. Prevalência da síndrome de burnout e fatores associados em biomédicos atuantes na região metropolitana de Salvador, BA. *Research, Society and Development*. 2022;11(13):e431111335754.
7. Andrade MCR. O papel das revisões de literatura na produção e síntese do conhecimento científico em Psicologia. *Gerais*. 2021;14(spe).
8. Santos CP. O burnout nos médicos-dentistas. 2021.
9. Pinheiro WLL et al. Estresse e síndrome de burnout em profissionais de odontologia. *Rev Eletrônica Acervo Saúde*. 2020;(51):e3270.
10. De Souza SAS, De Souza LAS, Júnior MAVL. Síndrome de Burnout: o Cirurgião-Dentista docente e o esgotamento laboral crônico. *Revista Campo do Saber*. 2017;3(2).
11. Nourein AA. Estudo comparativo das atitudes em relação à aprendizagem de habilidades de comunicação entre estudantes de medicina e odontologia na Arábia Saudita. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(11):6057.
12. Zis P, Anagnostopoulos F, Sykioti P. Burnout in medical residents: a study based on the job demands-resources model. *ScientificWorldJournal*. 2014;:673279.
13. Meyerson J, Gelkopf M, Eli I. Burnout and professional quality of life among Israeli dentists: the role of sensory processing sensitivity. *Int Dent J*. 2020;70(1):29-37.
14. Jiménez-Ortiz JL, Islas-Valle R. Emotional exhaustion, burnout, and perceived stress in dental students. *J Int Med Res*. 2019;47(9):4251-9.
15. De Freitas Veloso T, Cassio C, Rodrigues C, Costa G, Rassilan L. Manifestações da Síndrome de Burnout e fatores associados entre discentes do curso em odontologia. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 52, p. e3741-e3741, 2020.
16. Gómez-Polo C, Casado AMM, Montero J. Burnout syndrome in dentists: Work-related factors. *J Dent*. 2022;121:104143.
17. Kovács M. O risco da síndrome de Burnout e fatores determinantes em dentistas do condado de Mureş. *Rev Med Interdiscip*. 2022;1:1-7.
18. Yansane A, Tokede O, Walji M. Burnout, engagement, and dental errors among U.S. dentists. *J Patient Saf*. 2021;17(8):e1050-e6.
19. Chalikkandy S, Alhifzi R, Asiri M. Burnout and its relation to emotion dysregulation and social cognition among female interns and undergraduate dental students at King Khalid University. *Appl Sci (Basel)*. 2022;12(3):1588.
20. Al-Zain AO, Abdulsalam S. Impact of grit, resilience, and stress levels on burnout and well-being of dental students. *J Dent Educ*. 2022;86(4):443-55.