



CESPU

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

Burnout em Medicina Dentária: Quando o stress se torna tóxico

Diana Maria Freire da Silva

Dissertação conducente ao Grau de Mestre em Medicina Dentária (Ciclo Integrado)

Gandra, 14 de julho de 2022



CESPU

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

Diana Maria Freire da Silva

Dissertação conducente ao Grau de Mestre em Medicina Dentária (Ciclo Integrado)

Burnout em Medicina Dentária: Quando o stress se torna tóxico

Trabalho realizado sob a Orientação de Prof. Doutor Rui Pinto

Declaração de Integridade

Eu, acima identificado, declaro ter atuado com absoluta integridade na elaboração deste trabalho, confirmo que em todo o trabalho conducente à sua elaboração não recorri a qualquer forma de falsificação de resultados ou à prática de plágio (ato pelo qual um indivíduo, mesmo por omissão, assume a autoria do trabalho intelectual pertencente a outrem, na sua totalidade ou em partes dele). Mais declaro que todas as frases que retirei de trabalhos anteriores pertencentes a outros autores foram referenciadas ou redigidas com novas palavras, tendo neste caso colocado a citação da fonte bibliográfica.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, que permitiram que tudo isto fosse possível. Obrigada por todos os valores transmitidos, por toda a educação, por acreditarem sempre em mim e por nunca me terem falhado com nada. Vocês são os melhores pais do mundo.

Ao meu irmão, a pessoa com o melhor abraço do mundo. Obrigada por me compreenderes tão bem, por dares os melhores conselhos e por acreditares nas minhas capacidades mesmo quando eu duvidava delas. Foste essencial neste caminho.

À minha cunhada, que é como uma irmã para mim. Obrigada por todas as palavras de incentivo.

Ao meu namorado, que mais do que qualquer outra pessoa, viveu comigo todos os altos e baixos desta jornada, que me motivou a querer e a ser sempre mais. Obrigada por tanto.

À minha madrinha, a minha segunda mãe. Obrigada por estares sempre presente.

Ao meu tio, por me animar nos momentos mais críticos.

À minha avó, Justina, a mulher da minha vida. Como é bom ser sua neta.

À minha binómia Márcia, pela amizade de 5 anos que mais parece de uma vida inteira. Obrigada por toda a ajuda, por todo o tempo passado a estudar juntas e por todo aquele a desabafar sobre a vida. Obrigada por me perceberes sem eu precisar de dizer muito. Foi um prazer partilhar contigo todos os dias desta caminhada.

Aos amigos que a faculdade me deu. Não há palavras para descrever o quão gratificante foi partilhar estes 5 anos convosco.

Ao meu orientador, Rui Pinto, pela disponibilidade e acima de tudo por entender e respeitar o meu método de trabalho. Um muito obrigado professor.

A todos os professores que fizeram parte do meu percurso. Obrigada por todo o conhecimento partilhado e por toda a amizade.

Ao meu avô João, que está a ver o encerrar deste ciclo de um lugar especial. Esta vitória também é sua.

Ao Lourenço, que acabou de nascer e já ocupa todo o meu coração.

A todos, o meu sincero obrigado, por permitirem que isto fosse possível.

Resumo

Introdução: O stress é uma tensão mental ou emocional que acontece quando um indivíduo está sob pressão e embora este possa ter, em muitas das vezes, uma influência positiva, se exceder a capacidade de um indivíduo de lidar com a situação, pode ter um impacto negativo na saúde mental e no bem-estar e potencialmente levar ao *burnout*.

O *burnout* é o resultado de um acumular, a longo prazo, de um efeito negativo do stress. A síndrome de *burnout* subdivide-se em três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal.

Objetivo: O objetivo principal consiste em avaliar se a Medicina Dentária é uma profissão associada a elevados níveis de stress e *burnout*.

Materiais e métodos: As pesquisas bibliográficas foram realizadas na Pubmed e ScienceDirect, usando uma restrição temporal de 10 anos. Como resultado desta pesquisa e em concordância com os critérios estabelecidos, foram selecionados 15 artigos.

Resultados: Após serem aplicados os critérios de elegibilidade, foram incluídos nesta revisão 15 artigos. Todos os artigos analisados são estudos transversais que abordam stress, *burnout* e Medicina Dentária.

Conclusão: Verificou-se que a Medicina Dentária é uma profissão associada a elevados níveis de stress e consequente *burnout* apresentando consequências não só psicológicas como também fisiológicas. Idade, carga horária semanal, ambiente de trabalho, pressão de tempo e cumprimento da agenda são fatores na origem deste problema.

Palavras-Chave: "*Burnout*" ; "Exaustão emocional" ; "Despersonalização" ; "Dentista"

Abstract

Introduction: Stress is a mental or emotional strain that occurs when an individual is under pressure and although it can often have a positive influence, if it exceeds an individual's ability to cope with the situation, it can have a negative impact on mental health and well-being and potentially lead to *burnout*.

Burnout is the result of a long-term accumulation of negative effects of stress. *Burnout* syndrome is subdivided into three dimensions: emotional exhaustion, depersonalization, and decreased personal accomplishment.

Objective: The main objective is to assess whether dentistry is a profession associated with high levels of stress and *burnout*.

Materials and methods: The literature searches were carried out in Pubmed and ScienceDirect, using a time restriction of 10 years. As a result of this search and in agreement with the established criteria, 15 articles were selected.

Results: After applying the eligibility criteria, 15 articles were included in this review. All articles analyzed are cross-sectional studies addressing stress, *burnout* and dentistry.

Conclusion: It was found that dentistry is a profession associated with high levels of stress and consequent *burnout*, presenting not only psychological but also physiological consequences. Age, weekly workload, work environment, time pressure and compliance with the agenda are factors in the origin of this problem.

Keywords: "*Burnout*" ; "Emotional Exhaustion " ; "Depersonalization" ; "Dentist"



Índice Geral

1. Introdução.....	1
2. Objetivos.....	2
3. Material e métodos.....	3
3.1 Critérios de elegibilidade.....	3
3.2 Fontes de informação.....	3
3.3 Processo de seleção dos artigos.....	4
4. Resultados.....	6
5. Discussão.....	12
5.1 Stress e <i>Burnout</i> em Medicina Dentária.....	12
5.2 Idade, carga horária, ambiente de trabalho e tomada de decisão clínica.....	13
5.3 Fatores desencadeantes de stress e <i>burnout</i>	15
5.4 Consequências do stress e <i>burnout</i>	17
5.5 Estratégias para lidar com o stress e o <i>burnout</i>	18
5.6 <i>Burnout</i> e a área de intervenção do Médico Dentista.....	19
6. Conclusão.....	21
7. Referências bibliográficas.....	22



Índice de figuras

Figura 1 – Fluxograma da estratégia de pesquisa	5
---	---

Índice de tabelas

Tabela 1 - Resultados obtidos por expressão de pesquisa.....	4
--	---

Tabela 2 - Tabela de resultados	7
---------------------------------------	---



Lista de abreviaturas

EE- Exaustão emocional

DP- Despersonalização

MD- Medicina Dentária

1. Introdução

A síndrome de *Burnout* é definida como a resposta ao stress a longo prazo no local de trabalho e é influenciada por fatores individuais e contextuais.⁽¹⁻³⁾

O stress é uma tensão mental ou emocional que se exerce quando se está sob pressão. Períodos prolongados de stress podem levar ao *burnout*, que envolve sentimentos de fracasso e desgaste.⁽⁴⁾

O *burnout* subdivide-se em três dimensões, nomeadamente a exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal. Estas três dimensões incluem aumento da sensação de fadiga causada pelo stress do trabalho, aumento da despersonalização que leva ao desenvolvimento de atitudes negativas e cínicas e níveis reduzidos de realização pessoal.^(3,5)

Alguns investigadores defendem que no *burnout* também existe um distanciamento psicológico do trabalho.⁽²⁾

Os elevados níveis do mesmo estão associados a perdas substanciais de saúde e bem-estar dos trabalhadores podendo afetar negativamente a sua saúde física.^(3,6)

O *burnout* leva também a consequências como o presenteísmo, situações em que os profissionais continuam a trabalhar enquanto estão doentes e não funcionam na sua capacidade total.^(7,8)

Os profissionais de saúde têm demonstrado estar em risco de esgotamento e baixa satisfação no trabalho devido às características peculiares da sua profissão.⁽⁹⁾

A Medicina Dentária tem sido reconhecida como uma profissão que mudou consideravelmente ao longo da última década devido ao número de novos licenciados, bem como ao aparecimento de novas situações empresariais (pluriemprego, alterações no horário de trabalho, tipos de contratos) e à necessidade de se especializar.⁽⁹⁾

Alguns autores defendem que problemas como o *burnout* aumentam a taxa de erros médicos e incidentes que colocam os pacientes em risco.⁽¹⁰⁾

Hoje em dia, infelizmente, ainda há muito estigma em relação aos profissionais de saúde procurarem ajuda a nível psicológico, sendo que, este estigma, muitas das vezes, vem da parte do próprio profissional de saúde.

Sabe-se que os Médicos são pressionados a mostrar coragem mesmo em circunstâncias difíceis. Esta atitude faz com que alguns Médicos estigmatizem o sofrimento mental vendo-o como um sinal de fraqueza.⁽¹⁰⁾

Esta forma de pensar coloca os profissionais de saúde em risco de se culparem por sofrer de esgotamento, stress, ansiedade ou outros sinais de angústia ao pensar que o próprio facto de estarem angustiados é “anormal” ou um sinal de “fraqueza profissional”.⁽¹⁰⁾

Muitas são as vezes em que a saúde mental é colocada de lado. Quer seja por vergonha, por falta de tempo, por falta de conhecimento ou por achar que os problemas mentais não podem acontecer com quem é da área da saúde.

Cada vez mais é importante ressaltar o impacto enorme que o bem-estar mental tem em todas as áreas da nossa vida, particularmente, no trabalho.

Assim, esta dissertação tem como principal objetivo discutir termos como *burnout* e stress em Medicina Dentária bem como estratégias para os contornar.

2. Objetivos

Com o presente trabalho pretende-se fazer uma revisão bibliográfica abordando os temas stress e *burnout*.

O *burnout* é um assunto cada vez mais abordado em todas as áreas, tendo tido uma preocupação crescente na área da saúde.

Esta revisão sistemática integrativa pretende responder a vários itens:

- O que é que se entende por stress e *burnout*.
- Perceber a associação entre idade, carga horária, ambiente de trabalho e tomada de decisão clínica com o stress e *burnout*.
- Quais os fatores desencadeantes de *burnout* em Medicina Dentária.
- Quais as consequências do *burnout* em Medicina Dentária e quais as estratégias para contorná-lo.
- Perceber a que áreas da Medicina Dentária está o *burnout* mais associado.
- Perceber se a Medicina Dentária é, de facto, uma profissão associada a elevados níveis de stress e *burnout*.

3. Material e métodos

Os estudos incluídos na presente revisão de literatura integrativa, foram selecionados seguindo a metodologia PICO (Patient, Interest, Comparison, Outcome), com a finalidade de responder à seguinte questão: Será a Medicina Dentária uma profissão associada a elevados níveis de stress e *burnout*?

A pergunta PICO responde aos seguintes critérios:

População	Médicos Dentistas com <i>burnout</i> .
Interesse	Verificar se existe relação entre Medicina Dentária e <i>burnout</i> .
Comparação	Comparar Médicos Dentistas que nunca tenham experienciado <i>burnout</i> com Médicos Dentistas que já tenham experienciado.
Outcome	Medicina Dentária ser reconhecida como uma profissão associada a elevados níveis de <i>burnout</i> .

3.1 Critérios de elegibilidade

- Critérios de inclusão: Artigos datados de 2012-2022 e cujo conteúdo se enquadrava no tema apresentado.
- Critérios de exclusão: Artigos que não pertenciam ao intervalo de tempo escolhido (10 anos), revisões sistemáticas, artigos que não se enquadravam no tema apresentado e que não mostraram ser pertinentes após leitura do resumo.

3.2 Fontes de informação

Esta dissertação tem como tipo de estudo principal uma revisão sistemática integrativa. A revisão bibliográfica teve como ponto de partida pesquisas realizadas no banco de dados de base eletrónica da PubMed e também da base ScienceDirect utilizando as palavras-chave "*Burnout*" "Emotional Exhaustion" "Depersonalization" "Dentist" e recorrendo aos seguintes operadores booleanos: "AND" e "OR".

Base de dados	Palavras-chaves	Artigos encontrados
Science Direct	((<i>burnout</i> OR Emotional Exhaustion OR depersonalization) AND (dentist))	401
Pubmed	((<i>burnout</i> OR Emotional Exhaustion OR depersonalization) AND (dentist))	76

Tabela 1 - Resultados obtidos por expressão de pesquisa

3.3 Processo de seleção dos artigos

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica dos artigos no banco de dados de base eletrónica ScienceDirect e Pubmed com as palavras-chaves "*Burnout*" "Emotional Exhaustion" "Depersonalization" "Dentist". A pesquisa foi restringida a artigos datados entre 2012 e 2022. Seguidamente foram eliminados os artigos duplicados assim como os artigos que não estavam relacionados com o tema. Os artigos selecionados foram analisados na totalidade e as várias informações foram descritas numa tabela de resultados como: Autor, tipo de estudo, número de participantes, objetivo, principais resultados, conclusões.

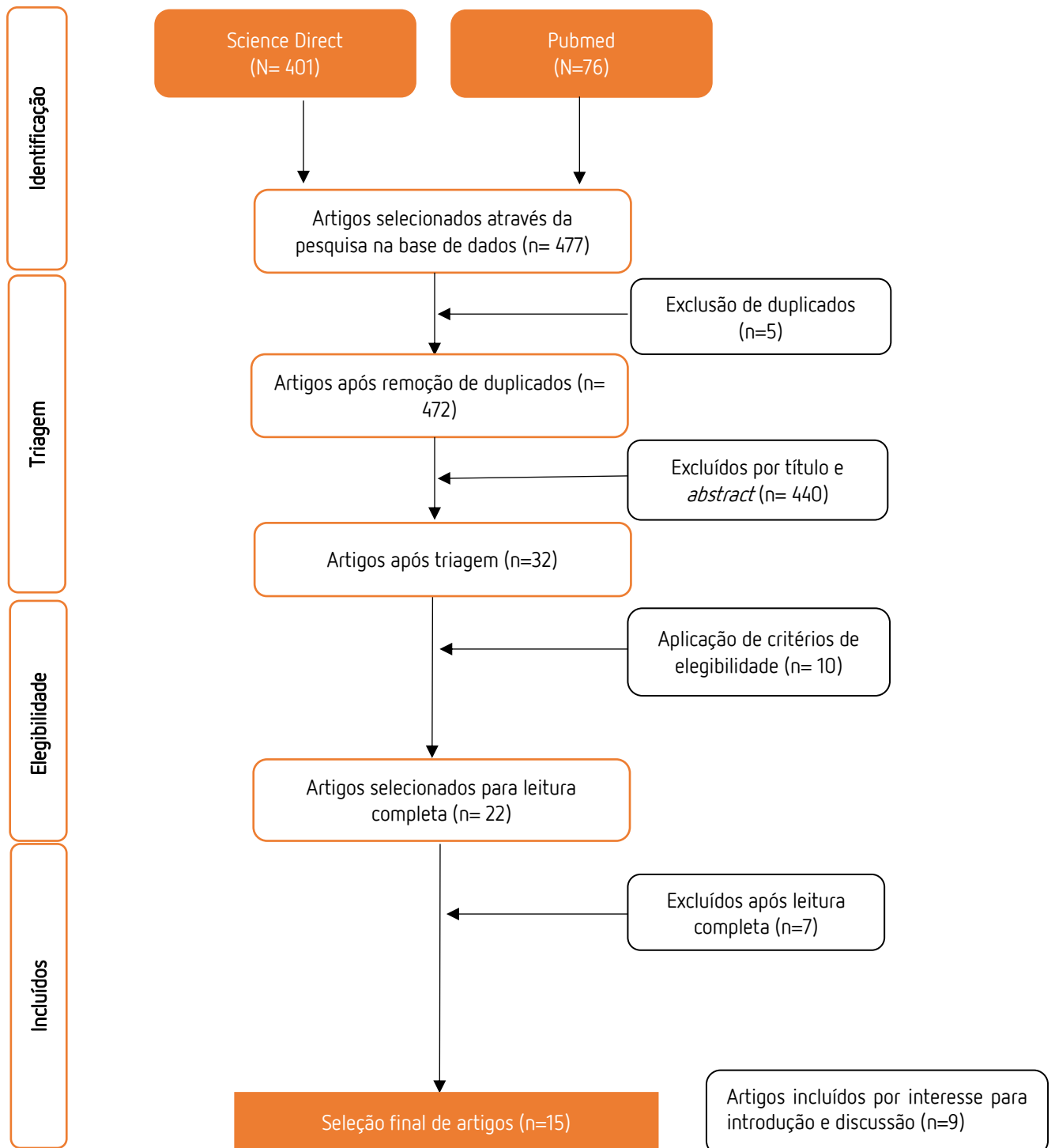


Figura 1 – Fluxograma da estratégia de pesquisa

4. Resultados

Segundo as bases de dados consultadas e de acordo com a estratégia de pesquisa foram encontrados 477 artigos, todos eles pertencentes ao intervalo de tempo de 2012 a 2022. Os artigos duplicados foram excluídos restando 472 artigos. Após leitura do título e do *abstract* verificou-se que 440 artigos não correspondiam ao tema pretendido, restando 32 artigos. Após aplicar os critérios de elegibilidade foram excluídos 10 artigos, uma vez que, se tratava de revisões sistemáticas, obtendo o total de 22 artigos. Após leitura completa dos mesmos foram selecionados 15 artigos para esta revisão sistemática integrativa, como se pode verificar no fluxograma. Todos os estudos selecionados são estudos transversais. Os pontos mais relevantes de cada artigo estão resumidos na tabela seguinte.

Autores	Tipo de estudo	Número de participantes	Objetivo	Principais resultados	Conclusões
Nabil Muhsen Al-Zubair et al ⁽¹¹⁾ (2014)	Estudo transversal	119 participantes	Avaliar o nível de stress, as suas manifestações e a gestão do mesmo.	Os fatores que mais contribuíram para o stress foram pacientes não cooperantes, quantidade de trabalho e perfeição técnica. O stress refletiu-se por sinais como a fadiga músculo-esquelética e nervosismo.	A MD é uma profissão stressante no lémen. A falta de experiência, baixos salários, pacientes não cooperantes e fatores relacionados com os procedimentos dentários foram as principais queixas geradoras de stress.
Waqas Ahmad et al ⁽¹²⁾ (2015)	Estudo transversal	1190 participantes	Verificar se os profissionais de saúde colocam em prática aquilo que recomendam aos pacientes fazerem.	76% não praticavam exercício físico, 71,5% trabalhavam mais de 48 horas por semana. Mais de 50% dos profissionais de saúde dormiam menos de 7 horas por dia.	Os profissionais de saúde não colocam em prática os seus conselhos. O seu bem-estar mental, dieta e hábitos de exercício não estão à altura e devem ser melhorados.
Myoung-Uk Ji et al ⁽¹³⁾ (2015)	Estudo transversal	1000 participantes	Identificar o grau de <i>burnout</i> e examinar as características e fatores associados ao <i>burnout</i> no trabalho em Médicos Dentistas coreanos.	O <i>burnout</i> parece ser mais provável ocorrer em idade mais jovem, em Médicos Dentistas sem vocação ocupacional e relutância em selecionar novamente MD como trabalho.	<i>Burnout</i> é um problema comum em Médicos Dentistas coreanos. A vocação ocupacional e a vontade de selecionar novamente MD como trabalho são fatores importantes na determinação do mesmo.

Suhas Kulkarn et al ⁽¹⁴⁾ (2016)	Estudo transversal	121 participantes	Determinar o desenvolvimento do risco de <i>burnout</i> em Médicos Dentistas recém-formados e investigar quais as suas expectativas em relação ao trabalho.	Os fatores mais comumente considerados responsáveis pelo <i>burnout</i> profissional foram exaustão emocional, frustrações, sentir-se desgastado no fim do dia de trabalho, cansaço pela manhã ao pensar em mais um dia de trabalho, sentir que cada hora de trabalho é cansativa, menos energia e menos tempo para a família e amigos.	Os Médicos Dentistas são mais propensos ao <i>burnout</i> profissional, ansiedade e depressão.
S. Y. Chipchase et al ⁽¹⁵⁾ (2017)	Estudo transversal	187 participantes	Determinar se a ansiedade e o <i>burnout</i> afetam a tomada de decisão clínica.	Aqueles com escalas de ansiedade mais elevadas eram mais propensos a relatar alterações nos procedimentos clínicos.	A ansiedade dos Médicos Dentistas afeta a maneira como estes trabalham clinicamente, influenciando a tomada de decisão.
Jean Marie Calvo et al ⁽¹⁶⁾ (2017)	Estudo transversal	167 participantes	Examinar o <i>burnout</i> e <i>engagement</i> no trabalho nos Médicos Dentistas americanos.	Houve uma associação estatisticamente significativa entre o risco de <i>burnout</i> e o <i>engagement</i> no trabalho.	Observou-se algumas evidências de <i>burnout</i> nos Médicos Dentistas americanos.
Cristian Miron et al ⁽¹⁷⁾	Estudo transversal	250 participantes	Identificar e classificar as fontes de stress no trabalho bem como investigar as suas possíveis	O maior stress no trabalho está significativamente ligado a maiores cargas de trabalho, menor satisfação,	O stress no trabalho está ligado a uma série de atitudes prejudiciais nos Médicos Dentistas, no entanto, há

(2018)			ligações com características sociodemográficas, comportamentos de saúde e estratégias de <i>coping</i> .	hábitos alimentares e de exercício pobres, maior dor e desconforto no trabalho, menor perceção de saúde e menos sono. A estratégia mais utilizada para lidar com o stress era descansar e fazer pausas.	espaço para estes fazerem melhorias no seu estilo de vida.
(2018)	V. Collin et al ⁽¹⁸⁾ Estudo transversal	2053 participantes	Determinar os níveis de stress e <i>burnout</i> e como isso se relaciona com o bem-estar. Identificar as principais fontes de stress em MD e se estas mudaram ao longo do tempo.	Médicos Dentistas que trabalham no Reino Unido apresentam altos níveis de stress e <i>Burnout</i> e baixo bem-estar. Médicos Dentistas de clínica geral parecem ser particularmente afetados.	Os altos níveis de stress, <i>burnout</i> e sofrimento psicológico foram associados à diminuição do bem-estar pessoal, pior saúde e pensamentos suicidas. As fontes de stress foram mudando ao longo dos anos.
(2019)	Katja Goetz et al ⁽¹⁹⁾ Estudo transversal	540 participantes	Avaliar características desafiantes do paciente e satisfação no trabalho.	Pacientes agressivos são mais desafiadores para o Médico Dentista quando comparados com pacientes ansiosos.	Quanto maior a perceção que o Médico Dentista tem do paciente ansioso maior o risco de <i>burnout</i> .
	Egle Slabšinskiene et al ⁽²⁰⁾ Estudo transversal	380 participantes	Investigar o desempenho dos itens e das subescalas do <i>Maslach Burnout Inventory</i> . Analisar a sua variação entre	Inquiridos até 30 anos em relação aos inquiridos com mais de 30 anos apresentaram maiores médias dos	O estudo demonstrou a variação das dimensões de <i>burnout</i> em todos os grupos demográficos e grupos de carga de trabalho.

(2020)			grupos demográficos e de carga de trabalho de profissionais de MD na Lituânia.	componentes EE e DP. Médicos Dentistas com especialização foram particularmente menos propensos à síndrome de <i>burnout</i> do que os Médicos Dentistas de clínica geral.	
Joseph Meyerson et al ⁽²¹⁾ (2021)	Estudo transversal	243 participantes	Estudar o papel das estratégias de combate ao stress sobre o <i>burnout</i> , stress traumático secundário, e satisfação entre os Médicos Dentistas israelitas.	Os Médicos Dentistas do sexo feminino tiveram pontuações mais elevadas em termos de emoções e evitavam lidar com elas mais do que os Médicos Dentistas do sexo masculino.	Os resultados sugerem que o <i>coping</i> emocional pode fazer com que os Médicos Dentistas sejam vulneráveis ao <i>burnout</i> e ao stress traumático secundário.
Cristina Gómez-Polo et al ⁽²²⁾ (2021)	Estudo transversal	1928 participantes	Estudar os fatores de personalidade e estilos de <i>coping</i> dos Médicos Dentistas espanhóis diante da síndrome de <i>burnout</i> .	O neuroticismo revelou ser o indicador mais forte enquanto a extroversão e a amabilidade mostraram uma relação inversa com a ocorrência de <i>burnout</i> , tal como a idade. A conscienciosidade tinha uma relação direta com a presença de <i>burnout</i> .	O neuroticismo é um indicador de maior vulnerabilidade ao <i>burnout</i> . Há também fatores de proteção, como extroversão, amabilidade, consciência e idade (quanto mais velho o funcionário, menor a presença de <i>burnout</i>).
Javier Molina-Hernández et al ⁽⁹⁾	Estudo transversal	336 participantes	Examinar quais as relações existentes entre ambiente de	O ambiente de trabalho e o <i>burnout</i> foram relacionados de forma significativa e positiva pelos anos de	Médicos Dentistas que trabalham mais de 20 horas semanais e têm mais anos de experiência profissional relatam ter

(2021)			trabalho, satisfação no trabalho e <i>burnout</i> em Médicos Dentistas.	experiência profissional e a satisfação no trabalho foi relacionada de forma significativa e positiva pelas horas semanais de trabalho.	melhor percepção de bem-estar no trabalho. Médicos Dentistas que tenham uma boa percepção do seu ambiente de trabalho, experienciam menores níveis de <i>burnout</i> .
Eglė Slabšinskienė et al ⁽²³⁾ (2021)	Estudo transversal	380 participantes	Estimar a associação do nível de <i>burnout</i> com diferentes estilos de vida e relaxamento.	Médicos Dentistas que se exercitavam regularmente tiveram pontuações significativamente mais baixas de exaustão emocional e despersonalização e melhores avaliações de realização pessoal.	As dimensões do <i>burnout</i> estão negativamente associadas ao estilo de vida não saudável e positivamente associados ao relaxamento ativo entre Médicos Dentistas na Lituânia.
Carlos M Cobo-Vázquez et al ⁽²⁴⁾ (2022)	Estudo transversal	22 participantes	Avaliar o período de anos de experiência em que pode haver maior risco ou maior vulnerabilidade de aparecimento da Síndrome de <i>Burnout</i> , bem como analisar quais os fatores que têm maior relação com os resultados obtidos.	Encontrou-se associação significativa no aparecimento de exaustão emocional e despersonalização, anos de experiência, jornada de trabalho semanal e ambiente de trabalho.	A Síndrome de <i>Burnout</i> é uma doença que pode aparecer a partir dos 30 anos, após 5 anos de experiência profissional e quando há uma consulta clínica de 40 horas semanais. Cirurgia Oral e Implantologia parece ser uma atividade de risco para a manifestação de despersonalização.

Tabela 2 - Tabela de resultados

5. Discussão

5.1 Stress e *Burnout* em Medicina Dentária

O stress é uma manifestação que surge quando as demandas ambientais sobrecarregam ou excedem a capacidade adaptativa de um organismo, levando a mudanças psicológicas ou biológicas. O stress imediato pode produzir distúrbios temporários de cognição, emoção e comportamento que podem afetar o bem-estar da pessoa, enquanto, o stress contínuo pode levar a alterações fisiológicas que exacerbam ou até causem doenças. Uma pessoa pode se tornar predisposta a doenças que afetam vários sistemas corporais, incluindo os sistemas imunológico, nervoso central, gastrointestinal, endócrino e geniturinário, bem como a pele e os músculos.⁽¹⁷⁾

Embora o stress ou a pressão no trabalho possam ter uma influência positiva ao aumentar a motivação, se exceder a capacidade que um indivíduo tem para lidar com a situação, pode ter um impacto negativo na saúde mental e no bem-estar e potencialmente levar ao *burnout*.⁽¹⁸⁾

A Síndrome de *Burnout* foi descrita pela primeira vez em 1974 por Herbert Freudenberger e foi definido como deterioração gradual da pessoa, como consequência do stress laboral crónico, influenciado por horários, responsabilidade profissional, exigências dos pacientes e outros fatores ambientais.⁽²⁴⁾

Por outras palavras, o *burnout* é um fenómeno psicológico, um tipo de reação ao stress crónico causado pelo acúmulo e efeito negativo de stress a longo prazo.⁽¹³⁾

Em 1976, Maslach descreveu os principais sinais e sintomas que incluíam alterações físicas, mentais e somáticas, como sensação de dormência, cansaço e exaustão.⁽²⁴⁾

Existem três dimensões do *burnout*.^(13,15,18,23)

- Exaustão emocional
- Despersonalização
- Sensação reduzida de realização pessoal

A exaustão emocional é definida como uma condição que resulta de uma carga ou demanda psicológica excessiva, caracterizada por a pessoa se sentir emocionalmente sobrecarregada e exausta com o trabalho com perda de sentimento e preocupação, impedindo os profissionais de prestarem cuidados corretos aos seus pacientes. Nesta dimensão do

burnout os profissionais de saúde tendem a sentir como se os seus recursos internos estivessem a ser drenados.^(9,15,18)

A despersonalização é definida como uma condição na qual o ponto de vista dos profissionais de saúde se torna cínico, indiferente, diminuído e distante em relação aos pacientes. Esta é caracterizada por uma mudança negativa na resposta aos outros.^(15,18)

A sensação reduzida de realização pessoal caracteriza-se por diminuição no senso de competência e sucesso profissional com uma tendência a subestimar constantemente o trabalho pessoal realizado, com sentimentos de infelicidade e insatisfação.^(9,15,18)

Existem algumas evidências de estudos longitudinais em que a exaustão emocional ocorre primeiro, seguido por níveis crescentes de despersonalização e, finalmente, uma sensação reduzida de realização pessoal. Há alguma evidência de um círculo vicioso em que a exaustão emocional preveja a despersonalização e também esta última preveja a exaustão emocional e a falta de realização pessoal ao longo do tempo.⁽¹⁵⁾

As pessoas que sofreram stress geral podem retornar ao seu estado normal por meio de mecanismos adaptativos, mas as pessoas que sofreram *burnout* não podem retornar ao estado normal porque os mecanismos adaptativos não funcionam. Portanto, o *burnout* pode resultar em rotatividade, absenteísmo, falta de comprometimento com o trabalho e insatisfação no trabalho e está relacionado às variáveis que causam problemas relacionados ao trabalho, como a diminuição da produtividade e da organização. Além disso, muitos estudos empíricos mostraram que o *burnout* está relacionado à intenção de rotatividade.⁽¹³⁾

O stress nunca pode ser totalmente eliminado da prática em MD. No entanto, deve ser minimizado o máximo possível para evitar muitos problemas físicos e emocionais.⁽¹¹⁾

5.2 Idade, carga horária, ambiente de trabalho e tomada de decisão clínica

A idade, anos de experiência, a quantidade de horas de trabalho, assim como o ambiente de trabalho são fatores que estão muitas vezes na origem do stress e *burnout* nos Médicos Dentistas.

Segundo um estudo realizado em Médicos Dentistas espanhóis, observou-se que após os 30 anos de idade e mais de 5 anos de experiência profissional o desgaste e despersonalização aumentam significativamente.⁽²⁴⁾

O mesmo não acontece no estudo realizado com Médicos Dentistas da Lituânia em que, profissionais mais jovens, neste caso até aos 30 anos, apresentaram valores de exaustão emocional e despersonalização muito mais elevados do que os de 30 ou mais anos.⁽²⁰⁾

Num outro estudo realizado por Cristina Gómez-Polo et al verificou-se que existe então uma relação inversa entre idade e *burnout*⁽²²⁾, ou seja, quanto maior a idade do profissional de saúde menor tende a ser o risco de desenvolver *burnout*. A explicação centra-se no facto de Médicos Dentistas mais jovens não serem capazes de lidar com o stress, uma vez que, ainda não desenvolveram os mecanismos necessários, enquanto, Médicos Dentistas mais velhos já vivenciaram experiências passadas que lhes permitem trabalhar melhor sob stress.^(9,11,16,20,22)

Os motivos para os Médicos Dentistas no meio da carreira demonstrarem estar em risco de *burnout* centra-se no facto de trabalharem mais horas, terem menos equilíbrio entre vida profissional e pessoal e apresentarem taxas mais altas de exaustão emocional, enquanto, os profissionais mais jovens podem estar mais esgotados por terem menos experiência de trabalho.⁽¹⁶⁾

Grande parte da literatura identificou os anos trabalhados como um importante fator associado ao bem-estar havendo uma correlação positiva entre experiência profissional e saúde mental.⁽⁹⁾

Além da idade, outro fator decisivo no *burnout* é a carga horária semanal.

Carlos M Cobo-Vázquez et al verificaram que a influência da carga horária semanal no aumento da exaustão emocional, despersonalização e síndrome de *burnout* profissional pode ser observada a partir de as 20 horas semanais de trabalho e que após 40 horas de trabalho semanais todas as dimensões da Síndrome de *Burnout* se manifestam.⁽²⁴⁾

Profissionais que trabalham aos fins de semana apresentam maior desgaste emocional. Médicos Dentistas que trabalham em tempo integral apresentaram médias mais altas de exaustão emocional e despersonalização, isto porque trabalham mais horas semanais levando então ao aumento do risco de stress e *burnout*.^(11,20,24)

Médicos Dentistas que atendam mais de 15 pacientes por dia, sem tempo para descanso, com espaço físico limitado e horário de atendimento ajustado também tendem a experienciar *burnout*. Deste modo, um maior número de horas semanais dedicadas à prática clínica manifestou-se como um aumento da exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal.^(13,24)

O ambiente de trabalho influencia a exaustão emocional e realização pessoal. Assim, quanto melhor o ambiente de trabalho, menos comum é o *burnout* entre os profissionais.^(9,24)

Por fim, num estudo para explorar se a ansiedade afeta a tomada de decisão dos Médicos Dentistas, verificou-se que níveis mais altos de ansiedade foram relatados por profissionais que indicaram que a ansiedade os leva a mudar algo na maneira como trabalham.⁽¹⁵⁾

Num estudo com Médicos Dentistas do Reino Unido verificou-se que o stress e *burnout* podem levar a padrões profissionais diminuídos.⁽¹⁸⁾

5.3 Fatores desencadeantes de stress e *burnout*

São vários os fatores que estão na origem do stress e *burnout* em Medicina Dentária.

Num estudo feito para explorar se a ansiedade dos Médicos Dentistas afeta a sua tomada de decisão, verificou-se que algumas das situações causadoras de ansiedade incluíam incertezas na prática clínica, dilemas éticos e pacientes desafiadores como é o caso de pacientes ansiosos, com fobia e insatisfeitos, sendo que, se verificou que alguns Médicos Dentistas se sentem mal preparados para ajudar esse tipo de pacientes.^(11,15,16,18,19)

Katja Goetz et al relatou que pacientes críticos e ansiosos foram classificados como menos desafiadores, enquanto, pacientes agressivos e exigentes foram classificados como altamente desafiadores.⁽¹⁹⁾ Para Cristina Gómez-Polo et al pacientes com elevadas expectativas também estão nesta mesma categoria. Procedimentos clínicos principalmente estéticos fazem com que o paciente coloque mais expectativas no profissional de saúde levando a um aumento da pressão.⁽²²⁾

Jean Marie Calvo et al verificaram que Médicos Dentistas que passam a maior parte do tempo na interação com os pacientes apresentaram valores mais elevados de exaustão emocional quando comparados com aqueles que passam parte do tempo no ensino e/ou administração.⁽¹⁶⁾

A grande carga de trabalho em Medicina Dentária, a natureza repetitiva dos trabalhos, os medos e preocupações com o pagamento, podem contribuir para que os Médicos Dentistas sejam os profissionais de saúde mais stressados.⁽¹¹⁾

Segundo Katja Goetz et al o maior risco de *burnout* está associado a sintomas de stress cognitivos maiores, insatisfação geral com a vida, insatisfação com a condição física de trabalho e ser mais jovem.⁽¹⁹⁾

Falta de auto-estima foi indicado como um dos fatores na origem de ansiedade, uma vez que, a ausência da mesma leva a uma falta de confiança nas decisões tomadas. É possível supor que um paciente exigente tenha impacto sob as decisões feitas pelos Médicos Dentistas. Deste modo, este estudo mostrou que uma forte auto-estima de decisão não apresentou relação com os níveis de ansiedade clínica.^(15,21)

Num estudo realizado no Reino Unido, verificou-se que, tentar cumprir as marcações todas, lidar com pacientes difíceis, trabalhar sob pressão constante de tempo, lidar com emergências médicas e pacientes insatisfeitos são fatores que causam no Médico Dentista muito stress⁽¹⁸⁾ assim como fatores como falta de controle, conflito pessoal, recompensa insuficiente, sobrecarga de trabalho e exercício profissional em clínicas com um volume significativo de pacientes e com pouco tempo para se dedicar a cada.^(16,24)

Cristian Miron et al verificou que maior stress em relação ao tempo e pressão de cumprir a lista de pacientes foi associado a trabalhar em mais de dois locais de trabalho por mais de cinco dias e 30 horas semanais.⁽¹⁷⁾

Os Médicos Dentistas recém-formados estão muitas vezes associados a altos níveis de stress. Segundo Carlos M Cobo-Vázquez et al, questões legais e de seguros, organização do consultório e gestão dos funcionários estão na origem deste problema.⁽²⁴⁾ Já num outro estudo realizado em Médicos Dentistas jovens foram relatados mais fatores desencadeantes de stress neste grupo: dificuldades com o controle do tempo, cumprimento do cronograma, procedimentos relacionados com a constante busca pelo aperfeiçoamento técnico, repetição de trabalho, acompanhamento de novos casos ,quantidade de trabalho (muito/muito pouca) e ambiente de trabalho stressante criado por auxiliares de Médicos Dentistas pouco qualificados.⁽¹¹⁾

Situações como crianças difíceis, pressões de tempo e manter altos níveis de concentração contribuem também para o stress nos Médicos Dentistas^(16,24), assim como, a busca pela perfeição técnica que é relatada como um fator cada vez mais importante na origem do stress.^(11,16)

Segundo Suhas Kulkarni et al na prática recente, consciente ou inconscientemente, desenvolveu-se uma competição entre os Médicos Dentistas para alcançar o pico de sucesso. Isso, por sua vez, pode cultivar a primeira semente de *burnout* entre os Médicos Dentistas.⁽¹⁴⁾

5.4 Consequências do stress e *burnout*

Estudos sugerem que a Medicina Dentária gera mais stress do que qualquer outra profissão.⁽¹¹⁾

Segundo um estudo realizado em Médicos Dentistas coreanos, os profissionais de MD foram apontados como os profissionais de saúde com maior probabilidade de serem submetidos a stress severo, *burnout*, casamentos fracassados, depressão, abuso de substâncias e suicídio.⁽¹³⁾ V. Collin et al também concluiu que os Médicos Dentistas desviam-se da população geral e apresentam níveis muito mais altos de pensamentos suicidas, sendo que, no estudo por eles realizado, daqueles que disseram ter pensado em suicídio, 57,7% pensaram em cometer suicídio nos últimos 12 meses, sendo que, o pensamento suicida tem sido associado à depressão, esgotamento e doenças mentais levando a uma diminuição do bem estar e da saúde em geral.⁽¹⁸⁾

Muitos dos sinais psicológicos de stress manifestam-se como respostas fisiológicas. O distúrbio físico relatado com mais frequência pelos Médicos Dentistas é a dor lombar. Outras manifestações físicas incluem dores de cabeça e problemas intestinais ou abdominais. Entre os transtornos psicológicos associados ao stress estão a ansiedade e a depressão. Embora na maioria dos casos esses distúrbios não sejam tão graves que requeiram intervenção, eles podem interferir no desempenho profissional e na qualidade de vida do Médico Dentista.^(11,19)

SY Chipchase et al verificaram que o *burnout* está relacionado a um mau funcionamento cognitivo, nomeadamente, a défices de memória, resolução de problemas, raciocínio, planeamento e execução.⁽¹⁵⁾

Num estudo realizado por Cristina Gómez-Polo et al indicaram que esta síndrome apresenta repercussões não só no indivíduo como também resulta num mau atendimento ao paciente, erros médicos, atendimento de baixa qualidade, maior absenteísmo e menores níveis de produtividade com consequentemente perdas financeiras. Jean Marie Calvo et al acrescentaram ainda que o *burnout* tem sido associado à diminuição das práticas de segurança por parte dos profissionais de saúde^(16,22), sendo que, níveis elevados de stress, falta de concentração e fadiga foram as causas mais comuns de acidentes com agulhas.⁽²⁴⁾

5.5 Estratégias para lidar com o stress e o *burnout*

Como o *burnout* é um assunto cada vez mais recorrente, é urgente arranjar estratégias para o combater.

As estratégias para ajudarem no combate ao stress podem ser divididas em duas grandes categorias: estratégias orientadas para a abordagem e estratégias orientadas para a evitação. Uma estratégia orientada para a abordagem ou estratégia ativa, refere-se a lidar com problemas ou enfrentá-los de maneira direta. Requer uma tentativa ativa de resolver o que está na origem do stress e que está a causar o problema. Por outro lado, uma estratégia orientada para a evitação implica lidar com os problemas indiretamente, evitando o confronto ativo com o que está a causar o stress e, assim, reduzindo a tensão emocional associada ao gatilho causador do problema.⁽¹⁷⁾

Num estudo realizado no lémen verificou-se que a redução do stress geral no trabalho pode estar especialmente ligada à alta satisfação no mesmo, sono suficiente, nutrição equilibrada e exercício físico regular. Como questões relacionadas com o salário, preocupações com o futuro, tempo e pressão de agendamento também contribuem para o aumento do stress em Medicina Dentária, uma mudança nesses fatores também ajudaria na redução do stress e consequentemente do *burnout*.⁽¹¹⁾ Waqas Ahmad et al também concluíram que padrões alimentares pouco saudáveis, não se exercitar ou dormir segundo as recomendações eram fatores que estavam na origem do stress, acrescentando ainda os hábitos tabágicos e o trabalho excessivo.⁽¹²⁾

Relativamente à prática de exercício físico, Eglė Slabšinskienė et al verificaram que Médicos Dentistas que pratiquem atividade física regularmente apresentavam valores de exaustão emocional e despersonalização significativamente menores, além de melhores avaliações de realização pessoal. Num estudo realizado na Romênia, os níveis de stress em indivíduos que se exercitavam, no mínimo uma ou duas vezes por semana, por pelo menos 30 minutos a 1 hora, tendiam a ser menores em comparação com os de Médicos Dentistas que se exercitavam por intervalos menores que 30 minutos ou que raramente ou nunca praticavam desporto.^(17,23)

Outros *hobbies* de relaxamento, como ir regularmente a eventos culturais, passar tempo na natureza e ler literatura não médica, também tiveram um efeito positivo no enfraquecimento das dimensões do *burnout* assim como o descanso passivo, uma vez que,

minutos extras de sono são um fator importante para reduzir o stress e a fadiga do Médico Dentista após um dia agitado.⁽²³⁾

Como referido anteriormente, uma baixa auto-estima está frequentemente associada ao *burnout* e a uma baixa realização pessoal. Uma boa auto-estima faz com que o profissional esteja confiante na sua crença e na eficácia da sua tomada de decisão, deste modo, é provável que os níveis de ansiedade sejam menores quando necessita de tomar uma decisão fazendo com que ganhe um maior senso de realização do trabalho.⁽¹⁵⁾

Eglė Slabšinskienė et al reuniram um conjunto de várias estratégias utilizadas pelos Médicos Dentistas na Lituânia:⁽²³⁾

- Dormir
- Passar tempo nas redes sociais
- Comer a comida favorita
- Assistir televisão
- Ouvir música
- Repouso passivo: Passar tempo com a família/amigos
- Passar tempo na natureza
- Praticar desporto
- Ler literatura não médica
- Ir regularmente a eventos culturais

5.6 *Burnout* e a área de intervenção do Médico Dentista

Segundo um estudo realizado no Reino Unido foi revelado que o nível de stress relatado varia de acordo com a principal área de atuação do Médico Dentista.⁽¹⁸⁾

Num estudo realizado com Médicos Dentistas espanhóis, que atuavam essencialmente nas áreas de cirurgia oral e implantologia, destacou-se uma alta percentagem de profissionais que apresentaram despersonalização. Este facto deve-se a estas áreas estarem, na maioria das vezes, associadas a uma quantidade de sangue acima do que é normalmente habitual, o que causa medo e stress ao paciente. A reação do paciente, mantida ao longo do tempo de forma repetitiva, pode desencadear uma resposta de despersonalização nos Médicos Dentistas que atuam nesta área.⁽²⁴⁾

Neste mesmo estudo foi então constatado que os profissionais de saúde que atuam na área da cirurgia oral parecem representar a maioria dos casos da síndrome de *burnout*, uma vez que, estão continuamente sujeitos a situações de emergência, stress, a pacientes insatisfeitos ou receosos e a uma atividade clínica com longas horas de trabalho. Médicos Dentistas de clínica geral estão também sujeitos às mesmas situações, embora haja maior destaque, neste estudo, para aqueles que praticam cirurgia.⁽²⁴⁾ Para Eglė Slabšinskienė et al Médicos Dentistas de clínica geral foram mais propensos ao *burnout* quando comparados com Médicos Dentistas com algum tipo de especialidade, neste caso, cirurgiões orais, protésicos, ortodontistas ou endodontistas, apresentando pontuações mais altas em todas as dimensões do *burnout*.⁽²⁰⁾ V. Collin et al concluíram que Médicos Dentistas de clínica geral apresentaram as pontuações mais altas de exaustão emocional e despersonalização, indicando que não conseguiam lidar com o nível de stress. Esta área da MD anteriormente referida apresentou valores de exaustão emocional e despersonalização significativamente maiores do que Médicos Dentistas hospitalares e Médicos Dentistas que atuam noutras áreas diferentes.⁽¹⁸⁾

Num estudo realizado no lémen verificou-se que não há diferença significativa nos níveis de stress entre aqueles que possuíam licenciatura e aqueles que possuíam mestrado ou doutoramento, no entanto, segundo Carlos M Cobo-Vázquez et al Médicos Dentistas com doutoramento apresentam maior desgaste emocional do que aqueles que não possuem.^(11,24) Os Médicos Dentistas que davam aulas em universidades exibiram maiores tipos de stress por tempo e pressão de agendamento em comparação com dentistas que exerciam a sua atividade apenas em consultório.⁽¹⁷⁾

6. Conclusão

A Medicina Dentária é uma profissão cada vez mais exigente. A procura do Médico Dentista em dar resposta a tudo está, muitas das vezes, na origem do stress.

Quando este começa a ser repetitivo e prolongado causa no profissional de saúde sensação de desgaste e esgotamento, muitas vezes levando ao *burnout* profissional.

Sabe-se que, a Medicina Dentária está cada vez mais associada a altos níveis de *burnout*. A pressão de cumprir horários bem como de atender o maior número de pacientes possível, o perfeccionismo, a competitividade com outros colegas e pacientes exigentes são alguns dos fatores que estão na origem desta perturbação psicológica, que se pode traduzir em problemas como mau funcionamento cognitivo, erros médicos, dores de cabeça, problemas gastrointestinais e em alguns casos, suicídio.

Estudos defendem que Médicos Dentistas de clínica geral foram associados a níveis mais elevados de *burnout*, no entanto, Médicos Dentistas especializados na área de cirurgia oral e implantologia também foram relacionados com esta síndrome.

Parece haver uma maior relação entre Médicos Dentistas mais jovens e o *burnout*, assim como uma maior carga horária semanal, pior ambiente de trabalho e dúvidas na tomada de decisão clínica.

Torna-se cada vez mais importante saber identificar este problema para que a intervenção seja feita de uma forma precoce.

Estratégias como dormir mais, ter uma alimentação mais saudável, praticar exercício físico, passar tempo com a família e com os amigos, passear e ter tempo para si mesmo ajudam a diminuir os sintomas associados ao stress, nunca colocando de parte o acompanhamento por um psicólogo.

7. Referências bibliográficas

1. Güler Y, Şengül S, Çaliş H, Karabulut Z. Burnout syndrome should not be underestimated. *Revista da Associação Médica Brasileira* (1992). 2019 Nov 1;65(11):1356–60.
2. Golonka K, Gawłowska M, Mojsa-Kaja J, Marek T, Topa G. Psychophysiological Characteristics of Burnout Syndrome: Resting-State EEG Analysis. *BioMed Research International*. 2019;2019.
3. Motta De Vasconcelos E, Maria M, de Martino F. Preditores da síndrome de burnout em enfermeiros de unidade de terapia intensiva. Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/1983->
4. Partido BB, Owen J. Relationship between emotional intelligence, stress, and burnout among dental hygiene students. *Journal of Dental Education*. 2020 Aug 1;84(8):864–70.
5. Singh P, Aulak DS, Mangat SS, Aulak MS. Systematic review: Factors contributing to burnout in dentistry. Vol. 66, *Occupational Medicine*. Oxford University Press; 2016. p. 27–31.
6. Chohan L, Dewa CS, El-Badrawy W, Nainar SMH. Occupational burnout and depression among paediatric dentists in the United States. *International Journal of Paediatric Dentistry*. 2020 Sep 1;30(5):570–7.
7. Naczenski LM, de Vries JD, van Hooff MLM, Kompier MAJ. Systematic review of the association between physical activity and burnout. Vol. 59, *Journal of Occupational Health*. Japan Society for Occupational Health; 2017. p. 477–94.
8. Kinman G. Sickness presenteeism at work: Prevalence, costs and management. Vol. 129, *British Medical Bulletin*. Oxford University Press; 2019. p. 107–16.
9. Molina-Hernández J, Fernández-Estevan L, Montero J, González-García L. Work environment, job satisfaction and burnout among Spanish dentists: a cross-sectional study. *BMC Oral Health*. 2021 Dec 1;21(1).
10. Medisauskaite A, Kamau C. Reducing burnout and anxiety among doctors: Randomized controlled trial. *Psychiatry Research*. 2019 Apr 1;274:383–90.
11. Al-Zubair NM, Al-ak'hali MS, Ghandour IA. Stress among dentists in Yemen. *Saudi Journal for Dental Research*. 2015 Jul 1;6(2):140–5.
12. Ahmad W, Taggart F, Shafique MS, Muzafar Y, Abidi S, Ghani N, et al. Diet, exercise and mental-wellbeing of healthcare professionals (doctors, dentists and nurses) in Pakistan. *PeerJ*. 2015;2015(9).

13. Jin MU, Jeong SH, Kim EK, Choi YH, Song KB. Burnout and its related factors in Korean dentists. *International Dental Journal*. 2015 Feb 1;65(1):22–31.
14. Kulkarni S, Dagli N, Duraiswamy P, Desai H, Vyas H, Baroudi K. Stress and professional burnout among newly graduated dentists. *Journal of International Society of Preventive and Community Dentistry*. 2016 Nov 1;6(6):535–41.
15. Chipchase SY, Chapman HR, Bretherton R. A study to explore if dentists' anxiety affects their clinical decision-making. *British Dental Journal*. 2017 Feb 24;222(4):277–90.
16. Calvo JM, Kwatra J, Yansane A, Tokede O, Gorter RC, Kalenderian E. Burnout and Work Engagement Among US Dentists [Internet]. 2017. Available from: www.journalpatientsafety.com
17. Miron C, Colosi HA. Work stress, health behaviours and coping strategies of dentists from Cluj-Napoca, Romania. *International Dental Journal*. 2018 Jun 1;68(3):152–61.
18. Collin V, Toon M, O'selmo E, Reynolds L, Whitehead P. A survey of stress, burnout and well-being in UK dentists. *British Dental Journal*. 2019 Jan 11;226(1):40–9.
19. Goetz K, Schuldei R, Steinhäuser J. Working conditions, job satisfaction and challenging encounters in dentistry: a cross-sectional study. *International Dental Journal*. 2019 Feb 1;69(1):44–9.
20. Slabšinskienė E, Gorelik A, Vasiliauskienė I, Kavaliauskienė A, Zaborskis A. Factorial validity and variance of the maslach burnout inventory between demographic and workload groups among dentists of Lithuania. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020 Dec 2;17(24):1–20.
21. Meyerson J, Gelkopf M, Eli I, Uziel N. Stress Coping Strategies, Burnout, Secondary Traumatic Stress, and Compassion Satisfaction Amongst Israeli Dentists: A Cross-sectional Study. *International Dental Journal*. 2021;
22. Gómez-Polo C, Casado AMM, Castaño A, Montero J. Epidemiological study on burnout in Spanish dentists: Underlying psychological factors. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Dec 1;18(24).
23. Slabšinskienė E, Gorelik A, Kavaliauskienė A, Zaborskis A. Burnout, lifestyle and relaxation among dentists in Lithuania: a cross-sectional study. *BMC Health Services Research*. 2021 Dec 1;21(1).
24. Cobo-Vázquez CM, Martín C, Sáez-Alcaide LM, Meniz-García C, Baca L, Molinero-Mourelle P, et al. Burnout syndrome assessment among spanish oral surgery consultants: A two

populations comparative pilot study. *Medicina Oral Patologia Oral y Cirugia Bucal*. 2022 Jan
1;27(1):e1–9.