

## A IMPORTÂNCIA DO MINDFULNESS NA PRÁTICA CLÍNICA DO MÉDICO DENTISTA



Orlando Monteiro da Silva, Presidente da Associação Nacional dos Profissionais Liberais, Antigo Bastonário da Ordem dos Médicos Dentistas

A medicina dentária é uma profissão que exige uma combinação única de conhecimentos científicos, técnicos e precisão cirúrgica. No dia a dia, o médico dentista lida com um conjunto de desafios que envolvem tanto a execução de procedimentos meticulosos, quanto a gestão de pacientes ansiosos, muitas vezes num ambiente repleto de grande pressão e responsabilidades. Além disso, é comum que este profissional tenha de conciliar tarefas administrativas que tornam o exercício profissional ainda mais desgastante.

Neste contexto, o *mindfulness* — ou atenção plena — surge como uma poderosa ferramenta que pode auxiliar o médico dentista a gerir o stress, melhorar a sua performance clínica e desenvolver uma relação mais empática com os seus pacientes, prevenindo, assim, o *burnout*. Este artigo explora a importância do *mindfulness* na prática clínica, destacando como ele pode ser integrado na rotina do médico dentista e os benefícios que proporciona para o bem-estar do profissional e a qualidade dos cuidados prestados aos pacientes.

### O que é o *Mindfulness*?

O conceito de *mindfulness*, popularizado pelo professor de medicina Jon Kabat-Zinn, é definido como “a consciência que surge ao prestar atenção, intencionalmente, no momento presente e sem julgamentos”. Na prática, trata-se de desenvolver a capacidade de manter o foco no presente, ao invés de deixar a mente vagear entre preocupações sobre o futuro ou sobre eventos passados. O *mindfulness* é uma fer-

menta simples, mas extremamente eficaz, que pode ser praticada em qualquer momento do dia, desde exercícios curtos de respiração até uma atenção plena mais profunda em atividades rotineiras.

### Os Desafios da Medicina Dentária

A prática clínica do médico dentista é naturalmente repleta de desafios. Entre os principais podemos destacar:

- **Gestão de pacientes ansiosos:** Muitos pacientes sentem medo ou desconforto em relação aos procedimentos odontológicos, o que aumenta o nível de stress, tanto para o paciente quanto para o profissional. O *mindfulness* pode ajudar o médico dentista a lidar com essas situações com mais calma e empatia.

- **Procedimentos técnicos precisos:** A exigência de precisão na medicina dentária é extrema. Qualquer pequeno erro pode comprometer o tratamento e abalar a confiança do paciente. Manter o foco e a concentração é, portanto, fundamental.

- **Carga horária intensa:** Muitos médicos dentistas enfrentam longas jornadas de trabalho, o que contribui para o desgaste físico e mental, afetando o desempenho.

- **Exigências administrativas:** Além dos procedimentos clínicos, a gestão de uma clínica envolve um volume significativo de questões financeiras, regulatórias e de administração de pessoal, o que pode adicionar uma carga extra de stress.

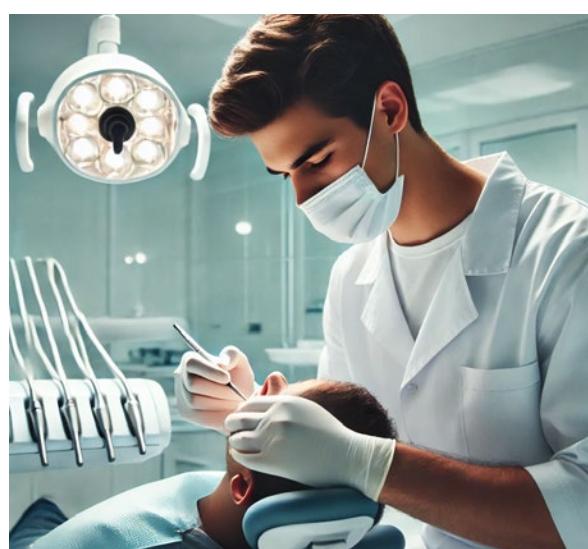
### Benefícios do *Mindfulness* para o Médico Dentista

#### 1. Redução do Stress e Ansiedade

Estudos indicam que a prática regular do *mindfulness* é eficaz na redução do stress e da ansiedade. Para o médico dentista, que frequentemente trabalha sob pressão, essa prática oferece uma maneira de desacelerar, refletir e reagir com mais calma e clareza. Com o *mindfulness*, é possível criar um “espaço mental” que permite uma resposta menos impulsiva e mais ponderada diante de situações desafiadoras.

#### 2. Melhoria do Foco e Concentração

A capacidade de manter o foco durante procedimentos técnicos é essencial na medicina dentária. O *mindfulness*



tem sido associado ao fortalecimento do córtex pré-frontal, a área do cérebro responsável pela atenção e concentração. Médicos dentistas que praticam *mindfulness* tendem a desenvolver uma maior capacidade de manter o foco durante períodos prolongados, o que se traduz em menos erros clínicos e melhores resultados nos tratamentos.

### 3. Regulação Emocional

Além de ajudar na gestão do stress, o *mindfulness* também contribui para uma regulação emocional mais eficaz. Em situações de tensão com pacientes ou quando os procedimentos não ocorrem conforme o esperado, o médico dentista que pratica *mindfulness* é mais capaz de pausar antes de reagir, resultando em respostas mais controladas e empáticas.

### 4. Desenvolvimento da Empatia

O *mindfulness* promove a escuta ativa e a empatia, *soft skills* essenciais para o relacionamento entre o médico dentista e o paciente. Estar “presente” durante as consultas permite que o profissional compreenda melhor as preocupações e ansiedades dos seus pacientes, criando uma relação de confiança que facilita o tratamento.

## Mindfulness na Prática Clínica

### Melhoria no Atendimento ao Paciente

O *mindfulness* não só melhora o bem-estar do médico dentista, mas também afeta positivamente a experiência do paciente. Um médico dentista mais calmo, focado e empático transmite segurança aos seus pacientes, especialmente aos mais ansiosos, promovendo um atendimento mais colaborativo e uma experiência mais positiva.

### Redução de Erros em Procedimentos

Procedimentos clínicos complexos exigem concentração máxima. O *mindfulness* ajuda o médico dentista a manter o foco durante todo o procedimento, diminuindo o risco de erros e melhorando os resultados.

### Melhoria na Gestão do Tempo

A prática do *mindfulness* também pode auxiliar na gestão eficiente do tempo, uma habilidade crucial na clínica médica dentária. Ao priorizar o que realmente importa e evitar distrações desnecessárias — como o uso excessivo de tecnologia ou multitasking — o médico dentista consegue organizar melhor as suas atividades, otimizando o tempo para os procedimentos e tarefas administrativas.

## Mindfulness na Gestão da Clínica

Além de beneficiar a prática clínica, o *mindfulness* também é útil na gestão da clínica dentária. O processo de tomada de decisões, frequentemente realizado sob pressão, torna-se mais claro e ponderado com a prática do *mindfulness*. A criação de um espaço mental permite que o médico dentista analise as situações com calma, levando a decisões mais estratégicas e bem fundamentadas, desde a gestão de pessoal até questões financeiras.



## Mindfulness = Prevenção do Burnout

O *burnout* é um problema comum entre os profissionais de saúde, e os médicos dentistas não são exceção. A combinação de longas horas de trabalho com as responsabilidades clínicas e administrativas pode levar ao esgotamento físico e emocional. A prática regular do *mindfulness* ajuda a prevenir o *burnout*, promovendo a autorregulação emocional e a capacidade de lidar com o stress de maneira saudável.

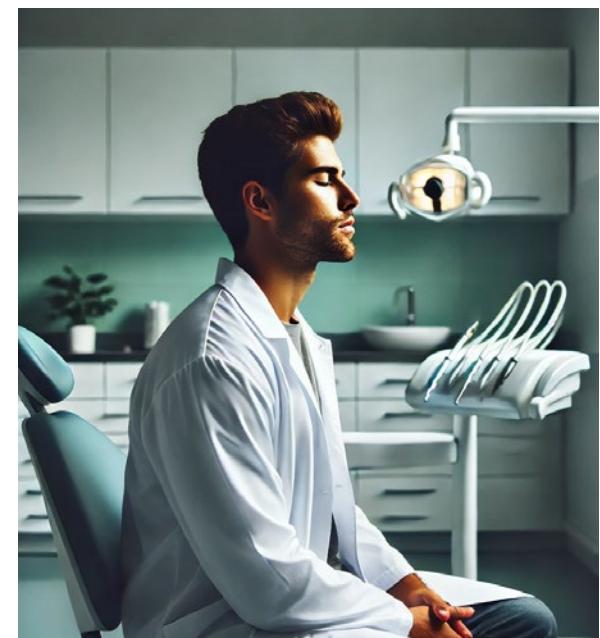
## Como Incorporar o Mindfulness na Rotina do Médico Dentista

Incorporar o *mindfulness* no dia-a-dia não exige grandes mudanças. Técnicas simples podem ser praticadas ao longo do dia, proporcionando benefícios consideráveis:

- **Respiração consciente:** Dedicar alguns minutos antes de um procedimento ou durante pausas para focar na respiração pode ajudar a reduzir o stress e aumentar o foco.

- **Transições conscientes:** Utilizar momentos de transição, como caminhadas entre salas, ou intervalos para recentrar a mente e estar mais presente na próxima tarefa.

- **Limitar o uso de tecnologia:** Estabelecer horários específicos para verificar emails e desligar notificações durante procedimentos pode reduzir distrações e ajudar a manter o foco.



## Conclusão

O *mindfulness* oferece ao médico dentista um conjunto valioso de ferramentas para lidar com os desafios diários da sua profissão. Além de promover o bem-estar emocional e melhorar o foco, o *mindfulness* contribui para uma prática clínica mais eficiente, aumentando a qualidade dos cuidados oferecidos aos pacientes e prevenindo o *burnout*.

Incorporar o *mindfulness* na rotina diária do médico dentista é um investimento na saúde mental e na excelência da prática clínica, resultando numa atividade profissional mais equilibrada e satisfatória. ■