

# A Coluna do Kina

## ENTRE O ESTRESSE E A SÍNDROME DE BURNOUT

*Between stress and Burnout Syndrome*

*Sidney Kina*

Que a odontologia é ofício dos mais belos e gratificantes todos sabemos. Dentistas, em geral, são apaixonados pela profissão e trabalham ciência e arte na (re)estruturação do sorriso, simplesmente a mais bela entre as expressões humanas. Entretanto, todo dentista sabe – ou sente? – os “ossos do ofício”. Com destacada necessidade de precisão, a odontologia é arte de minúcias carregada de anseios e expectativas. É feita em campo escuro, sombrio, confinado, apertado, desajeitado, úmido, vivo e com partes móveis por demais, trabalhando à queima-roupa, numa intimidade entre mão e boca, numa proximidade entre dentista e paciente. Não à toa, portanto, a odontologia está ranqueada entre as vinte profissões mais estressantes.\* De certa forma, então, trabalhar na odontologia é trabalhar sob pressão. Todavia, embora o estresse laboral seja uma constante, a saturação de mercado e a alta competitividade profissional (pessoal?), temperada sob a coação das mídias digitais, têm levado profissionais a um estresse sinuoso e diferente. Um distúrbio psíquico de caráter depressivo, caracterizado inicialmente por uma necessidade de querer sempre demonstrar alto grau de desempenho na profissão e pelo desejo incontrolável de ser o melhor entre seus pares, conhecido como síndrome de burnout, também chamada de síndrome do esgotamento profissional. Em tradução livre do inglês, *to burn out* seria algo como “queimar por completo”. O primeiro a se referir a essa síndrome foi o psicanalista Herbert J. Freudenberger,\*\* em 1974, descrevendo-a como “um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente ligada à vida profissional”. O portador de burnout determina sua autoestima pelas realizações e sucesso e por uma grande necessidade de reconhecimento profissional. Assim, o que tem início com satisfação e prazer termina drasticamente quando o sucesso não é reconhecido. É nesse estágio que a obrigação de se afirmar e o desejo de realização se transformam em compulsão. Embora muitos se refiram a burnout como um caso especial de depressão ou uma forma de fadiga extrema, atualmente pesquisadores entendem que burnout se refere a uma síndrome relacionada à exaustão com despersonalização no trabalho. A despersonalização surge como uma desordem dissociativa. Consiste em episódios

persistentes ou recorrentes, caracterizados por um sentimento de distanciamento ou estranhamento de si próprio. O indivíduo pode se sentir como se estivesse em um sonho ou em um filme, e que o sentir e o agir não carecem de sua participação ativa, embora haja consciência de que isso é apenas uma sensação. Desenvolvida a partir desse ponto, como resultado de períodos longos de empenho e esforço excessivo no trabalho, com a busca incessante pelo reconhecimento profissional, começa a trazer sofrimento e problemas psicológicos associados ao esgotamento físico, o que gera fadiga e exaustão. Com sintomas variados, entre fortes dores de cabeça, falta de ar, oscilações de humor, distúrbios do sono, irritabilidade, dificuldade de concentração, lapsos de memória, ansiedade, depressão, pessimismo e baixa autoestima, é difícil diferenciar a síndrome de outros males, como, por exemplo, o simples estresse do dia a dia da profissão.

Entre o estresse laboral e o burnout, é importante entender o contexto de nossa profissão, com suas virtudes e suas agruras. Cabe a cada um buscar a sensação de si mesmo, entender a própria orientação de conduta, procurar o melhor porque é melhor como atividade espontânea e vencer o pior da autoestima (a vaidade?) sem sacrificar a tranquilidade do ego.

Viva tranquilo.

### Para saber mais:

\* Bureau of Labor Statistics. <https://www.bls.gov>.

\*\* Herbert J. Freudenberger. Staff Burn-Out. New York, Volume 30, Issue 1. Winter 1974. Pages 159-165.



**Sidney Kina**  
Cirurgião-dentista, Maringá, Paraná  
[www.sidneykina.com.br](http://www.sidneykina.com.br)