

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 vagar entre preocupações sobre o futuro ou sobre eventos passados. O *mindfulness* é uma fer-

ramenta 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.

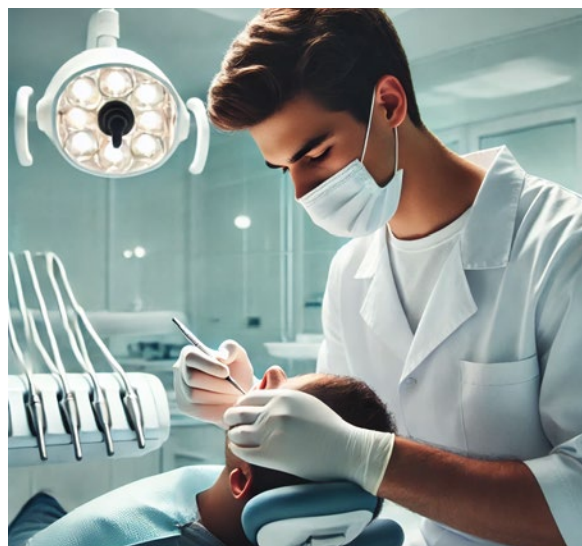
Benefícios do *Mindfulness* para o Médico Dentista

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.



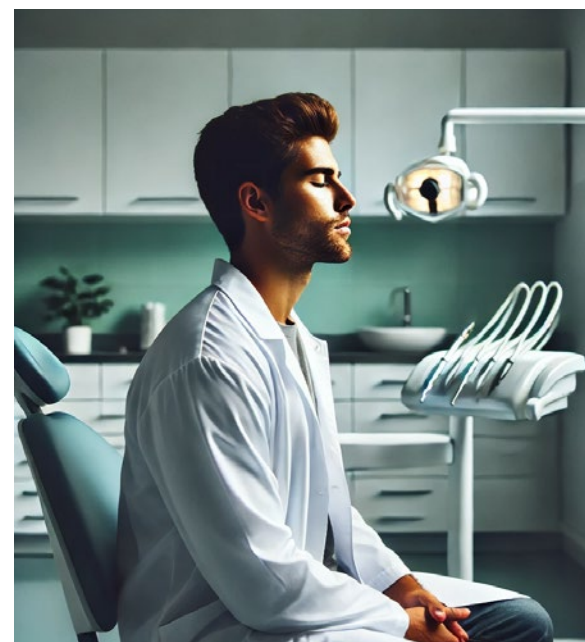
Mindfulness = Prevenção do Burnout

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. ■