

ESCOLA POLITÉCNICA DA UNIVERSIDADE DE SÃO PAULO
Departamento de Engenharia de Produção

ISADORA CALDARA PIOLI

**A Ergonomia no Consultório Odontológico Autônomo: Propostas para Melhoria da
Qualidade de Vida e Desempenho Profissional**

São Paulo
2024

ISADORA CALDARA PIOLI

**A Ergonomia no Consultório Odontológico Autônomo: Propostas para Melhoria da
Qualidade de Vida e Desempenho Profissional**

Trabalho de Formatura apresentado à
Escola Politécnica da Universidade de
São Paulo para a obtenção do Diploma
de Engenheira de Produção

Orientador: Prof. Dr. Fausto Leopoldo
Mascia

**São Paulo
2024**

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

Catálogo na publicação

Pioli, Isadora Caldara

A Ergonomia no Consultório Odontológico Autônomo: Propostas para Melhoria da Qualidade de Vida e Desempenho Profissional / I.C. Pioli. – São Paulo, 2024.

103 p.

Trabalho de formatura – Escola Politécnica da Universidade de São Paulo.
Departamento de Engenharia de Produção

1. Ergonomia 2. Odontologia 3. Dentista Autônomo 4. Saúde Ocupacional
I Universidade de São Paulo. Escola Politécnica. Departamento de Engenharia de Produção II.t.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, por fazerem o possível e impossível para eu realizar todos os meus sonhos.

Ao meu irmão, meu primeiro amigo e eterna inspiração.

Ao meu namorado, pelo companheirismo constante e pela torcida incansável.

Aos meus avós, que sempre valorizaram e incentivaram o estudo como caminho para o sucesso.

Aos meus amigos, por estarem ao meu lado e compartilharem essa louca jornada.

E ao meu orientador, Prof. Dr. Fausto Leopoldo Mascia, pela orientação e pelos ensinamentos que fizeram toda a diferença nesta jornada.

RESUMO

Este trabalho explora os desafios ergonômicos enfrentados por dentistas autônomos, focando na melhoria de sua saúde física e mental. A pesquisa combina uma revisão da literatura, dados de questionários e entrevistas para identificar os principais impactos da rotina de trabalho, como posturas inadequadas, uso de equipamentos não ergonômicos e falta de pausas, agravados pela gestão do consultório. Os resultados mostram que esses fatores contribuem para sobrecarga física e mental, comprometendo o bem-estar e a qualidade do atendimento. Como soluções, são propostas estratégias como a reorganização do espaço físico, pausas regulares e uma gestão eficiente da agenda. Conclui-se que práticas preventivas e a discussão ativa sobre ergonomia são essenciais para uma carreira mais sustentável, melhorando o desempenho e a qualidade de vida dos profissionais, beneficiando também os pacientes.

Palavras-chave: Ergonomia; Odontologia; Dentistas Autônomos

ABSTRACT

This work explores the ergonomic challenges faced by self-employed dentists, focusing on improving their physical and mental health. The research combines a literature review, data from surveys, and interviews to identify the main impacts of their work routine, such as inadequate postures, non-ergonomic equipment use, and lack of breaks, compounded by the demands of managing the practice. The results show that these factors contribute to physical and mental strain, compromising well-being and the quality of care. Proposed solutions include strategies such as reorganizing the workspace, regular breaks, and efficient schedule management. It is concluded that preventive practices and awareness of ergonomics are essential for a more sustainable career, enhancing performance and quality of life for professionals, which also benefits patients.

Keywords: Ergonomics; Dentistry; Self-employed Dentists

LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Cadeira KaVo.....	36
Figura 2 - Mocho odontológico.....	37
Figura 3 - Cadeira odontológica e cart.....	37
Figura 4 - Iluminação operacional.....	38
Figura 5 - Esquema gráfico (ISO/FDI) do posto odontológico.....	41

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1 - Tempo de experiência.....	60
Gráfico 2 - Tipo de consultório.....	61
Gráfico 3 - Dor durante o expediente.....	63
Gráfico 4 - Áreas de desconforto.....	64
Gráfico 5 - Classificação de postura.....	65
Gráfico 6 - Facilidade dos instrumentos.....	66
Gráfico 7 - Importância do layout.....	68
Gráfico 8 - Organização da agenda de trabalho.....	69
Gráfico 9 - Pausas durante o atendimento.....	69
Gráfico 10 - Duração das pausas.....	70
Gráfico 11 - Impacto da organização da agenda no conforto durante o dia.....	70
Gráfico 12 - Nível de fadiga mental.....	71

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Seções da NR-17.....	25
Tabela 2 - Seções da ABNT NBR ISO 11226.....	27
Tabela 3 - Principais instrumentos odontológicos.....	39
Tabela 4 - Especialidades.....	62
Tabela 5 - Instrumento com maior demanda física.....	67
Tabela 6 - Impacto da sobrecarga de trabalho no conforto físico e produtividade.....	73
Tabela 7 - Impacto da sobrecarga de trabalho na qualidade do atendimento.....	74
Tabela 8 - Mudanças físicas do layout.....	75
Tabela 9 - Agenda Semanal.....	82

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	19
1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO E PROBLEMÁTICA.....	19
1.2 MOTIVAÇÕES.....	19
1.3. OBJETIVOS.....	20
1.4 ESTRUTURA DO TRABALHO.....	21
2 REVISÃO DA LITERATURA.....	23
2.1 CONCEITOS DE ERGONOMIA, LEGISLAÇÃO E NORMAS APLICADOS À ODONTOLOGIA.....	23
2.1.1 Conceitos de ergonomia.....	23
2.1.2 Legislações e normas aplicadas à odontologia.....	24
2.1.2.1 Norma regulamentadora nº 17 (NR-17).....	24
2.1.2.2 Normas específicas para equipamentos e mobiliário.....	26
2.2 SAÚDE OCUPACIONAL: IMPACTOS FÍSICOS, FADIGA MENTAL E CARGA COGNITIVA.....	29
2.2.1 Impactos físicos.....	29
2.2.2 Fadiga mental e carga cognitiva.....	31
2.2.2.1 Carga cognitiva.....	31
2.2.2.2 Fadiga mental.....	32
2.3 EQUIPAMENTOS ODONTOLÓGICOS E GESTÃO ORGANIZACIONAL.....	34
2.3.1 Organização do espaço físico.....	34
2.3.1.1 Equipamentos necessários e marcas mais utilizadas.....	35
2.3.2 Organização física do consultório.....	40
2.3.2.1 Distribuição dos equipamentos.....	40
2.3.2.2 Flexibilidade do ambiente.....	41
2.3.2.3 Iluminação adequada.....	42
2.3.3 Organização da agenda.....	42
3 METODOLOGIA.....	45
3.1 QUESTIONÁRIO.....	46
3.1.1 Estruturação das perguntas.....	46
3.1.1.1 Perfil do participante.....	46
3.1.1.2 Impacto físico.....	48
3.1.1.3 Instrumentos e equipamentos.....	49
3.1.1.4 Organização da agenda.....	50
3.1.1.5 Fadiga mental.....	52
3.2 ENTREVISTAS ESTRUTURADAS.....	53
3.2.1 Roteiro de perguntas.....	54
3.2.1.1 Rotina.....	54
3.2.1.2 Impacto físico.....	55
3.2.1.3 Fadiga mental e carga cognitiva.....	55
3.2.1.4 Organização e agenda.....	56

3.2.1.5 Equipamentos e ergonomia.....	56
3.2.1.6 Conhecimento sobre ergonomia.....	57
3.2.1.7 Sugestões e melhorias.....	57
4 RESULTADOS.....	59
4.1 RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO.....	59
4.1.1 Perfil do participante.....	59
4.1.1.1 Tempo de Experiência.....	59
4.1.1.2 Tipo de consultório.....	60
4.1.1.3 Especialidade.....	61
4.1.2 Impacto físico.....	62
4.1.3 Instrumentos e equipamentos.....	65
4.1.4 Organização da agenda.....	68
4.1.5 Fadiga mental.....	71
4.1.6 Autoavaliação e sugestões.....	72
4.2 RESULTADO DAS ENTREVISTAS ESTRUTURADAS.....	75
4.2.1 Rotina.....	77
4.2.2 Impacto físico.....	78
4.2.3 Fadiga mental e carga cognitiva.....	80
4.2.4 Organização e agenda.....	81
4.2.5 Equipamentos e ergonomia.....	85
4.2.6 Conhecimento sobre ergonomia e sugestões.....	86
5 DISCUSSÃO.....	88
6 PROPOSIÇÕES.....	91
7 CONCLUSÃO.....	94
7.1 PRÓXIMOS PASSOS.....	94
7.2 CONTRIBUIÇÕES DO TRABALHO.....	94
6.3 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	95
REFERÊNCIAS.....	96

1 INTRODUÇÃO

1.1 CONTEXTUALIZAÇÃO E PROBLEMÁTICA

A prática odontológica, especialmente entre profissionais autônomos, enfrenta uma série de desafios que afetam tanto o bem-estar físico quanto a eficiência organizacional. Diferente de estruturas clínicas mais amplas, os dentistas que operam de forma independente muitas vezes acumulam múltiplas responsabilidades, desde o atendimento clínico até a gestão administrativa. A combinação desses fatores cria um ambiente de trabalho que pode ser desfavorável para a saúde do profissional e, consequentemente, para a qualidade do serviço prestado.

No campo da ergonomia, a odontologia é conhecida por ser exigente. Longas jornadas nas quais é necessário assumir posturas desafiadoras, o manuseio repetitivo de instrumentos e a falta de planejamento adequado do *layout* do consultório resultam em graves problemas físicos que atingem esses profissionais.

Paralelamente, a ausência de uma gestão eficaz do consultório pode agravar ainda mais essa sobrecarga. A distribuição inadequada dos atendimentos, a falta de pausas regulares e a dificuldade de equilibrar procedimentos simples com complexos resultam em um acúmulo de estresse físico e mental. Este cenário, muitas vezes ignorado, não apenas compromete a saúde dos dentistas, como também afeta negativamente a qualidade do atendimento odontológico.

1.2 MOTIVAÇÕES

Este tema é especialmente relevante para mim dada a minha convivência com um dentista autônomo que exerce a profissão há mais de 35 anos. Durante esse tempo, vejo-o enfrentando desafios físicos severos, incluindo uma hérnia de disco que o acompanha por mais de duas décadas. Sua condição foi agravada pela rotina exigente da prática odontológica, caracterizada por longas horas de trabalho em posturas estáticas e pela repetição de movimentos que sobrecarregam o corpo. A convivência com sua luta constante contra as dores crônicas, e os impactos que isso teve não só em sua saúde, mas também em sua qualidade de vida e na própria prática profissional, serviu como uma grande motivação para este estudo.

Meu convívio reflete a realidade de muitos dentistas autônomos, que, sem uma abordagem adequada no âmbito da ergonomia e da gestão organizacional, acabam por comprometer sua saúde. A combinação de uma rotina clínica intensa com a necessidade de

administrar o próprio consultório, sem pausas regulares ou suporte estrutural, impõe um grande fardo físico e mental. Essa experiência pessoal despertou em mim o desejo de investigar formas de aliviar esses problemas, proporcionando soluções práticas que possam ser aplicadas para prevenir lesões e melhorar o bem-estar dos profissionais com base nos conhecimentos oriundos da Engenharia de Produção.

Dessa forma, este trabalho busca não apenas trazer uma contribuição acadêmica relevante, mas também tem um componente emocional importante: o de ajudar a construir um futuro mais saudável e sustentável para dentistas autônomos, que dedicam suas vidas à profissão, muitas vezes à custa de sua própria saúde.

1.3. OBJETIVOS

O principal objetivo deste trabalho é investigar e propor soluções ergonômicas e organizacionais que possam ser implementadas por dentistas autônomos, visando melhorar sua saúde física e mental, além de otimizar a gestão de seus consultórios. A prática odontológica, especialmente entre profissionais autônomos, impõe uma série de desafios que comprometem tanto o bem-estar físico quanto a qualidade do serviço prestado. A ausência de um planejamento adequado do espaço de trabalho, a má organização dos instrumentos e equipamentos, além de jornadas exaustivas sem pausas apropriadas, são fatores que contribuem diretamente para o desenvolvimento de problemas físicos e o aumento do estresse mental.

O primeiro objetivo específico é avaliar a organização e o *design* dos equipamentos e mobiliários odontológicos utilizados por dentistas autônomos. O objetivo é identificar as principais limitações ergonômicas que geram desconforto e desgaste físico, levando ao surgimento de lesões como dores nas costas, pescoço e membros superiores. A partir dessa análise, serão propostas adaptações que possam melhorar o conforto dos dentistas, permitindo uma execução dos procedimentos com maior segurança e eficiência, minimizando os riscos ocupacionais.

O segundo objetivo específico é investigar como a gestão do serviço pode influenciar diretamente a saúde física e mental dos dentistas autônomos. A sobrecarga de trabalho, a falta de pausas e a má distribuição dos procedimentos ao longo do dia são fatores que impactam significativamente o bem-estar dos profissionais. A ausência de um balanceamento adequado entre procedimentos simples e complexos, sem tempo suficiente para recuperação, contribui para a fadiga mental e o esgotamento físico. Assim, o estudo buscará propor estratégias de

organização da agenda que permitam um equilíbrio entre os tipos de procedimentos realizados, incluindo pausas regulares que favoreçam a recuperação física e mental dos dentistas. A implementação dessas estratégias tem como objetivo não apenas reduzir o desgaste físico, mas também proporcionar uma jornada de trabalho mais equilibrada e sustentável, com impactos positivos tanto na saúde ocupacional quanto na qualidade do atendimento odontológico.

Ao integrar esses aspectos, este trabalho espera proporcionar uma contribuição prática para a melhoria das condições de trabalho dos dentistas autônomos, promovendo uma rotina profissional mais saudável e eficiente. As soluções propostas visam, em última instância, garantir que esses profissionais possam exercer suas atividades com menor desgaste físico e mental, prolongando sua carreira de forma mais equilibrada e garantindo um atendimento de qualidade aos pacientes.

1.4 ESTRUTURA DO TRABALHO

O trabalho é estruturado de forma a proporcionar uma compreensão ampla e detalhada sobre os desafios enfrentados por dentistas autônomos e as soluções propostas para melhorar suas condições de trabalho. Inicia-se com a introdução, onde são apresentados a contextualização e a problemática enfrentada pelos profissionais, as motivações pessoais e profissionais que levaram à escolha do tema, além dos objetivos gerais e específicos que norteiam o estudo.

Em seguida, a revisão da literatura aprofunda conceitos-chave, incluindo a ergonomia, as legislações e normas aplicadas à odontologia, com destaque para a NR-17. Este capítulo aborda também os impactos físicos da prática odontológica, a carga cognitiva e a fadiga mental, além de estratégias para mitigar esses efeitos. A revisão aborda ainda a importância dos equipamentos odontológicos e da gestão organizacional, detalhando aspectos como a organização do espaço físico e da agenda de trabalho.

A metodologia do estudo é apresentada detalhadamente, descrevendo o desenvolvimento e aplicação de um questionário direcionado aos dentistas e o roteiro das entrevistas guiadas que complementam a coleta de dados. Explica-se como as respostas foram coletadas e analisadas para identificar padrões e percepções sobre a rotina dos dentistas.

Os resultados são divididos em duas partes principais: os achados obtidos por meio do questionário, que incluem informações sobre o perfil dos participantes, impactos físicos, uso de equipamentos, organização da agenda e aspectos relacionados à fadiga mental; e os

resultados das entrevistas estruturadas, que fornecem uma visão mais profunda sobre a rotina de trabalho, os impactos físicos e cognitivos, e as sugestões dos dentistas entrevistados.

A seção de discussão e proposições compara os resultados obtidos com a literatura existente, oferecendo um debate crítico sobre as descobertas. Com base nessas análises, são apresentadas proposições práticas para melhorar a ergonomia e a gestão do consultório odontológico, visando a redução da sobrecarga física e mental dos profissionais.

Por fim, as considerações finais e próximos passos resumem as principais conclusões do estudo, destacando a importância das estratégias sugeridas e apontando recomendações para futuras pesquisas.

2 REVISÃO DA LITERATURA

2.1 CONCEITOS DE ERGONOMIA, LEGISLAÇÃO E NORMAS APLICADOS À ODONTOLOGIA

A ergonomia visa criar uma harmonia entre as necessidades físicas e psicológicas do profissional com o ambiente de trabalho, garantindo conforto, segurança e eficiência. Nessa ótica, essa disciplina ganha grande relevância na odontologia, devido a natureza das atividades realizadas pelos dentistas, que envolvem posturas inadequadas, movimentos repetitivos e precisos e longas horas de trabalho.

Este capítulo explora os principais conceitos de ergonomia aplicados à odontologia, além das normas e legislações que orientam a organização do ambiente de trabalho nos consultórios. A compreensão dessas diretrizes é essencial para criar um espaço de trabalho seguro e eficiente, que promova a saúde física e mental dos dentistas e melhore a qualidade do atendimento prestado.

2.1.1 Conceitos de ergonomia

A ergonomia é a ciência que estuda a adaptação das condições de trabalho às características humanas, buscando promover saúde, segurança e conforto, além de melhorar o desempenho e a eficiência no trabalho (Iida, 2005). No contexto da odontologia, a ergonomia se refere à adequação do ambiente clínico, das ferramentas e dos procedimentos para minimizar os impactos físicos e mentais sobre os profissionais.

O objetivo é criar um ambiente onde o profissional possa realizar suas atividades com o menor risco possível de desenvolver problemas físicos ou psicológicos devido a posturas específicas ou sobrecarga de trabalho. Para isso, a ergonomia não se restringe apenas à disposição física dos objetos no consultório, mas também ao desenho dos equipamentos, à organização das atividades e ao fluxo de trabalho.

Ergonomia engloba três áreas principais: física, cognitiva e organizacional. Na odontologia, a ergonomia física foca na postura, movimentos repetitivos, força aplicada e esforços musculares envolvidos no trabalho clínico. Isso inclui o posicionamento do dentista e do paciente, o *design* dos instrumentos utilizados, e a disposição dos equipamentos de forma que o profissional possa acessá-los sem esforço excessivo (Smith, Jones & Thomas, 2017). A ergonomia cognitiva, por sua vez, trata da carga mental imposta ao dentista durante procedimentos complexos e repetitivos, abordando questões como fadiga mental, estresse e tomada de decisões. Já a ergonomia organizacional refere-se à forma como as atividades são

distribuídas ao longo do dia, à gestão do tempo e à eficiência do fluxo de trabalho, aspectos essenciais para prevenir a sobrecarga física e mental (Maciel-Júnior & Catai, 2015).

A ergonomia também reconhece que o *design* dos instrumentos tem um papel fundamental na saúde dos profissionais. Ferramentas inadequadas podem forçar o dentista a adotar posturas estáticas por longos períodos e a realizar movimentos que sobrecarregam músculos e articulações. Nogueira et al. (2010) apontam que um *design* ergonômico adequado dos instrumentos odontológicos permite ao dentista trabalhar com mais precisão e menos esforço, prevenindo o desenvolvimento de lesões e contribuindo para um trabalho mais eficiente e confortável.

Portanto, o conceito de ergonomia na odontologia abrange uma visão ampla e integradora, buscando ajustar o ambiente de trabalho para prevenir problemas de saúde e aumentar a eficiência. Ao considerar fatores físicos, cognitivos e organizacionais, a ergonomia oferece soluções efetivas para otimizar as condições de trabalho, garantindo não apenas o bem-estar do profissional, mas também a qualidade do serviço prestado ao paciente.

2.1.2 Legislações e normas aplicadas à odontologia

A ergonomia é amparada por legislações e normas que visam assegurar a segurança, saúde e bem-estar dos trabalhadores em diferentes áreas, incluindo a odontologia. No Brasil, a Norma Regulamentadora nº 17 (NR-17) é a principal norma que estabelece parâmetros para adaptar as condições de trabalho às características psicofisiológicas dos profissionais, buscando garantir um ambiente seguro e eficiente. Essa regulamentação, amplamente aplicável ao contexto odontológico, desempenha um papel fundamental na criação de consultórios adequados às necessidades ergonômicas dos dentistas.

2.1.2.1 Norma regulamentadora nº 17 (NR-17)

Instituída pelo Ministério do Trabalho, a NR-17 tem como objetivo garantir que o ambiente de trabalho proporcione conforto, segurança e eficiência, minimizando o impacto negativo sobre a saúde física e mental dos profissionais (Brasil, 1978). No contexto da odontologia, a aplicação dessa norma é fundamental para prevenir lesões e promover o bem-estar dos dentistas, que estão expostos a condições de trabalho que exigem posturas fixas e repetitivas por longos períodos.

Tabela 1 - Seções da NR-17

Seção/Item	Descrição da Lei/Norma
17.1 - Objetivo	A NR-17 tem como objetivo estabelecer parâmetros que permitam a adaptação das condições de trabalho às características psicofisiológicas dos trabalhadores, visando proporcionar o máximo de conforto, segurança e desempenho eficiente.
17.2 - Levantamento, Transporte e Descarga de Materiais	As atividades que envolvem levantamento, transporte e descarga de materiais devem observar os limites de peso e condições físicas dos trabalhadores, evitando esforços excessivos.
17.3 - Mobiliário dos Postos de Trabalho	O mobiliário dos postos de trabalho deve ser adaptado às características físicas dos trabalhadores, possibilitando uma postura adequada que não cause danos à saúde. Isso inclui a altura ajustável das cadeiras e mesas.
17.4 - Equipamentos dos Postos de Trabalho	As ferramentas e os equipamentos utilizados nos postos de trabalho devem ser projetados e dispostos de forma a atender aos requisitos ergonômicos, reduzindo a necessidade de esforços repetitivos e mantendo o corpo em posturas naturais.
17.5 - Condições Ambientais de Trabalho	As condições ambientais de trabalho, como temperatura, umidade, ventilação, e níveis de ruído, devem ser adequadas para o conforto e bem-estar dos trabalhadores, minimizando o impacto dessas condições sobre a saúde.
17.6 - Organização do Trabalho	A organização do trabalho deve levar em conta aspectos como pausas, ritmos e distribuição de tarefas para minimizar a fadiga física e mental, além de proporcionar momentos de recuperação ao longo da jornada.
17.6.1 - Pausas para Recuperação	Estabelece a necessidade de pausas durante a jornada para atividades que envolvem esforços repetitivos ou posturas forçadas, garantindo a recuperação dos trabalhadores.
17.7 - Teletrabalho	No caso de teletrabalho, as condições de mobiliário e equipamentos devem seguir os mesmos parâmetros ergonômicos que seriam exigidos no local físico da empresa.
17.8 - Trabalho com Computadores	Para trabalhos que utilizam equipamentos de informática, a NR-17 estabelece parâmetros de configuração do mobiliário, disposição de tela e teclado, postura adequada e iluminação para evitar fadiga visual e problemas musculoesqueléticos.
17.9 - Iluminação Adequada	O nível de iluminação no ambiente de trabalho deve ser adequado para a realização das tarefas, evitando a fadiga visual e proporcionando conforto durante o trabalho.

Fonte: Ministério do Trabalho e Emprego

A NR-17 abrange vários aspectos do ambiente de trabalho, como mostrado na tabela 1, incluindo a organização do espaço físico, o *layout* dos instrumentos e o mobiliário utilizado. De acordo com a norma, os equipamentos de trabalho devem ser ajustáveis para atender às necessidades do profissional, permitindo que o dentista mantenha uma postura confortável durante os procedimentos, sem sobrecarregar articulações, músculos e a coluna vertebral. No consultório odontológico, isso se traduz na necessidade de cadeiras ajustáveis, tanto para o paciente quanto para o profissional, de modo a evitar posturas forçadas e o esforço físico excessivo (Maciel-Júnior & Catai, 2015).

Além de abordar a disposição física dos equipamentos, a NR-17 trata também da necessidade de organizar adequadamente o tempo de trabalho. A norma recomenda a inclusão de pausas regulares, especialmente em atividades que demandam alta concentração ou posturas prolongadas, como ocorre na odontologia. Essas pausas são essenciais para a recuperação física e mental dos dentistas, prevenindo a fadiga e o estresse, que podem comprometer tanto a saúde do profissional quanto a qualidade do atendimento (Brasil, 1978).

Outro ponto relevante da NR-17 é a adequação do *layout* do ambiente de trabalho. A norma estabelece que os instrumentos utilizados durante os procedimentos devem estar dispostos de maneira acessível, permitindo que o profissional os alcance com facilidade, sem a necessidade de realizar movimentos amplos ou desnecessários. Isso reduz o desgaste físico e otimiza o tempo de execução dos procedimentos. Segundo Nogueira et al. (2010), a organização inadequada dos instrumentos e equipamentos pode aumentar a sobrecarga física, levando a dores e lesões a longo prazo.

Portanto, a NR-17 representa um marco regulatório importante para a ergonomia aplicada ao ambiente odontológico. Sua aplicação prática permite reduzir significativamente os riscos ocupacionais, garantindo um ambiente de trabalho mais seguro, confortável e eficiente para os dentistas. Ao promover ajustes no *design* dos equipamentos, na disposição dos instrumentos e na organização das atividades diárias, a NR-17 pode contribuir diretamente para a melhoria da saúde ocupacional e para a longevidade na carreira desses profissionais.

2.1.2.2 Normas específicas para equipamentos e mobiliário

Além da Norma Regulamentadora nº 17 (NR-17), que estabelece diretrizes gerais de ergonomia no ambiente de trabalho, existem normas específicas que tratam do *design* e da

disposição dos equipamentos e mobiliários utilizados no consultório odontológico, como ilustrado pela tabela 2.

Tabela 2 - Seções da ABNT NBR ISO 11226

Seção/Item	Descrição da Norma
1 - Objetivo	Esta norma estabelece métodos para a avaliação de posturas estáticas de trabalho, visando evitar fadiga excessiva e riscos à saúde.
2 - Campo de Aplicação	Aplica-se à avaliação de posturas estáticas mantidas por longos períodos, em diversos setores de trabalho, exceto atividades muito específicas como trabalhos subaquáticos ou em gravidade zero.
3 - Definições	Fornecer definições técnicas relacionadas a posturas estáticas de trabalho, incluindo "postura neutra" e "postura forçada" .
4 - Posturas do Tronco	Avalia posturas do tronco, estabelecendo limites de ângulo de inclinação (flexão e extensão) que devem ser observados para evitar sobrecarga na coluna vertebral. Recomendação de ângulos de flexão menores que 20° para evitar fadiga.
5 - Posturas de Cabeça e Pescoço	Estabelece os ângulos de inclinação máximos aceitáveis para a cabeça e o pescoço, recomendando que o ângulo de inclinação para frente seja limitado a 20°, e para trás, a 15°, para evitar dores cervicais.
6 - Posturas de Ombros e Braços	Avalia o levantamento de braços e ombros, recomendando que posturas com os braços acima da linha dos ombros sejam evitadas por longos períodos. Sugere ângulos de elevação de até 60° por curtos períodos.
7 - Posturas de Antebraços e Mãos	Define parâmetros para posturas de antebraços e punhos, estabelecendo limites para a rotação e flexão excessiva dos punhos, com recomendações de flexão inferior a 15° e rotação limitada a 30°.
8 - Posturas de Pernas e Joelhos	Avalia posturas relacionadas às pernas e joelhos, recomendando que posturas ajoelhadas, agachadas ou com flexão excessiva dos joelhos sejam evitadas ou limitadas a curtos períodos de tempo.
9 - Tempo de Exposição	Define o tempo máximo de exposição recomendado para cada postura, dependendo do grau de inclinação e da posição mantida, para evitar a fadiga muscular e lesões.
10 - Avaliação dos Riscos à Saúde	Descreve os riscos associados a posturas inadequadas mantidas por longos períodos, como lesões musculoesqueléticas, fadiga muscular e distúrbios circulatórios.
11 - Métodos de Avaliação	Especifica métodos de medição e avaliação das posturas, incluindo ferramentas de medição de ângulos, observações no local de trabalho e o uso de questionários para avaliação do desconforto.

Fonte: Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT)

Essas normas são fundamentais para garantir que os dentistas possam desempenhar suas funções de maneira eficiente e segura, minimizando o esforço físico e prevenindo problemas de saúde decorrentes do uso inadequado dos instrumentos e da má organização do espaço de trabalho. Entre as normas mais relevantes para o contexto odontológico está a ABNT NBR ISO 11226, que estabelece critérios detalhados para a ergonomia postural no ambiente de trabalho. Essa norma define parâmetros sobre as posturas que os profissionais devem adotar durante suas atividades, com foco em evitar posturas que possam comprometer a saúde física a longo prazo. Na odontologia, isso inclui a necessidade de cadeiras ajustáveis e ergonomicamente desenhadas, que permitam ao dentista manter uma postura confortável, prevenindo dores nas costas, nos ombros e no pescoço, comuns entre profissionais da área (Nogueira et al., 2010).

Os equipamentos odontológicos, como mochos, cadeiras odontológicas, fotopolimerizadores e brocas, também devem seguir padrões ergonômicos para garantir a saúde e o conforto dos dentistas. Esses equipamentos precisam ser projetados para permitir que o profissional trabalhe com o mínimo de esforço físico, evitando a necessidade de realizar movimentos repetitivos ou manter posições estáticas por longos períodos. Além disso, as cadeiras odontológicas devem ser ajustáveis em altura e inclinação, permitindo que tanto o dentista quanto o paciente mantenham posturas confortáveis durante os procedimentos (Maciel-Júnior & Catai, 2015).

Outro aspecto importante das normas ergonômicas aplicadas ao mobiliário odontológico é a organização dos instrumentos de trabalho. A má disposição dos instrumentos obriga o dentista a fazer movimentos repetitivos e desnecessários para alcançar as ferramentas durante o atendimento. A norma ABNT NBR ISO 11226 sugere que os instrumentos sejam posicionados dentro de um raio de alcance ergonômico, permitindo que o profissional possa acessá-los de maneira eficiente e sem esforço adicional. Isso não só melhora a produtividade, como também reduz a sobrecarga física, prevenindo lesões e promovendo maior conforto no trabalho.

Esses critérios também se aplicam aos instrumentos manuais, que devem ser projetados de forma a minimizar a força aplicada durante os procedimentos e evitar o desgaste excessivo das mãos e punhos dos dentistas. Instrumentos pesados ou mal projetados podem causar desconforto e até lesões ao longo do tempo, aumentando o risco de problemas como tendinites e síndromes relacionadas ao uso repetitivo de ferramentas. Por isso, o uso de equipamentos leves e com *design* ergonômico é essencial para manter a saúde física dos profissionais ao longo de suas carreiras (Nogueira et al., 2010).

2.2 SAÚDE OCUPACIONAL: IMPACTOS FÍSICOS, FADIGA MENTAL E CARGA COGNITIVA

Como já brevemente debatido, a prática odontológica exige um alto nível de precisão, concentração e resistência física, o que torna os dentistas particularmente vulneráveis a uma série de problemas relacionados à saúde ocupacional.

Os impactos físicos, como dores musculares e articulares, são amplamente documentados na literatura, sendo consequência direta das posições mantidas durante os procedimentos clínicos. Além disso, a pressão para realizar atendimentos precisos e complexos, muitas vezes em sequência, sem pausas adequadas, pode levar ao esgotamento físico e mental. Essa sobrecarga resulta em fadiga mental e, em muitos casos, na redução da capacidade cognitiva do profissional, afetando a qualidade do atendimento e o bem-estar geral.

Este tópico abordará os principais impactos da ergonomia no consultório odontológico sobre a saúde física dos dentistas, bem como a influência da carga cognitiva e da fadiga mental no desempenho profissional.

2.2.1 Impactos físicos

Os impactos físicos resultantes da prática odontológica são amplamente reconhecidos na literatura científica. Estudos indicam que cerca de 65% a 87% dos dentistas experimentam algum tipo de dor musculoesquelética ao longo da carreira, com destaque para as dores localizadas na coluna vertebral, ombros e pescoço (Valachi & Valachi, 2003).

A postura estática prolongada é um dos fatores mais críticos para o desenvolvimento de dores crônicas entre dentistas. Durante os procedimentos, os profissionais tendem a manter o tronco inclinado em torno de 20 a 30 graus por períodos prolongados, o que gera uma pressão excessiva sobre a região lombar e cervical (Finkbeiner, 2001). O alinhamento inadequado do corpo, combinado à falta de mobilidade, faz com que a musculatura dessas regiões seja constantemente tensionada. Estima-se que aproximadamente 53% dos dentistas sofrem de dores nas costas, sendo a lombalgia a mais comum, seguida pela cervicalgia (Santos Filho et al., 2013).

Além das posturas inadequadas, os movimentos repetitivos são outro fator chave para o surgimento de distúrbios ocupacionais. O uso contínuo de instrumentos manuais, como brocas, espelhos e curetas, exige movimentos finos e precisos que se repetem várias vezes ao longo do dia. Isso pode levar ao desenvolvimento de LER e de síndrome do túnel do carpo,

uma condição que afeta o nervo mediano e é associada ao uso prolongado de instrumentos que requerem força para segurar ou manipular. Aproximadamente 42% dos dentistas relatam sintomas de dor e dormência nas mãos e pulsos relacionados à LER (Ratzon et al., 2000).

A tensão muscular, particularmente nas regiões do pescoço, ombros e região cervical, é outra consequência da sobrecarga física durante os procedimentos odontológicos. Isso ocorre porque, ao manter os braços levantados por longos períodos, a musculatura dessas áreas permanece contraída, o que pode levar ao desenvolvimento de contraturas e dores persistentes. Estudos mostram que 58% dos dentistas experimentam dores nos ombros devido à postura forçada e à elevação constante dos braços durante os procedimentos (Marshall et al., 1997). Além disso, a tensão contínua na musculatura cervical pode provocar cervicobraquialgia, uma condição que causa dor no pescoço irradiada para os braços.

Outro fator que agrava os impactos físicos é a falta de pausas regulares durante a jornada de trabalho. A ausência de intervalos adequados aumenta a fadiga muscular e reduz a capacidade de concentração ao longo do dia, levando à deterioração progressiva da saúde física. Estudos mostram que a inclusão de pausas curtas, de cerca de 5 a 10 minutos a cada 50 minutos de trabalho, pode reduzir significativamente a fadiga física e melhorar o desempenho ao longo da jornada (Anderson & Oakman, 2016).

A má disposição dos equipamentos no consultório também contribui para a sobrecarga do sistema musculoesquelético. Instrumentos mal posicionados, que exigem movimentos amplos ou frequentes para alcançá-los, aumentam o esforço físico desnecessário, exacerbando os problemas físicos. Ferramentas pesadas ou mal desenhadas também são fatores que contribuem para o aumento de esforço nas mãos e punhos, elevando o risco de lesões por sobrecarga. Pesquisas indicam que cerca de 30% dos dentistas relatam desconforto nas mãos e punhos devido ao uso de equipamentos não ergonômicos (Morse et al., 2010).

Por fim, a sobrecarga na coluna vertebral causada pela má postura durante os procedimentos e a falta de equipamentos ajustáveis resulta em problemas graves, como a hérnia de disco, uma condição comum entre dentistas que se manifesta após anos de sobrecarga física. Aproximadamente 25% dos dentistas sofrem de hérnia de disco ou outras complicações relacionadas à compressão dos discos intervertebrais ao longo de suas carreiras (Marshall et al., 1997). A hérnia de disco ocorre quando a pressão contínua sobre os discos vertebrais faz com que eles se desgastem, levando à dor intensa, limitação de movimentos e, em casos mais graves, à necessidade de intervenção cirúrgica.

Em suma, os impactos físicos da prática odontológica são severos e multifacetados. Posturas estáticas prolongadas, movimentos repetitivos e equipamentos inadequados são as

principais causas de problemas de saúde ocupacional entre dentistas. A alta prevalência de dores musculoesqueléticas e lesões decorrentes dessas condições, como a síndrome do túnel do carpo, a hérnia de disco e a cervicobraquialgia, revela a urgência de se adotar medidas ergonômicas e preventivas nos consultórios odontológicos. A implementação de pausas regulares, a adequação do mobiliário e o uso de equipamentos ergonômicos são intervenções cruciais para mitigar esses riscos e garantir uma carreira mais saudável e produtiva para os dentistas.

2.2.2 Fadiga mental e carga cognitiva

Além dos desafios físicos, a prática odontológica impõe uma intensa carga cognitiva e pode gerar fadiga mental significativa nos profissionais. Dentistas lidam diariamente com procedimentos complexos que demandam alta concentração, precisão e coordenação motora, muitas vezes em períodos longos e com interrupções mínimas. A exigência de manter a atenção elevada durante múltiplos atendimentos, somada à pressão por resultados rápidos e de qualidade, acaba sobrecarregando não apenas o corpo, mas também a mente dos profissionais.

Essa sobrecarga mental pode levar ao esgotamento cognitivo, afetando a capacidade de tomada de decisão, a eficiência e a qualidade do atendimento. A falta de pausas e o ritmo intenso de trabalho são fatores que agravam essa situação, contribuindo para o surgimento de sintomas de fadiga mental. Com o passar do tempo, essa fadiga pode evoluir para o *burnout*, comprometendo a saúde emocional e a motivação dos dentistas.

2.2.2.1 Carga cognitiva

A carga cognitiva refere-se à quantidade de esforço mental necessário para processar informações e executar tarefas de forma eficaz. Na prática odontológica, essa carga é considerável devido à complexidade dos procedimentos clínicos e à necessidade de manter altos níveis de atenção e precisão. A exigência de monitorar constantemente o estado de saúde do paciente, lidar com instrumentos precisos e executar movimentos técnicos detalhados, enquanto se resolve situações inesperadas, sobrecarrega o sistema cognitivo dos dentistas, afetando sua capacidade de tomar decisões e executar suas funções de maneira eficiente.

A carga cognitiva na odontologia não se restringe aos procedimentos em si, mas também envolve o gerenciamento de múltiplas demandas simultâneas. Os dentistas precisam alternar entre diferentes tipos de tratamentos, muitas vezes atendendo a diversos pacientes com condições complexas, o que aumenta a necessidade de multitarefa. A alternância entre

consultas de rotina, tratamentos invasivos e urgências cria um ambiente onde o dentista deve processar rapidamente uma grande quantidade de informações para tomar decisões clínicas em tempo real. Essa alta demanda cognitiva, se não for bem gerida, pode prejudicar a atenção aos detalhes e aumentar a chance de erros durante os procedimentos (Anderson & Oakman, 2016).

A literatura aponta que a carga cognitiva excessiva tem um impacto significativo na performance clínica. Estudos demonstram que, sob condições de alta demanda mental, a capacidade de raciocínio dos dentistas pode ser comprometida, levando à redução da eficiência no tratamento e à demora na tomada de decisões críticas (Tucker & Folkard, 2012). Além disso, o ambiente de trabalho odontológico, que muitas vezes envolve horários apertados e uma pressão constante para realizar múltiplos atendimentos por dia, intensifica a sobrecarga cognitiva, afetando a clareza mental e aumentando o risco de esgotamento.

De acordo com Gale et al. (2016), aproximadamente 70% dos dentistas relatam enfrentar sobrecarga cognitiva durante procedimentos longos ou complexos. Esse esforço mental contínuo gera uma pressão significativa, que pode se manifestar na forma de fadiga cognitiva, um estado em que a capacidade de processamento mental e a habilidade de se concentrar em tarefas específicas começam a declinar.

Além dos aspectos clínicos, a carga cognitiva nos dentistas autônomos também envolve questões administrativas e de relacionamento com os pacientes. Dentistas autônomos, por exemplo, precisam conciliar a execução dos procedimentos com a gestão de seu consultório, o que inclui lidar com agendamentos, negociações financeiras e a resolução de questões operacionais. Essa sobrecarga de responsabilidades, quando somada à pressão dos procedimentos clínicos, pode aumentar significativamente o nível de estresse e a demanda cognitiva.

2.2.2.2 Fadiga mental

A fadiga mental é uma condição caracterizada pela redução da capacidade de concentração, tomada de decisões e desempenho cognitivo, resultado da exposição prolongada a uma carga cognitiva excessiva sem pausas adequadas para recuperação. Na odontologia, a necessidade de manter altos níveis de atenção e precisão ao longo de longas jornadas de trabalho, muitas vezes sem intervalos suficientes, pode levar ao esgotamento mental progressivo. Essa fadiga, além de comprometer o bem-estar psicológico dos dentistas, também afeta a qualidade do atendimento prestado.

A prática odontológica exige que os profissionais realizem procedimentos delicados e precisos, que demandam concentração intensa e controle motor refinado. Durante um procedimento odontológico, o dentista deve monitorar simultaneamente o estado do paciente, a execução técnica e o uso correto dos instrumentos, o que cria uma sobrecarga mental significativa. Quando essa exigência cognitiva é prolongada ao longo do dia, sem momentos adequados de descanso, os níveis de fadiga mental aumentam, reduzindo a eficácia do profissional (Maslach et al., 2001).

Pesquisas mostram que 60% dos dentistas relatam experimentar sintomas de fadiga mental em suas rotinas de trabalho, especialmente em dias de atendimento contínuo com procedimentos complexos (Gorter et al., 2000). Esses sintomas incluem dificuldade de concentração, irritabilidade, sensação de esgotamento, lentidão no raciocínio e até lapsos de memória. A presença de fadiga mental impacta diretamente a capacidade do dentista de tomar decisões rápidas e precisas, o que é crucial em um ambiente clínico que exige controle rigoroso sobre cada etapa do tratamento.

A pressão para realizar múltiplos atendimentos em um curto espaço de tempo é um dos principais fatores que contribuem para a fadiga mental. Dentistas frequentemente enfrentam agendas lotadas e são pressionados a realizar diversos procedimentos ao longo de uma única jornada de trabalho, sem intervalos adequados para recuperação cognitiva. Essa falta de pausas regulares impede que o cérebro processe as informações e recupere sua capacidade de atenção e decisão, resultando em um declínio progressivo na qualidade do desempenho ao longo do dia. Estima-se que dentistas que trabalham mais de 8 horas por dia sem intervalos adequados são significativamente mais propensos a sofrer de fadiga mental e a desenvolver *burnout* (Anderson & Oakman, 2016).

Outro fator agravante é a monotonia mental decorrente da repetição de procedimentos semelhantes ao longo do dia. A repetição contínua de tarefas altamente técnicas e detalhadas, sem variação significativa entre os tipos de atividades realizadas, também contribui para o esgotamento mental. A falta de estímulos cognitivos diversificados aumenta a sensação de exaustão e de desmotivação, fatores que afetam negativamente o bem-estar emocional e a capacidade de manter um alto nível de concentração.

A fadiga mental, além de afetar a eficiência cognitiva, está associada a um aumento na ocorrência de erros clínicos. A incapacidade de manter o foco e a clareza mental durante procedimentos odontológicos complexos pode resultar em erros de julgamento e execução, colocando em risco a saúde do paciente. Dentistas que sofrem de fadiga mental estão mais

suscetíveis a lapsos de atenção, o que pode comprometer seriamente a qualidade do tratamento oferecido (Tucker & Folkard, 2012).

Por fim, a fadiga mental também pode evoluir para síndrome de *burnout*, uma condição de esgotamento emocional e físico crônico, caracterizada por sentimentos de ineficácia e desconexão do trabalho. O *burnout* afeta não apenas a saúde mental e física do profissional, mas também sua motivação e satisfação com a carreira. Na odontologia, o *burnout* está frequentemente associado a longas jornadas de trabalho, pressão contínua por resultados e falta de apoio adequado no ambiente clínico. Estudos mostram que dentistas que não adotam estratégias preventivas para lidar com a fadiga mental são mais propensos a desenvolver *burnout*, o que pode resultar em afastamentos prolongados e até na desistência da carreira (Maslach et al., 2001).

2.3 EQUIPAMENTOS ODONTOLÓGICOS E GESTÃO ORGANIZACIONAL

A gestão organizacional em um consultório odontológico vai muito além da simples administração de horários e fluxo de pacientes. Ela envolve uma abordagem estratégica na organização do espaço físico e na escolha de equipamentos e mobiliários ergonômicos, que visam tanto a eficiência no trabalho quanto a preservação da saúde do dentista. Um ambiente bem planejado e adaptado às exigências físicas e cognitivas da prática odontológica é essencial para reduzir a sobrecarga física e prevenir lesões ocupacionais, como dores musculoesqueléticas e LER.

Este capítulo abordará as principais estratégias de organização do consultório odontológico, desde a disposição dos equipamentos até a escolha de cadeiras e instrumentos ergonômicos, destacando a importância de um planejamento adequado que garanta um ambiente flexível e confortável.

2.3.1 Organização do espaço físico

A organização do espaço físico em um consultório odontológico é um fator crucial para garantir tanto a eficiência do trabalho quanto o bem-estar físico do dentista. Um *layout* planejado de forma inadequada pode resultar em movimentos desnecessários, posturas forçadas e aumento da fadiga física e mental ao longo da jornada de trabalho. Por outro lado, um ambiente bem organizado, com a disposição dos equipamentos e mobiliários otimizadas, facilita o acesso a instrumentos e permite que os procedimentos sejam realizados de forma mais fluida, reduzindo a sobrecarga física e mental.

Neste tópico, serão abordados os aspectos mais importantes da organização física, como a distribuição ergonômica dos equipamentos, a flexibilidade do ambiente para diferentes procedimentos e a iluminação adequada. Esses elementos são fundamentais para criar um espaço de trabalho que seja ao mesmo tempo eficiente e confortável, promovendo a saúde ocupacional dos dentistas.

2.3.1.1 Equipamentos necessários e marcas mais utilizadas

A escolha dos equipamentos em um consultório odontológico é essencial para garantir não apenas a eficiência dos procedimentos clínicos, mas também para promover a saúde ocupacional do dentista. O planejamento adequado do espaço físico e a seleção de equipamentos ergonômicos podem reduzir significativamente a ocorrência de LER, tensões musculares e problemas posturais. Além disso, a qualidade dos equipamentos influencia diretamente o conforto do paciente e a precisão dos tratamentos, fatores que também contribuem para a reputação e sucesso do consultório.

Cadeiras Odontológicas

A cadeira odontológica é o elemento central de qualquer consultório. Ela deve ser desenhada de forma a proporcionar conforto tanto para o paciente quanto para o dentista, além de ser totalmente ajustável para permitir diferentes ângulos de trabalho. Uma cadeira bem projetada ajuda a reduzir a necessidade de posturas forçadas, que podem sobrecarregar a coluna vertebral e os membros superiores do dentista. Segundo Farias e Oliveira (2020), cadeiras com suporte lombar, apoio de cabeça ajustável e controles elétricos de altura reduzem significativamente as queixas de dores nas costas e pescoço entre os profissionais.

Além disso, o controle por pedal, que permite ajustar a posição da cadeira sem o uso das mãos, é uma característica que aumenta o conforto do trabalho clínico. O uso de cadeiras com ajuste motorizado de altura e reclinção possibilita que o dentista mantenha uma postura neutra, diminuindo a necessidade de se inclinar ou adotar posturas desconfortáveis.

Marcas como KaVo, Gnatus, Dabi Atlante e Sirona são amplamente reconhecidas no mercado por oferecer cadeiras odontológicas com *design* avançado e funcionalidades ergonômicas que priorizam o conforto do profissional. A KaVo, por exemplo, oferece modelos com múltiplos ajustes, incluindo memória de posições pré-definidas, o que facilita a transição entre diferentes procedimentos sem exigir ajustes repetitivos por parte do dentista.

Dabi Atlante e Gnatus são amplamente utilizadas em consultórios no Brasil, oferecendo equipamentos robustos e com foco na ergonomia.

Figura 1 - Cadeira KaVo



Fonte: KaVo

Mocho Odontológico

O mocho odontológico, que é o assento utilizado pelo dentista durante os procedimentos, desempenha um papel crucial na postura ao longo do dia. Um mocho inadequado pode forçar o dentista a inclinar-se excessivamente para frente, gerando pressão na região lombar e nos ombros. Por isso, é fundamental que o mocho seja ajustável em altura, possua suporte lombar e ofereça liberdade de movimento para o profissional.

Estudos mostram que dentistas que utilizam mochos com suporte lombar integrado reportam menos dores nas costas ao final do dia, em comparação com aqueles que utilizam mochos sem suporte adequado (Garcia et al., 2008). Além disso, mochos que permitem ajustes rápidos de altura e inclinação, como os oferecidos por marcas como Olsen, Dabi Atlante e Gnatus, são recomendados por especialistas em ergonomia odontológica.

Figura 2 - Mocho odontológico



Fonte: Olsen

Unidade Odontológica

A unidade odontológica, também conhecida por *cart*, é responsável por organizar e disponibilizar os instrumentos utilizados durante os procedimentos, como turbinas, seringas e sugadores. Um *cart* bem projetado deve permitir que o dentista alcance os instrumentos sem precisar se inclinar ou girar o corpo repetidamente, evitando assim movimentos desnecessários e reduzindo a sobrecarga sobre o sistema musculoesquelético.

Figura 3 - Cadeira odontológica e *cart*



Fonte: Sirona

De acordo com Santos Filho et al. (2013), o uso de unidades odontológicas móveis e de fácil ajuste permite que o dentista trabalhe com maior fluidez e menos interrupções, aumentando a eficiência dos procedimentos. Marcas como KaVo, Sirona e Dabi Atlante oferecem unidades odontológicas ergonômicas, com bandejas e suportes ajustáveis, projetadas para minimizar a necessidade de movimentos amplos. Esses modelos também oferecem a vantagem de serem adaptáveis a diferentes tipos de procedimentos, permitindo ajustes rápidos e personalizados.

Iluminação Operacional

A iluminação adequada é outro aspecto fundamental para a ergonomia no consultório odontológico. A luz precisa ser posicionada de maneira a oferecer visibilidade ideal, sem gerar sombras ou obrigar o dentista a inclinar-se excessivamente para enxergar o campo operatório. Um estudo conduzido por Ratzon et al. (2000) mostrou que a iluminação inadequada está diretamente relacionada à ocorrência de dores no pescoço e ombros, uma vez que força o dentista a adotar posturas prejudiciais para compensar a falta de visibilidade.

Figura 4 - Iluminação operacional



Fonte: KaVo

Iluminações com luz LED são as mais recomendadas por oferecerem uma iluminação mais uniforme, além de gerarem menos calor, o que é vantajoso tanto para o dentista quanto para o paciente. Marcas como KaVo e Sirona fornecem sistemas de iluminação que permitem o ajuste de intensidade e ângulo, melhorando a ergonomia e facilitando o trabalho do dentista, especialmente em procedimentos mais delicados.

Instrumentos Manuais

A escolha dos instrumentos manuais também impacta significativamente a saúde do dentista. Ferramentas mal projetadas, que exigem maior esforço para serem manuseadas, podem levar ao desenvolvimento de LER e síndromes como o túnel do carpo. Barboza (2021) recomenda o uso de instrumentos com empunhaduras mais grossas e texturizadas, que distribuem a pressão de forma mais equilibrada e reduzem a tensão nas mãos e pulsos.

Tabela 3 - Principais instrumentos odontológicos

Instrumento	Função	Principais Desafios Ergonômicos
Espelho Bucal	Permite a visualização de áreas da boca e afasta tecidos moles.	Manter o espelho em posição por longos períodos pode causar fadiga muscular nas mãos e punhos devido à postura estática prolongada. [Garcia et al., 2008]
Explorador (Sonda Exploradora)	Detectar cáries e irregularidades na superfície dos dentes.	O uso repetitivo pode sobrecarregar os músculos dos dedos, levando à síndrome do túnel do carpo e dores nas mãos. [Ratzon et al., 2000]
Cureta Periodontal	Remover tártaro e placa subgengival.	Postura forçada e repetição de movimentos podem causar fadiga nas mãos e pulsos, além de dores articulares. [Valachi & Valachi, 2003]
Pinça Algodoeira	Manipular materiais como algodão ou gaze.	O movimento repetitivo de pinça pode levar a dores nos dedos e tensão nas articulações devido à sobrecarga de movimentos finos. [Garcia et al., 2008]
Fórceps para Extração	Remover dentes, proporcionando uma pegada firme na coroa dentária.	Exige força significativa nas mãos e pulsos, podendo resultar em fadiga muscular e LER, especialmente em extrações complexas. [Nogueira et al., 2010]

Marcas como Hu-Friedy e Dentsply Sirona são conhecidas por fabricar instrumentos manuais ergonômicos, desenhados para minimizar o esforço durante o uso. Esses instrumentos são leves, feitos com materiais que absorvem o impacto e possuem *designs* que reduzem a pressão nos dedos e nas articulações, prevenindo lesões ao longo da carreira do profissional.

Diante do apresentado, a seleção adequada de equipamentos e mobiliários ergonômicos no consultório odontológico é essencial para garantir a saúde ocupacional do dentista e a qualidade do atendimento prestado ao paciente. Cadeiras, mochos, unidades

odontológicas, iluminação e instrumentos manuais devem ser escolhidos com base em critérios de ergonomia, que garantam conforto e segurança ao longo da jornada de trabalho. Marcas como KaVo, Gnatus, Sirona, Dabi Atlante, Hu-Friedy e Dentsply Sirona se destacam por oferecer equipamentos de alta qualidade que atendem a essas necessidades.

2.3.2 Organização física do consultório

A organização física de um consultório odontológico desempenha um papel crucial tanto na eficiência dos procedimentos quanto na saúde ocupacional dos profissionais. Um espaço bem planejado, com a disposição adequada de equipamentos e mobiliários, pode reduzir significativamente a sobrecarga física e mental imposta ao dentista, além de melhorar o fluxo de trabalho e o atendimento ao paciente. A forma como os instrumentos são posicionados, a flexibilidade do ambiente para adaptação a diferentes tipos de procedimentos, e a iluminação adequada são aspectos fundamentais para garantir uma prática odontológica segura e eficiente.

2.3.2.1 Distribuição dos equipamentos

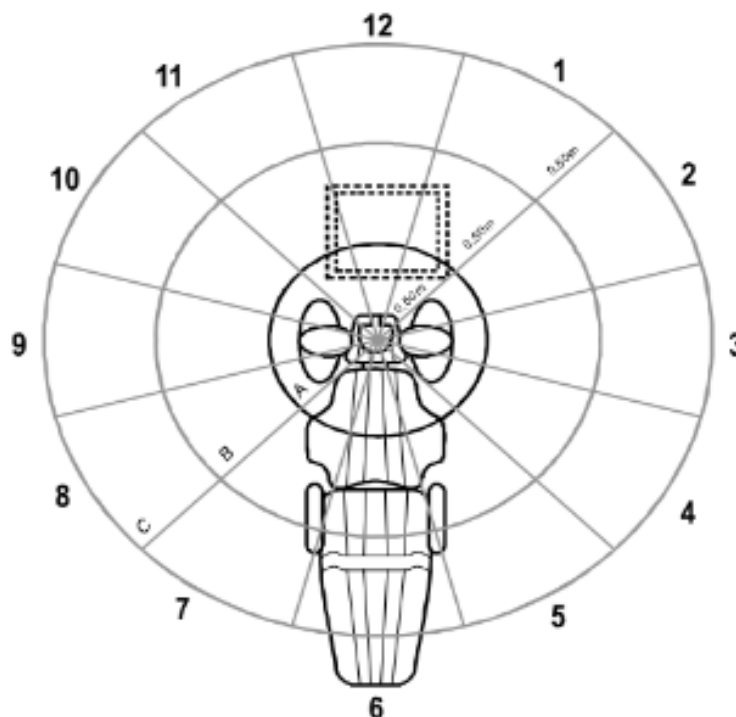
A disposição dos equipamentos no consultório deve priorizar a acessibilidade e a ergonomia, evitando que o dentista precise realizar torções, inclinações ou movimentos repetitivos para alcançar os instrumentos. Um estudo de Farias e Oliveira (2020) destaca que a distribuição inteligente dos equipamentos pode reduzir significativamente a sobrecarga física, evitando o desenvolvimento de LER e outras condições musculoesqueléticas. Instrumentos como turbinas, seringas e sugadores devem estar dispostos de maneira a facilitar o acesso com o mínimo de movimentação do dentista, o que também aumenta a fluidez dos procedimentos clínicos.

A disposição ergonômica dos instrumentos também deve considerar o lado dominante do profissional. Isso significa que, para um dentista destro, os instrumentos mais utilizados devem ser posicionados à sua direita, enquanto para os canhotos, à esquerda. Essa organização evita movimentos desnecessários e melhora a eficiência dos procedimentos.

Rio e Rio (2000) propõem o uso das normas da International Standards Organization e da Federação Dentária Internacional (ISO-FDI) para organizar numericamente as posições que o cirurgião-dentista e seu auxiliar devem adotar durante o atendimento odontológico. Esse sistema é representado por um mostrador de relógio imaginário sobre a cadeira odontológica, onde o número 12 corresponde à cabeça do paciente e o número 6, aos pés (Figura 5). A área

demarcada pelo círculo A é conhecida como zona de transferência, onde estão localizados a bandeja auxiliar, os instrumentos e as pontas de equipo que serão utilizados no campo operatório, além dos mochos. Esse círculo funcional permite que ambos os operadores, sentados, alcancem ergonomicamente as ferramentas necessárias, sem impor esforço adicional às suas articulações (Rio e Rio, 2000).

Figura 5 - Esquema gráfico (ISO/FDI) do posto odontológico



Fonte: Rio e Rio, 2000

2.3.2.2 Flexibilidade do ambiente

Um ambiente de trabalho adaptável é essencial para garantir que o dentista possa ajustar o espaço de acordo com as necessidades específicas de cada procedimento. Procedimentos cirúrgicos, consultas de rotina ou tratamentos estéticos exigem diferentes posicionamentos do dentista e do paciente, e o ambiente deve ser flexível o suficiente para permitir essas variações.

Por exemplo, cadeiras odontológicas que permitem ajustes rápidos de altura e inclinação, assim como mochos com suporte lombar, são fundamentais para garantir que o dentista possa alternar sua postura durante o dia, evitando posições estáticas prolongadas, que são uma das principais causas de dores nas costas. Além disso, unidades móveis, como *carts*,

que podem ser facilmente reposicionadas, garantem que o dentista tenha todos os instrumentos à mão, sem a necessidade de realizar movimentos amplos que sobrecarregam o corpo.

2.3.2.3 Iluminação adequada

A iluminação adequada é um dos elementos mais críticos no planejamento do consultório odontológico. Um ambiente mal iluminado pode forçar o dentista a adotar posturas para compensar a falta de visibilidade, o que, a longo prazo, contribui para o surgimento de dores no pescoço, ombros e coluna.

A utilização de luzes ajustáveis, que possam ser direcionadas com precisão para o campo de trabalho, é recomendada para evitar sombras e garantir uma iluminação uniforme. O uso de sistemas de iluminação montados na cabeça do dentista, como lupas com luz embutida, também pode auxiliar na melhoria da visibilidade e na manutenção de uma postura adequada, uma vez que minimizam a necessidade de inclinações frequentes para ver detalhes do campo operatório.

A organização física de um consultório odontológico vai muito além da simples disposição dos equipamentos. Ela deve ser pensada para maximizar a ergonomia e facilitar o trabalho do dentista, promovendo um ambiente saudável e eficiente. A correta distribuição dos instrumentos, a flexibilidade para ajustar o ambiente conforme o tipo de procedimento e a iluminação adequada são fatores essenciais para garantir que o dentista possa trabalhar de maneira confortável, reduzindo o risco de lesões e aumentando a eficiência. Um consultório bem planejado não só melhora a qualidade do atendimento prestado, mas também contribui para a longevidade da carreira do profissional.

2.3.3 Organização da agenda

A organização eficaz da agenda em um consultório odontológico é um dos fatores determinantes para otimizar o fluxo de trabalho, garantir a qualidade do atendimento e preservar a saúde física e mental do dentista. Um cronograma mal planejado pode resultar em sobrecarga, levando à fadiga, estresse e até mesmo ao aumento de erros clínicos. Por outro lado, uma agenda equilibrada, com distribuição adequada das tarefas e inserção de pausas estratégicas, favorece um ambiente mais produtivo e ergonomicamente saudável, promovendo o bem-estar do profissional e a satisfação dos pacientes.

Intervalos e pausas regulares

A introdução de pausas regulares na agenda é uma estratégia fundamental para preservar a saúde ocupacional do dentista. A alta demanda de atendimentos e os procedimentos longos e complexos podem levar à fadiga física e mental, especialmente quando não há intervalos suficientes para descanso. Segundo estudos sobre ergonomia em odontologia, intervalos curtos de 5 a 10 minutos a cada 50 minutos de trabalho podem ajudar a prevenir o acúmulo de tensão muscular e fadiga cognitiva, além de melhorar a eficiência geral ao longo do dia (Tucker & Folkard, 2012).

A programação dessas pausas deve ser feita de forma a evitar interrupções no fluxo de atendimento, preferencialmente entre consultas ou procedimentos mais exigentes. Essas pausas também podem ser utilizadas para realizar alongamentos simples, que ajudam a aliviar a tensão nas costas, pescoço e ombros, prevenindo o desenvolvimento de dores crônicas e LER. Estudos indicam que pausas frequentes são uma das maneiras mais eficazes de manter a concentração e a energia ao longo de um dia de trabalho extenso (Anderson & Oakman, 2016).

Balanceamento dos Procedimentos

Outra estratégia eficaz para melhorar a organização da agenda é o balanceamento entre procedimentos simples e complexos. Consultas de rotina, como limpezas dentais ou *check-ups*, podem ser programadas entre procedimentos mais longos e intensos, como cirurgias ou tratamentos restauradores. O balanceamento das atividades permite que o dentista se recupere de procedimentos mais exigentes, evitando a sobrecarga física e mental. Além disso, essa alternância de procedimentos ajuda a reduzir a monotonia, que pode levar ao esgotamento mental.

De acordo com a literatura ergonômica em odontologia, o planejamento cuidadoso da agenda, alternando entre procedimentos de diferentes complexidades, também aumenta a eficiência do trabalho e melhora a qualidade do atendimento, já que o dentista consegue manter a concentração e a energia em níveis ideais ao longo do dia (Gorter et al., 2000). Essa prática também minimiza o impacto de uma jornada de trabalho extenuante, proporcionando ao profissional intervalos naturais para recuperação entre os procedimentos mais exigentes.

Com base nesta revisão literária, serão definidos os próximos passos para aprofundar o estudo sobre a ergonomia no consultório odontológico e propor soluções personalizadas para dentistas autônomos. O primeiro passo será a aplicação de um questionário dirigido a

dentistas, com o objetivo de identificar as principais dificuldades e desafios enfrentados no ambiente de trabalho. Em seguida, serão realizadas entrevistas individuais para obter uma compreensão mais detalhada dos impactos físicos e mentais decorrentes da prática clínica, além de verificar a adoção de práticas ergonômicas.

A análise dos dados coletados permitirá identificar padrões e problemas comuns, orientando o desenvolvimento de propostas específicas para melhorias na ergonomia e na gestão do espaço físico e organizacional dos consultórios. Por fim, com base nessas informações, será elaborada uma proposta de soluções que visa otimizar o ambiente de trabalho, reduzir a sobrecarga física e mental e promover o bem-estar dos dentistas, contribuindo para a qualidade do atendimento e a longevidade na profissão.

3 METODOLOGIA

A metodologia deste estudo baseia-se nos princípios das pesquisas descritiva e exploratória, conforme definido por Antônio Carlos Gil em Como Elaborar Projetos de Pesquisa. Essa classificação reflete a natureza do estudo, que busca tanto descrever quanto explorar as dinâmicas e os desafios enfrentados por dentistas autônomos em suas práticas profissionais. A pesquisa descritiva é usada para detalhar os fenômenos observados, como os impactos físicos e cognitivos associados ao trabalho odontológico, enquanto a pesquisa exploratória permite investigar questões ainda pouco conhecidas, como a influência da gestão organizacional no bem-estar desses profissionais.

O foco principal foi compreender e detalhar como fatores físicos, cognitivos e organizacionais afetam a saúde e o desempenho dos dentistas. Para alcançar esse objetivo, adotou-se uma abordagem mista, combinando métodos qualitativos e quantitativos. Essa escolha metodológica enriquece a análise ao proporcionar tanto uma visão ampla, por meio de dados quantitativos que identificam padrões e tendências, quanto uma compreensão mais profunda, por meio da análise qualitativa das percepções individuais.

Essa abordagem reflete a recomendação de Gil de alinhar os métodos de pesquisa às necessidades do estudo. Por exemplo, os dados quantitativos coletados em questionários permitem medir e descrever variáveis importantes, como o impacto físico do trabalho e a organização da agenda, enquanto as entrevistas qualitativas aprofundam questões subjetivas e contextuais, como a percepção dos dentistas sobre os desafios e suas estratégias para lidar com eles. Essa combinação garante não apenas a robustez dos dados, mas também a possibilidade de explorar nuances que enriquecem a compreensão do tema.

O universo da pesquisa foi composto por dentistas, e a amostra foi selecionada de forma intencional, garantindo a representatividade de diferentes perfis de profissionais quanto ao tempo de experiência e tipos de consultório. Essa seleção possibilitou a obtenção de dados variados e representativos da prática odontológica. Foram empregadas duas técnicas complementares para a coleta de dados. A primeira envolveu questionários estruturados, elaborados para coletar informações quantitativas sobre o perfil dos participantes, impactos físicos, uso de equipamentos, organização da agenda e fadiga mental. A segunda técnica consistiu em entrevistas guiadas, utilizadas para explorar de maneira mais aprofundada os desafios e percepções dos profissionais autônomos.

A partir dos resultados do questionário, foram conduzidas cinco entrevistas estruturadas de maneira anônima, o que garantiu que os dentistas pudessem compartilhar suas experiências de forma aberta e honesta. Nessas entrevistas, foram explorados aspectos como a

organização da rotina de trabalho, o impacto físico e mental, e as estratégias ergonômicas adotadas pelos profissionais.

Essa combinação de métodos possibilitou uma compreensão mais aprofundada dos desafios enfrentados pelos dentistas autônomos, bem como a identificação de potenciais soluções e melhorias para seu ambiente de trabalho.

3.1 QUESTIONÁRIO

Para entender de forma ampla e detalhada os desafios ergonômicos que impactam a rotina dos dentistas, primeiramente foi elaborado um questionário com perguntas diretas e objetivas. O principal objetivo desse questionário era obter uma visão abrangente dos problemas ergonômicos enfrentados pelos profissionais da odontologia em diferentes ambientes de trabalho - seja em consultórios próprios ou em clínicas de outros tipos. Dessa forma, dentistas com variadas experiências conseguiram compartilhar perspectivas importantes sobre os desafios que enfrentam em relação à postura, utilização de equipamentos, gestão de suas rotinas de trabalho e os efeitos que essas questões causam em sua saúde física e mental.

3.1.1 Estruturação das perguntas

O questionário foi elaborado de maneira a abranger de forma objetiva e completa os desafios ergonômicos enfrentados pelos dentistas em suas atividades diárias. As questões foram organizadas para explorar vários aspectos relacionados ao ambiente de trabalho dos profissionais de saúde bucal: posturas adotadas durante o trabalho clínico e administrativo; uso de equipamentos odontológicos; organização da rotina profissional; além de explorar possíveis fontes de desconfortos físicos e fadiga mental dos dentistas durante sua prática clínica e no gerenciamento do consultório odontológico. As questões temáticas separadas tornaram mais fácil conectar os diversos aspectos do trabalho odontológico com seus impactos na saúde física e mental dos dentistas.

3.1.1.1 Perfil do participante

O questionário começava com perguntas que buscavam detalhes dos participantes em relação a aspectos como tempo de atuação profissional e especialização na área de atuação. A partir dessas informações coletadas foi possível contextualizar e agrupar os participantes para

uma análise mais precisa sobre o impacto desses fatores nas questões relacionadas à ergonomia enfrentadas por eles. As respostas obtidas servem como base para as análises posteriores ao cruzar dados sobre a experiência profissional com a incidência de problemas físicos e a implementação de medidas ergonômicas.

Pergunta 1: Qual o seu tempo de experiência na odontologia?

Essa pergunta foi essencial para segmentar os participantes em grupos com base na sua experiência profissional. O tempo de prática é um fator determinante para a avaliação dos desafios ergonômicos, já que profissionais com mais anos de atuação tendem a desenvolver problemas crônicos devido à repetição de posturas inadequadas e ao uso prolongado de instrumentos que exigem esforço físico constante.

As opções de resposta eram:

- 0 - 5 anos;
- 6 - 10 anos;
- 11 - 20 anos;
- 21+ anos.

Pergunta 2: Qual tipo de consultório você trabalha?

O ambiente de trabalho também desempenha um papel crucial na compreensão das condições ergonômicas que os dentistas enfrentam diariamente. A questão levantada visava determinar se o profissional atua em um consultório autônomo, clínica particular, clínica pública ou popular, já que cada um desses ambientes oferece desafios distintos em termos de infraestrutura e recursos ergonômicos.

Os dentistas que trabalham de forma autônoma enfrentam desafios específicos e únicos que incluem a gestão dos atendimentos e da administração do consultório simultaneamente. Isso pode resultar em uma atenção reduzida para as questões ergonômicas. Essa pergunta também foi fundamental para mapear os dentistas autônomos, visando a realização de entrevistas qualitativas na próxima etapa do estudo, nas quais questões sobre a gestão independente de consultórios e as dificuldades em adotar práticas ergonômicas serão exploradas.

As opções de resposta eram:

- Clínica particular - Autônomo;
- Clínica particular - Prestador de serviço;
- Clínica pública;

- Clínica popular.

Pergunta 3: Qual a sua especialidade?

A odontologia abrange diversas especialidades, e cada uma delas pode exigir diferentes níveis de esforço físico e mental. Esta pergunta teve como objetivo identificar as especialidades dos dentistas participantes, o que é crucial para compreender como diferentes áreas da odontologia lidam com os desafios ergonômicos. Por exemplo, dentistas clínicos gerais muitas vezes realizam uma grande variedade de procedimentos, que podem resultar em uma carga física e mental diversificada. Ortodontistas e periodontistas, por outro lado, podem realizar procedimentos mais concentrados e repetitivos, o que pode aumentar a incidência de problemas musculoesqueléticos em regiões como pescoço e ombros.

Essa pergunta era aberta para cada dentista digitar sua especialidade.

3.1.1.2 Impacto físico

O segundo bloco do questionário foi dedicado a explorar as dores e desconfortos físicos que os dentistas experimentam durante e após o trabalho clínico. Esse tema é central para a ergonomia na odontologia, visto que as posturas necessárias para o trabalho, movimentos repetitivos e a exigência constante de precisão manual são fatores que comumente levam ao desenvolvimento de doenças e lesões. O objetivo dessa parte do questionário foi identificar as regiões do corpo mais afetadas, a intensidade e a frequência das dores relatadas, além de obter uma visão subjetiva da postura dos profissionais durante os procedimentos.

Diante disso, o segundo bloco de perguntas foi elaborado para identificar não apenas a presença dessas dores, mas também sua localização e intensidade, proporcionando uma compreensão mais clara dos desafios físicos enfrentados por dentistas no seu cotidiano.

Pergunta 4: Você sente dor durante o trabalho?

Essa pergunta foi o ponto de partida para identificar se o profissional enfrenta dores físicas enquanto realiza os procedimentos odontológicos, como apenas as alternativas “Sim” ou “Não”. O objetivo foi obter uma visão direta sobre a prevalência de desconfortos físicos durante o trabalho e a intensidade com que esses problemas se manifestam no cotidiano dos dentistas. A presença de dor durante o trabalho é um forte indicativo de problemas ergonômicos.

Pergunta 5: Quais áreas do corpo você sente desconforto após o trabalho?

Essa pergunta permitiu aos dentistas especificar quais áreas do corpo são mais afetadas após um dia de trabalho, oferecendo opções como costas/lombar, pescoço/cervical, ombros e punhos, podendo escolher mais de uma alternativa. A ergonomia na odontologia está intimamente ligada à repetição de movimentos e à adoção de posturas inadequadas, o que frequentemente resulta em desconforto físico, principalmente nas regiões mencionadas.

Esses dados são cruciais para mapear as regiões do corpo mais impactadas pela prática odontológica e direcionar possíveis soluções ergonômicas que possam ser implementadas para prevenir ou mitigar essas dores.

Pergunta 6: Como você classifica sua postura durante os procedimentos?

A postura é um dos principais fatores que influenciam a saúde ergonômica dos dentistas. Essa pergunta foi formulada para obter uma autoavaliação da postura dos profissionais enquanto realizam os procedimentos, com uma escala com cinco níveis, 1 sendo muito ruim e 5 sendo excelente.

3.1.1.3 Instrumentos e equipamentos

A ergonomia dos instrumentos odontológicos é um dos pilares centrais para garantir o conforto e o bem-estar dos dentistas durante o trabalho. O objetivo deste bloco foi avaliar como os dentistas percebem o conforto dos seus instrumentos de trabalho e a organização de seus consultórios, além de identificar as principais dificuldades relacionadas ao uso de equipamentos.

Pergunta 7: Como você avalia a facilidade de uso dos instrumentos manuais que utiliza?

Essa pergunta foi feita para entender como os dentistas percebem a ergonomia dos instrumentos manuais usados diariamente em seus procedimentos. A facilidade de uso de ferramentas como brocas, espelhos odontológicos, curetas e outros instrumentos de precisão é um aspecto essencial para reduzir a fadiga muscular e prevenir lesões. As opções de resposta estavam em uma escala com cinco níveis, 1 sendo muito desconfortável e 5 sendo muito confortável.

Pergunta 8: Como você avalia a importância do *layout* do seu consultório para o seu trabalho?

O *layout* do consultório odontológico desempenha um papel vital na saúde ergonômica dos profissionais. Um *layout* mal organizado pode levar a movimentos repetitivos excessivos, inclinações desnecessárias e aumento da sobrecarga física. Essa pergunta visava capturar a percepção dos dentistas sobre o impacto da organização do espaço físico em seu conforto e produtividade usando uma escala com cinco níveis, 1 sendo sem importância e 5 sendo muita importância.

Pergunta 9: Qual equipamento te exige mais fisicamente? Por que?

Essa pergunta aberta foi incluída para que os dentistas identificassem os equipamentos que mais exigem esforço físico durante os procedimentos odontológicos e explicassem as razões para tal. Instrumentos pesados ou mal projetados, cadeiras odontológicas que não oferecem suporte lombar adequado ou mochos que não permitem ajustes de altura são frequentemente apontados como fatores que aumentam a carga física sobre os profissionais.

3.1.1.4 Organização da agenda

A carga de trabalho de um dentista, especialmente em consultórios de grande movimento, pode ser intensa, com longos períodos de atividade contínua e poucos intervalos para descanso. A falta de pausas regulares e a realização de procedimentos complexos em sequência sem intervalos adequados pode resultar em fadiga física, sobrecarga mental e aumento da probabilidade de erros nos procedimentos odontológicos.

O objetivo deste bloco foi identificar como os dentistas organizam suas jornadas de trabalho, incluindo a distribuição dos atendimentos ao longo do dia, o uso de pausas e a percepção dos profissionais sobre como uma agenda bem planejada afeta seu conforto e desempenho.

Pergunta 10: Como você organiza sua agenda de trabalho?

Esta pergunta permitiu que os dentistas descrevessem suas estratégias para organizar a jornada de trabalho diária. A estruturação da agenda é um fator importante, pois permite equilibrar o número de pacientes atendidos e a complexidade dos procedimentos realizados ao longo do dia. A organização adequada também pode evitar a sobrecarga física e mental,

garantindo que os dentistas tenham tempo para descansar e se recuperar entre procedimentos mais exigentes.

Dentistas que trabalham em clínicas particulares ou autônomas frequentemente têm maior controle sobre suas agendas e podem ajustar o fluxo de atendimentos conforme sua preferência e resistência física. Por outro lado, profissionais que atuam em clínicas públicas ou populares tendem a lidar com agendas mais sobrecarregadas e rígidas, o que pode limitar a inserção de pausas adequadas e o balanceamento entre procedimentos simples e complexos.

As opções de resposta eram:

- Por horário;
- Por tipo de procedimento;
- Por complexidade de casos;
- Outros.

Pergunta 11: Você consegue fazer pausas regulares entre os atendimentos?

Essa pergunta de “Sim” ou “Não” foi essencial para avaliar se os dentistas conseguem inserir pausas regulares ao longo da jornada de trabalho. Pausas adequadas são fundamentais para prevenir o desgaste físico e mental, permitindo que o profissional se recupere entre os atendimentos e mantenha um alto nível de concentração e precisão nos procedimentos.

Pergunta 12: Se sim, qual a duração média das pausas?

A duração das pausas também foi investigada para entender se os dentistas estão tirando intervalos longos o suficiente para permitir uma recuperação muscular adequada.

As opções de resposta eram:

- Menos de minutos;
- 5 - 10 minutos;
- Mais de 10 minutos.

Pergunta 13: Como você avalia o impacto de uma agenda bem organizada no seu conforto durante o dia?

Essa pergunta foi feita para entender a percepção dos dentistas sobre a importância de uma agenda bem estruturada no conforto físico e mental ao longo do dia. Uma organização inadequada da agenda, com muitos atendimentos em sequência sem pausas, pode levar a um acúmulo de tensão física e aumento do estresse mental, afetando o desempenho e a qualidade

dos atendimentos. Essa questão apresentou uma escala de 1 a 5, sendo um pouco impacto e 5 muito impacto.

3.1.1.5 Fadiga mental

A fadiga mental é um problema comum entre dentistas, causada pela necessidade de manter foco por longos períodos e pela responsabilidade associada a procedimentos delicados que exigem precisão. Com o tempo, a fadiga mental não apenas compromete a qualidade dos atendimentos, mas também pode levar ao esgotamento, impactando diretamente a saúde dos dentistas.

Esse bloco buscou avaliar o nível de fadiga mental experimentado pelos dentistas ao final de suas jornadas de trabalho, além de investigar como a carga excessiva de trabalho influencia seu conforto físico, produtividade e qualidade dos serviços prestados.

Pergunta 14: Marque na linha abaixo o nível de fadiga mental que você sente ao final de um dia de trabalho.

Essa pergunta solicitou aos dentistas que avaliassem, em uma escala de 1 a 5, o nível de fadiga mental que sentem ao final de suas jornadas de trabalho. A fadiga mental é uma consequência direta de longos períodos de concentração e da pressão associada aos procedimentos odontológicos, especialmente quando há uma sequência intensa de atendimentos sem pausas adequadas.

Essa autoavaliação permite mapear a intensidade do cansaço mental e ajuda a correlacionar os níveis de fadiga com outros fatores, como a falta de pausas e a organização inadequada da agenda.

Pergunta 15: Como a sobrecarga de trabalho influencia seu conforto físico e produtividade?

Essa pergunta aberta foi feita para capturar as percepções dos dentistas sobre o impacto da sobrecarga de trabalho no seu conforto físico e produtividade. A sobrecarga pode levar ao acúmulo de fadiga física, resultando em diminuição da eficiência nos atendimentos e aumento da sensação de desconforto, especialmente nas regiões musculares mais afetadas pela prática odontológica, como a coluna lombar e cervical.

Pergunta 16: Como a sobrecarga de trabalho influencia a qualidade do seu serviço?

A qualidade do serviço prestado pelos dentistas está diretamente relacionada ao nível de atenção e concentração que eles conseguem manter durante os procedimentos. A sobrecarga de trabalho, no entanto, pode comprometer essa qualidade, especialmente quando os profissionais estão lidando com fadiga física e mental. Esta pergunta aberta buscou compreender, de maneira subjetiva, como os dentistas avaliam o impacto da carga excessiva de trabalho na qualidade dos atendimentos que prestam.

Pergunta 17: Quais mudanças físicas você gostaria de fazer no seu consultório para melhorar sua ergonomia?

E, por fim, esta pergunta aberta foi elaborada para permitir que os dentistas expressassem suas opiniões sobre as modificações físicas que acham necessárias em seus consultórios para melhorar a ergonomia e, conseqüentemente, reduzir o impacto físico e mental de seu trabalho.

3.2 ENTREVISTAS ESTRUTURADAS

Após a análise dos dados coletados no questionário, foi identificada a necessidade de aprofundar alguns aspectos relacionados à prática dos dentistas autônomos. As entrevistas guiadas foram estruturadas com o objetivo de preencher as lacunas deixadas pelo questionário, fornecendo uma visão mais detalhada e qualitativa sobre a experiência dos dentistas autônomos.

As entrevistas foram elaboradas para seguir uma abordagem que permitisse o dentista compartilhar suas percepções sobre a rotina de trabalho, os impactos físicos e mentais, e a implementação de práticas ergonômicas. Além disso, questões abertas e exploratórias foram incluídas para permitir que os profissionais expandissem suas respostas, proporcionando percepções mais ricas e detalhadas sobre os desafios diários enfrentados.

Foram realizadas cinco entrevistas estruturadas com dentistas autônomos, duas de forma presencial e três online. A escolha por misturar encontros presenciais e remotos veio justamente para oferecer flexibilidade aos participantes, permitindo que eles colaborassem da forma que melhor se encaixasse em suas rotinas já bastante movimentadas.

Respeitando a deontologia, todas as entrevistas foram feitas de forma anônima. Isso foi essencial para que eles pudessem falar abertamente sobre questões delicadas, como problemas de concentração, dificuldades em lidar com a carga de trabalho, e até mesmo falhas nos atendimentos que, muitas vezes, não seriam admitidas em um ambiente mais formal. A

anonimidade deu espaço para conversas mais sinceras, permitindo que os profissionais compartilhassem suas vivências sem medo de qualquer impacto negativo em suas carreiras. Isso também fez com que o tom das entrevistas fosse mais leve e honesto, revelando, de maneira muito mais humana, as estratégias que eles adotam para lidar com o cansaço e as limitações do dia a dia.

Essas entrevistas permitiram explorar pontos que não foram totalmente esclarecidos no questionário e abriram caminho para uma discussão mais rica e aprofundada sobre temas como ergonomia, saúde mental e organização de tempo. Os participantes puderam falar com mais liberdade sobre suas rotinas, os impactos físicos que acumulam ao longo dos anos de trabalho, e como tentam adaptar seus consultórios e práticas para melhorar o bem-estar no trabalho. Mais do que dados, esses relatos trouxeram histórias reais, carregadas de experiência e aprendizado, o que deu à pesquisa uma dimensão mais próxima da realidade de quem vive esses desafios diariamente.

Essa abordagem qualitativa nos permitiu entender, de uma forma muito mais pessoal, como a falta de ergonomia e o planejamento inadequado da agenda afetam não só o corpo, mas também a mente desses dentistas, especialmente à medida que os anos de trabalho se acumulam. As entrevistas trouxeram à tona experiências que complementam os dados objetivos do questionário, oferecendo uma visão mais clara de como esses profissionais tentam equilibrar o prazer de exercer a profissão com o desgaste físico e mental que, muitas vezes, vem junto.

3.2.1 Roteiro de perguntas

O roteiro foi desenvolvido para permitir que os dentistas compartilhassem não apenas suas respostas diretas, mas também reflexões sobre sua experiência ao longo da carreira, oferecendo uma visão mais profunda sobre os obstáculos e as possíveis soluções para melhorar a ergonomia no dia a dia de trabalho.

3.2.1.1 Rotina

Durante a entrevista, o foco inicial foi compreender como o dentista organiza sua rotina diária, como ele divide seu tempo entre os atendimentos aos pacientes, as tarefas administrativas do consultório e os momentos de descanso. O objetivo foi entender como essa organização impacta o dia a dia do profissional e se ele tem encontrado maneiras eficazes de balancear essas atividades, que muitas vezes podem ser sobrecarregadas pela demanda intensa

de trabalho. Além disso, as perguntas exploratórias serviram para verificar se, ao longo dos anos, o dentista notou mudanças na carga de trabalho e como isso tem influenciado sua qualidade de vida fora do consultório.

- Qual é a sua rotina diária de trabalho? Como você organiza seu tempo entre os atendimentos, administração do consultório e momentos de descanso?
- Quantas horas por dia você costuma trabalhar e como você distribui os tipos de procedimentos ao longo da semana?
- Você sente que a sobrecarga de trabalho tem mudado ao longo dos anos? Isso afeta sua qualidade de vida fora do consultório?

3.2.1.2 Impacto físico

Na etapa que trata do impacto físico, a entrevista buscou identificar quais são os procedimentos e posturas que mais causam desconforto ou dor durante o trabalho. O objetivo foi entender como o dentista lida com essas dificuldades físicas ao longo do dia e se já adotou estratégias para minimizar esses problemas. As questões são sobre a relação entre a rotina de trabalho e o aumento das dores físicas com o passar dos anos, especialmente considerando o impacto cumulativo de posturas inadequadas e movimentos repetitivos. A intenção foi explorar se o dentista percebe uma piora nas dores à medida que sua carreira avança, e se ele já fez mudanças na forma de trabalhar ou no ambiente do consultório para aliviar esses desconfortos.

- Quais são os procedimentos ou posturas que mais te incomodam fisicamente durante o trabalho? Como você lida com esses desconfortos?
- Você percebe uma relação direta entre sua rotina de trabalho e o aumento de dores físicas com o passar dos anos?

3.2.1.3 Fadiga mental e carga cognitiva

Na etapa sobre fadiga mental e carga cognitiva, a entrevista focou em como a alta demanda de trabalho afeta a concentração e o foco mental do dentista ao longo do dia. A ideia foi identificar se a fadiga mental é um fator recorrente e como ela impacta o dia a dia, tanto em termos de produtividade quanto de bem-estar geral.

- Além da fadiga física, como a alta demanda de trabalho impacta sua capacidade de concentração e foco mental ao longo do dia? Você sente que isso afeta a qualidade do atendimento?
- Você já implementou estratégias para reduzir essa sobrecarga mental, como reorganizar atendimentos ou incorporar pausas mais frequentes?

3.2.1.4 Organização e agenda

Na parte que trata da organização e da agenda, o objetivo foi entender como o dentista equilibra a necessidade de atender muitos pacientes com a realização de pausas durante o dia. Buscou-se identificar se ele enfrenta dificuldades em planejar intervalos regulares e como isso afeta seu conforto físico e desempenho mental. Além disso, foi importante compreender como ele organiza a agenda para distribuir os procedimentos mais complexos e desgastantes ao longo da semana, evitando sobrecarga em determinados períodos. Também foi relevante saber se o dentista já fez ajustes na agenda para melhorar sua eficiência e reduzir o cansaço, e se essas mudanças tiveram efeitos positivos no cotidiano do consultório.

- Muitos dentistas mencionaram dificuldades em fazer pausas regulares. Como você equilibra a necessidade de atender muitos pacientes com a realização de pausas? Isso impacta seu conforto físico e mental ao longo do dia?
- Como você organiza sua agenda para distribuir os procedimentos mais complexos e desgastantes? Já tentou fazer ajustes para melhorar seu desempenho ao longo do dia?

3.2.1.5 Equipamentos e ergonomia

Na parte de equipamentos e ergonomia, o objetivo foi entender se o dentista já buscou alternativas ergonômicas para os equipamentos que utiliza, como o mocho ou as canetas de alta rotação, e se essas mudanças contribuíram para melhorar seu conforto durante os atendimentos. Além disso, buscou-se explorar se ele já fez alterações no *layout* do consultório, como a disposição dos instrumentos, para facilitar o alcance e reduzir o esforço físico. A intenção foi verificar se essas modificações trouxeram benefícios reais e como o dentista percebe a importância da ergonomia no seu dia a dia de trabalho.

- Você já procurou alternativas ergonômicas para equipamentos como o mocho ou as canetas de alta rotação? Essas mudanças ajudaram a melhorar seu conforto durante os atendimentos?
- Você já experimentou mudar a disposição dos instrumentos para facilitar o alcance e reduzir o esforço físico? Isso trouxe melhorias?

3.2.1.6 Conhecimento sobre ergonomia

Na parte sobre conhecimento em ergonomia, o foco foi entender até que ponto o dentista se mantém atualizado sobre práticas ergonômicas. Buscou-se descobrir se ele já participou de palestras, leu artigos ou consultou materiais sobre ergonomia na odontologia. Também foi relevante saber se a ergonomia é uma preocupação constante em sua rotina, ou se ele apenas busca por mudanças quando já está sentindo desconforto físico.

- Você costuma se atualizar sobre práticas ergonômicas? Já participou de palestras, leu artigos ou consultou materiais sobre ergonomia na odontologia?
- A ergonomia é uma preocupação constante no seu dia a dia ou você busca mudanças mais quando sente desconforto físico?
- Já tentou implementar alguma prática ergonômica no seu consultório, como ajustar cadeiras ou mudar a disposição dos instrumentos? Isso trouxe resultados práticos?
- Se tivesse acesso a mais recursos ou treinamentos sobre ergonomia, você estaria disposto a aplicar essas práticas no seu dia a dia?

3.2.1.7 Sugestões e melhorias

Na parte de sugestões e melhorias, o objetivo foi entender quais mudanças o dentista considera importantes para melhorar seu conforto físico e mental no consultório.

- Se pudesse fazer uma única mudança significativa no seu consultório para melhorar seu conforto físico ou mental, qual seria?
- Na sua opinião, o que poderia ser feito para que a ergonomia seja mais amplamente discutida entre dentistas? Acredita que esse tema deveria fazer parte da formação contínua dos profissionais?

Após a condução do questionário e das entrevistas, foi possível analisar e cruzar respostas a fim de entender profundamente os desafios e necessidades que os dentistas autônomos encontram no decorrer das suas carreiras. Essas análises e discussões serão exploradas no próximo capítulo.

4 RESULTADOS

O capítulo de resultados traz uma análise completa dos dados coletados a partir dos questionários e das entrevistas com dentistas autônomos. Nesta etapa, são apresentados os desafios reais enfrentados pelos profissionais em sua rotina diária, como questões relacionadas à organização do trabalho, desconfortos físicos, fadiga mental e o uso de práticas ergonômicas. Através dos relatos e respostas obtidos, buscamos compreender como esses fatores impactam diretamente a saúde e o desempenho dos dentistas, além de identificar as principais áreas que precisam de melhorias. Este capítulo também destaca as sugestões dos próprios profissionais sobre como melhorar suas condições de trabalho, proporcionando uma visão mais prática e próxima da realidade vivida no consultório.

4.1 RESULTADOS DO QUESTIONÁRIO

A análise do questionário foi realizada com o objetivo de entender de forma aprofundada as percepções e desafios ergonômicos enfrentados pelos dentistas em sua prática diária. As respostas foram organizadas em categorias, permitindo a identificação de padrões e tendências relacionadas à rotina de trabalho, desconfortos físicos, uso de equipamentos e organização da agenda. Foram realizadas também análises cruzadas entre diferentes variáveis, como tempo de experiência, especialidade e tipo de consultório, a fim de verificar como esses fatores influenciam as condições ergonômicas dos profissionais. Além disso, foi dado foco às sugestões de melhorias propostas pelos dentistas, buscando identificar pontos críticos que podem ser abordados para promover uma prática mais saudável e eficiente. Essa abordagem permitiu uma visão mais ampla e detalhada dos desafios enfrentados, contribuindo para o desenvolvimento de estratégias específicas de intervenção.

O questionário, que ficou disponível entre os dias 22 de setembro de 2024 e 30 de setembro de 2024, foi respondido por um total de 54 dentistas das mais diversas áreas da odontologia. Os participantes foram selecionados a partir de grupos de dentista no aplicativo de conversas *WhatsApp*.

4.1.1 Perfil do participante

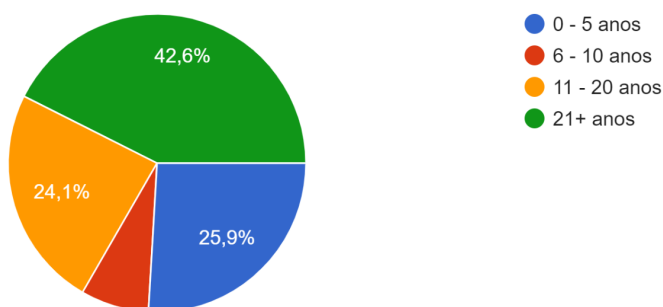
4.1.1.1 Tempo de Experiência

Os dados revelam que:

- 42,6% dos dentistas possuem mais de 21 anos de experiência. Esse grupo é o mais suscetível a relatar dores crônicas e desgaste físico, resultado de muitos anos de trabalho em condições ergonômicas desfavoráveis.
- 24,1% dos participantes têm entre 11 e 20 anos de experiência, também relatando níveis elevados de desconforto físico, principalmente nas regiões do pescoço/cervical e coluna lombar.
- 7,4% dos dentistas possuem entre 6 e 10 anos de experiência, e, nesse grupo, a principal queixa foi relacionada ao início de sintomas de desconforto físico, embora a fadiga mental também tenha sido mencionada.
- 25,9% dos dentistas estão em início de carreira, com menos de 5 anos de experiência. Esses profissionais, embora menos afetados por dores crônicas, relataram fadiga mental e dificuldades em lidar com a rotina intensa de atendimentos e a necessidade de planejamento constante.

Gráfico 1 - Tempo de experiência

Qual o seu tempo de experiência na odontologia?
54 respostas



Fonte: Questionário elaborado pela autora

4.1.1.2 Tipo de consultório

Os participantes foram questionados sobre o tipo de consultório onde trabalham, e a amostra foi composta por dois grupos principais: dentistas autônomos e prestadores de serviço em clínicas particulares e públicas. Os dados revelam que:

- 64,8% dos participantes trabalham de forma autônoma, gerenciando seus próprios consultórios.

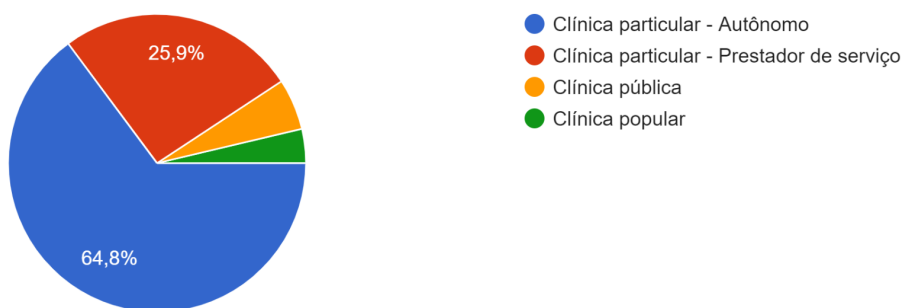
- 29,9% dos participantes atuam como prestadores de serviço, divididos entre clínicas particulares e clínicas públicas.
- Os 5,3% restantes são dentistas de clínicas públicas ou populares.

O predomínio dos dentistas autônomos reflete a realidade da odontologia, onde muitos profissionais optam por atuar de forma independente.

Gráfico 2 - Tipo de consultório

Qual tipo de consultório você trabalha?

54 respostas



Fonte: Questionário elaborado pela autora

4.1.1.3 Especialidade

Os participantes também foram segmentados com base em suas especialidades odontológicas. Importante destacar que o número de especialidades é maior do que o número de respostas do questionário dado que alguns profissionais possuem mais de uma especialidade.

O levantamento mostrou uma diversidade significativa de especialidades entre os profissionais entrevistados:

- Ortodontia foi a especialidade mais comum entre os participantes, representando 17% dos dentistas. Os ortodontistas frequentemente mencionaram a postura prolongada como um desafio ergonômico, especialmente em tratamentos que envolvem longas sessões de ajustes de aparelhos.
- Clínico Geral foi a segunda especialidade mais comum, com 14% dos participantes. Esses profissionais realizam uma ampla gama de procedimentos, o que pode levar a uma sobrecarga física e mental diversificada ao longo do dia.

- Implantodontia representou 12% dos dentistas, com muitos relatando que o uso de instrumentos de precisão por longos períodos contribui para o desconforto físico, principalmente nas regiões da coluna lombar e pescoço.
- Odontopediatria apareceu em 8% das respostas, destacando o trabalho com crianças como um fator que exige atenção constante e, muitas vezes, posturas adaptativas para lidar com o paciente.

A diversidade de especialidades é importante para entender as diferentes exigências físicas e mentais que os dentistas enfrentam em suas rotinas.

Tabela 4 - Especialidades

Especialidade	Quantidade
Ortodontia	11
Clínica Geral	9
Implantodontia	8
Endodontia	7
Odontopediatria	5
Prótese	5
Periodontia	4
Dentística	4
Radiologia	3
Ortopedia	3
Estomatologia	2
Odontologia Hospitalar	1
Cirurgia	1
DTM/DOF	1
Odontogeriatrics	1

Fonte: Questionário elaborado pela autora

4.1.2 Impacto físico

Dos dentistas entrevistados, 79,6% relataram sentir dor durante o trabalho, um dado que evidencia o impacto físico que a prática odontológica pode ter ao longo do tempo. Esse alto índice de desconforto físico reforça a necessidade de medidas preventivas e corretivas para melhorar as condições de trabalho dos profissionais de saúde bucal.

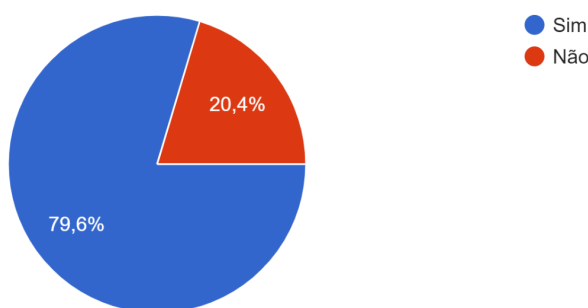
Os profissionais com mais de 21 anos de experiência foram os que mais relataram dores, com 92% afirmando que sentem desconforto regularmente. Esses dados indicam que, à medida que o tempo de prática aumenta, as dores se tornam mais frequentes, principalmente devido ao acúmulo de anos de exposição a posturas inadequadas e uso repetitivo de instrumentos que exigem esforço físico constante. Um dos participantes dessa faixa mencionou: "Quanto mais trabalho, mais dor", sugerindo que a carga de trabalho está diretamente relacionada ao aumento das dores físicas.

Por outro lado, entre os dentistas com menos de 5 anos de experiência, 60% relataram dores, mas em menor intensidade e frequência. As principais queixas dessa faixa etária estão relacionadas ao pescoço/cervical e aos punhos, o que pode estar ligado ao processo de adaptação ao uso contínuo de instrumentos manuais. Esses profissionais estão em uma fase inicial de carreira, e embora ainda não enfrentem problemas crônicos, os primeiros sinais de desconforto físico já aparecem.

Gráfico 3 - Dor durante o expediente

Você sente dor durante o trabalho?

54 respostas



Fonte: Questionário elaborado pela autora

As áreas mais afetadas pelo desconforto físico durante o trabalho foram as costas/lombar, seguidas pelo pescoço/cervical e os ombros.

- **Costas/Lombar:** A região lombar foi a área de maior desconforto, com 64,8% dos participantes relatando dores. Esse dado é particularmente evidente entre os dentistas autônomos, que relataram passar mais tempo realizando procedimentos sem pausas adequadas. Um dos entrevistados mencionou: “As dores físicas geradas pela

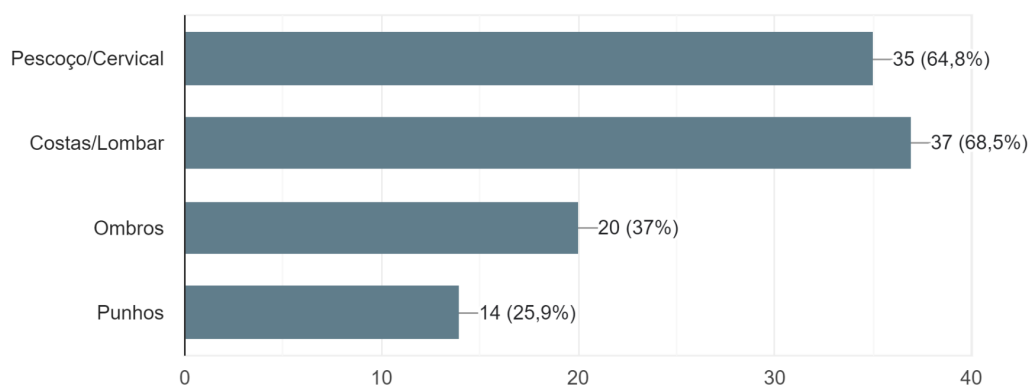
sobrecarga estão diminuindo minha produtividade”, destacando o impacto que o desconforto físico tem sobre a eficiência no trabalho.

- **Pescoço/Cervical:** Cerca de 68,5% dos dentistas relataram desconforto nessa área, especialmente os especialistas em Ortodontia e Implantodontia, que precisam manter a cabeça em uma posição fixa por longos períodos enquanto realizam ajustes delicados em aparelhos dentários ou implantes. Essa postura estática, aliada ao uso constante de instrumentos de precisão, contribui para o aumento das dores no pescoço e região cervical.
- **Ombros:** 37% dos dentistas afirmaram sentir desconforto nos ombros, o que pode estar relacionado ao levantamento contínuo dos braços durante os procedimentos. Esse fator é especialmente mencionado pelos ortodontistas e clínicos gerais que realizam procedimentos que exigem força e precisão por períodos prolongados. Um ortodontista relatou: “Caneta de alta rotação. Devido à postura e tempo de uso diário”, reforçando como o uso constante de certos instrumentos agrava o desconforto.

Gráfico 4 - Áreas de desconforto

Quais áreas do corpo você sente desconforto após o trabalho?

54 respostas



Fonte: Questionário elaborado pela autora

Os participantes também foram questionados sobre como classificam sua postura durante os procedimentos. Os resultados mostram que 87,1% dos dentistas classificaram sua postura como "regular" ou "ruim", o que indica uma percepção geral de que as condições ergonômicas no consultório ainda estão longe do ideal. Esse número é consistente com os relatos de dor e desconforto nas áreas mencionadas anteriormente.

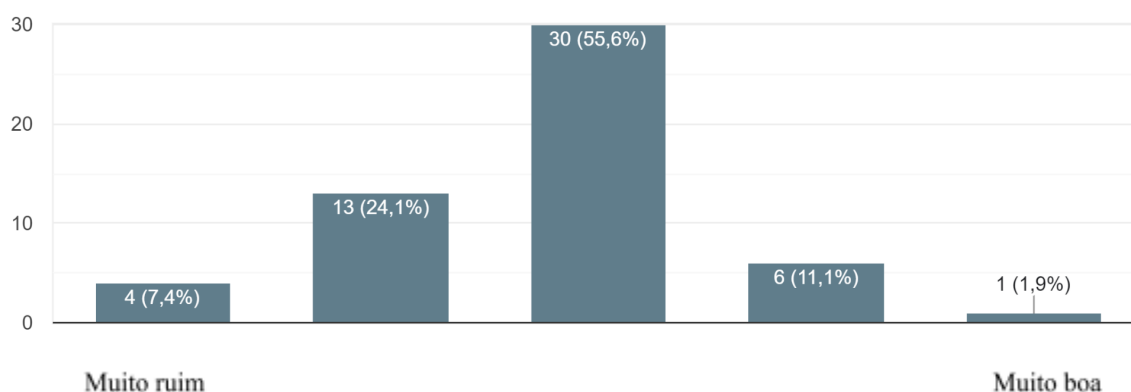
Entre os dentistas com mais de 21 anos de experiência, 90% avaliaram sua postura como regular ou ruim, reforçando o impacto acumulado de anos de trabalho sem ajustes adequados de postura. Um dos dentistas dessa faixa comentou: "A postura vai piorando com o tempo, e as dores aumentam", indicando que o problema tende a se agravar com o passar dos anos.

Por outro lado, os profissionais com menos de 5 anos de experiência têm uma percepção ligeiramente melhor de sua postura, com 25% avaliando-a como "boa". No entanto, isso não significa que esses profissionais estejam livres de problemas ergonômicos. Muitos relataram que, apesar de estarem cientes da importância de uma boa postura, enfrentam desafios para mantê-la devido à falta de pausas ou à necessidade de se adaptar à condição dos pacientes.

Gráfico 5 - Classificação de postura

Como você classifica sua postura durante os procedimentos?

54 respostas



Fonte: Questionário elaborado pela autora

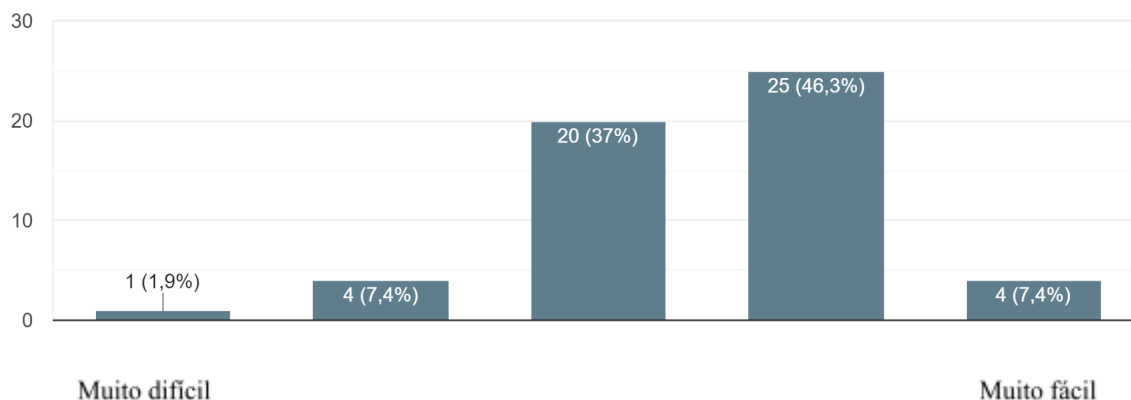
4.1.3 Instrumentos e equipamentos

No questionário, a maioria dos profissionais (53,7%) avaliou a facilidade de uso dos instrumentos manuais como "boa" ou "muito boa", mas muitos relataram que o uso prolongado desses equipamentos gera desconforto. Profissionais com mais de 21 anos de experiência foram os que mais reportaram dificuldades, com queixas relacionadas a instrumentos como limas endodônticas e canetas de alta rotação, que exigem precisão e são usados por longos períodos, gerando tensão física.

Gráfico 6 - Facilidade dos instrumentos

Como você avalia a facilidade de uso dos instrumentos manuais que utiliza?

54 respostas



Fonte: Questionário elaborado pela autora

Quando questionados sobre os equipamentos que mais exigem fisicamente, os dentistas destacaram uma série de itens que impactam diretamente sua saúde ocupacional, evidenciando a importância de escolhas ergonômicas e de ajustes no ambiente de trabalho. Entre os mencionados, as canetas de alta rotação foram consideradas as mais desgastantes por 20% das respostas. Esse equipamento, essencial em diversos procedimentos, exige que os profissionais mantenham posturas inclinadas por longos períodos, gerando uma pressão significativa sobre a coluna e o pescoço. Além disso, o uso contínuo da caneta de alta rotação requer precisão e estabilidade, o que aumenta a tensão muscular, especialmente em áreas como os ombros e os braços.

Outro equipamento frequentemente citado foi o ultrassom, apontado por 15% dos respondentes como causador de desconforto, devido aos movimentos repetitivos que ele exige, sobretudo dos punhos e ombros. Profissionais que realizam muitos procedimentos de raspagem e limpeza relataram dores e fadiga muscular após o uso prolongado desse instrumento. A repetição constante de movimentos e a força aplicada no manejo do ultrassom podem levar a problemas crônicos, como tendinites e outras condições relacionadas a esforços repetitivos.

A cadeira odontológica também apareceu como um dos itens problemáticos, mencionada por 13%. Profissionais que utilizam cadeiras com ajustes limitados destacaram que a dificuldade em posicioná-las adequadamente para cada procedimento resulta em posturas inadequadas, aumentando o risco de dores lombares e cervicais. A falta de suporte

adequado para os pés e a impossibilidade de ajustar a altura de forma precisa são alguns dos fatores que contribuem para o desconforto, especialmente em procedimentos que exigem maior visibilidade.

Tabela 5 - Instrumento com maior demanda física

Equipamento	Número de respostas	Justificativa do respondente
Caneta de alta rotação	6	Postura inadequada, tempo de uso prolongado, inclinação excessiva.
Ultrassom	3	Movimentos repetitivos e posição de trabalho.
Mocho	2	Posição inadequada; substituído pelo mocho em sela para melhorar a postura.
Espelho clínico	2	Desconforto ao segurar e dificuldade de visualização em áreas posteriores, causando postura inadequada.
Trabalho em pé	2	Postura inadequada devido à condição do paciente em Home Care ou ambiente hospitalar.
Curetas	1	Necessidade de força para raspagem e dificuldade de acesso.
Sugador	1	Dificuldade de posicionamento adequado para visualização.
Motor de prótese	1	Cansaço durante o uso prolongado.
Lima para canal	1	Dores nas mãos durante o uso.
Equipo	1	Postura inadequada durante o uso prolongado.
Computador	1	Posição estática durante o uso.
Pontas (segurar pontas firmemente)	1	Necessidade de manter firmeza, resultando em esforço excessivo.
Raspagens manuais subgengivais e cirurgias	1	Dificuldade de acesso em áreas posteriores superiores, exigindo força.
Motor de prótese	1	Cansaço por uso prolongado.
Cadeira odontológica	1	Dificuldade de visualização direta da área tratada.
Pedal de acionamento	1	Uso prolongado e falta de ergonomia no uso constante.
Visualização com espelho	1	Postura inadequada para conseguir visualizar corretamente.
Laser	1	Manutenção da posição por muito tempo.
Tratamento em molares	1	Dificuldade de visualização.
Restaurações complexas	1	Posição inadequada durante o procedimento.

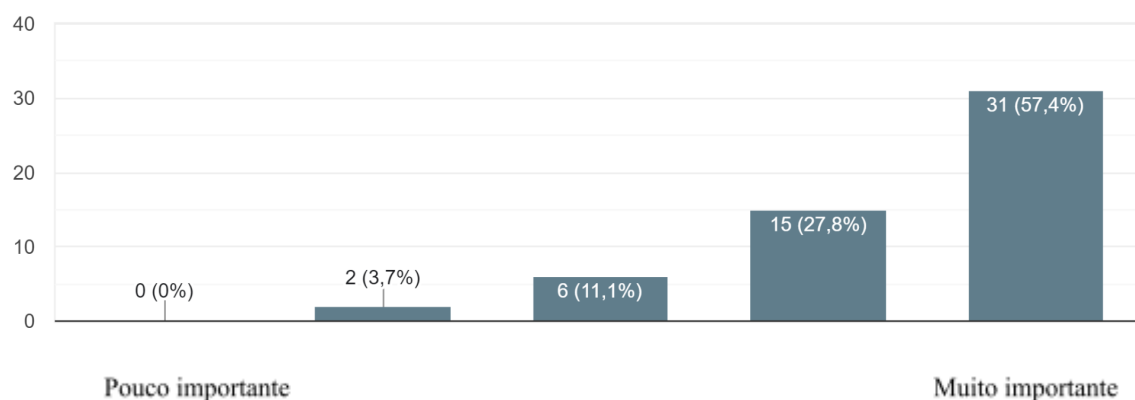
Fonte: Questionário elaborado pela autora

O *layout* do consultório também desempenha um papel significativo no conforto dos dentistas. Cerca de 85,2% dos participantes consideram o *layout* "importante" ou "muito importante" para o bom desempenho das suas atividades. Profissionais autônomos têm mais controle sobre a disposição do consultório e relataram fazer ajustes para melhorar a ergonomia. Em contraste, prestadores de serviço em clínicas sentem mais limitações, com 40% afirmando que a disposição dos equipamentos e móveis não é ideal, aumentando a sobrecarga física.

Gráfico 7 - Importância do *layout*

Como você avalia a importância do layout do seu consultório para o seu trabalho?

54 respostas



Fonte: Questionário elaborado pela autora

4.1.4 Organização da agenda

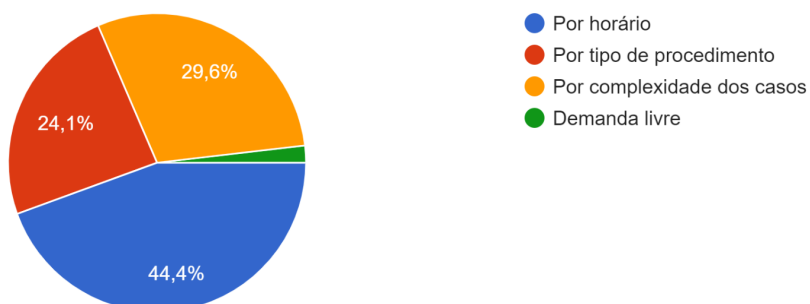
O questionário revelou que uma parte significativa dos profissionais (cerca de 69%) organiza suas agendas considerando a complexidade dos procedimentos ou a distribuição dos horários, buscando um equilíbrio entre atendimentos simples e complexos ao longo do dia.

Essa estratégia, amplamente adotada, tem como objetivo principal evitar a sobrecarga física e mental que pode resultar de uma sequência de procedimentos extenuantes. Alternar entre procedimentos mais simples, como limpezas e aplicações de flúor, e intervenções complexas, como tratamentos de canal ou extrações, permite que os dentistas tenham momentos de recuperação física e cognitiva, o que contribui para manter a qualidade do atendimento.

Gráfico 8 - Organização da agenda de trabalho

Como você organiza sua agenda de trabalho?

54 respostas



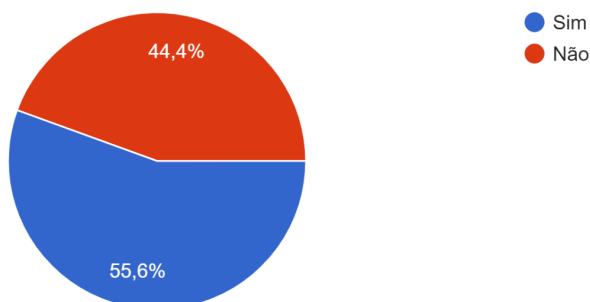
Fonte: Questionário elaborado pela autora

Entre os dentistas autônomos, a maioria relatou ter maior controle sobre sua agenda, o que lhes permite organizar pausas e distribuir melhor as consultas. No entanto, 40% dos autônomos afirmaram que, apesar desse controle, nem sempre conseguem realizar pausas adequadas devido à alta demanda de atendimentos e à gestão de outras responsabilidades do consultório. Um dos participantes destacou: "Trabalhando muito, acaba não sobrando tempo para planejar, o que aumenta ainda mais o desconforto físico e mental ao longo do dia." Esse relato evidencia como a falta de pausas adequadas pode aumentar o desgaste e diminuir a eficiência.

Gráfico 9 - Pausas durante o atendimento

Você consegue fazer pausas regulares entre os atendimentos?

54 respostas



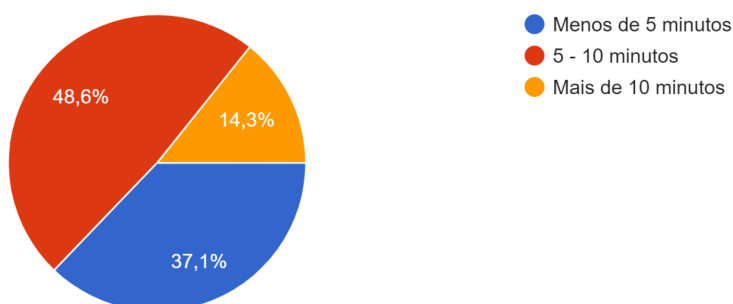
Fonte: Questionário elaborado pela autora

Por outro lado, dentistas que atuam como prestadores de serviço em clínicas enfrentam desafios diferentes. Embora 55,8% tenham relatado que conseguem fazer pausas regulares entre os atendimentos, muitos apontaram que a organização rígida das clínicas pode limitar sua flexibilidade em ajustar a agenda conforme suas necessidades ergonômicas.

Gráfico 10 - Duração das pausas

Se sim, qual a duração média das pausas?

35 respostas



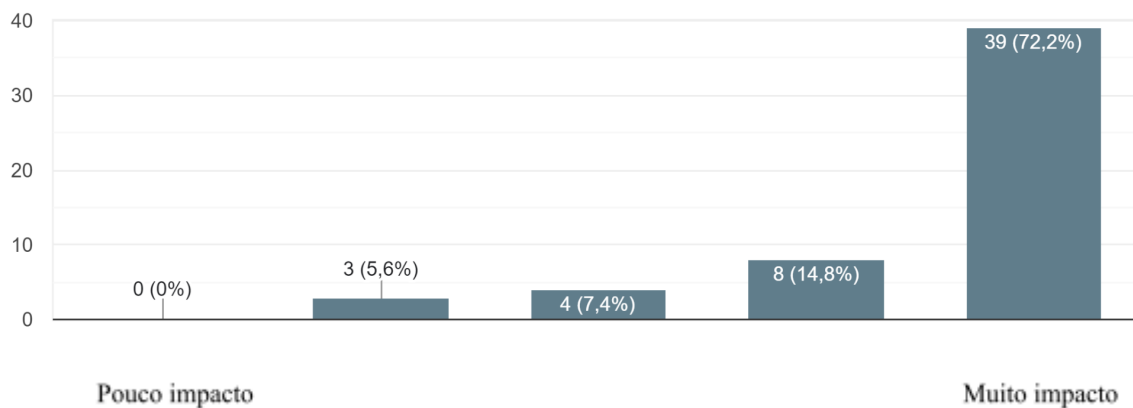
Fonte: Questionário elaborado pela autora

Além de pausas, uma agenda organizada é considerada fundamental para o conforto no dia a dia de trabalho, segundo 72,2% dos dentistas entrevistados.

Gráfico 11 - Impacto da organização da agenda no conforto durante o dia

Como você avalia o impacto de uma agenda bem organizada no seu conforto durante o dia?

54 respostas



Fonte: Questionário elaborado pela autora

4.1.5 Fadiga mental

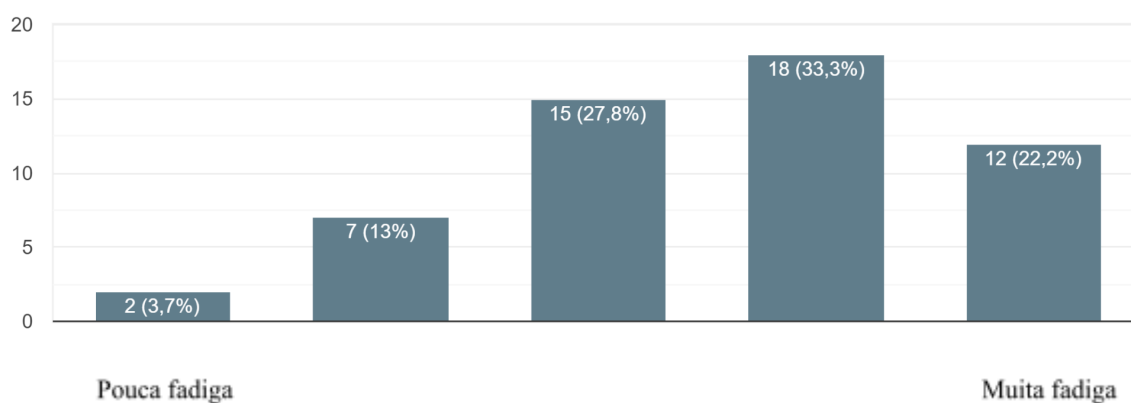
A fadiga mental é uma questão crítica enfrentada pelos dentistas, influenciada diretamente pela intensidade das demandas cognitivas durante os atendimentos e pela organização da jornada de trabalho. O questionário revelou que 55,5% dos dentistas relataram sentir altos níveis de fadiga mental ao final de um dia de trabalho, especialmente aqueles que realizam procedimentos mais complexos ou que lidam com uma carga horária extensa sem pausas adequadas. Essa fadiga não se manifesta apenas como cansaço físico, mas também afeta a capacidade de concentração, planejamento e tomada de decisões.

Além da organização da agenda, o tipo de procedimento realizado também contribui para a sobrecarga cognitiva. Especialidades que exigem alta precisão e concentração, como Ortodontia e Implantodontia, foram mencionadas como especialmente desafiadoras nesse sentido. Dentistas que atuam nessas áreas afirmaram que o trabalho contínuo em procedimentos longos e delicados gera uma carga mental muito alta, que se acumula ao longo do dia, resultando em um nível elevado de fadiga.

A fadiga mental também tem um impacto direto na produtividade e na qualidade do atendimento. Muitos dentistas relataram que, quando estão mentalmente cansados, sua capacidade de planejar consultas futuras e tomar decisões rápidas durante os procedimentos diminui. Um participante relatou: “A sobrecarga mental faz com que eu me sinta menos produtivo, e às vezes a qualidade do serviço acaba sendo afetada, especialmente em dias muito longos.”

Gráfico 12 - Nível de fadiga mental

Marque na linha abaixo o nível de fadiga mental que você sente ao final de um dia de trabalho
54 respostas



Fonte: Questionário elaborado pela autora

4.1.6 Autoavaliação e sugestões

A tabela 6 revela que a sobrecarga de trabalho impacta significativamente a rotina dos dentistas autônomos, destacando o cansaço físico e mental como o principal problema relatado, com justificativas como “Fico muito cansado pela pressão de atender vários pacientes”. Dores físicas também aparecem de forma expressiva, com profissionais apontando que a sobrecarga de trabalho intensifica desconfortos musculares, especialmente nas costas, impactando diretamente a produtividade e a qualidade dos atendimentos. Além disso, 6 dentistas mencionaram que essa carga reduz a capacidade de realizar procedimentos complexos devido ao desconforto físico e à diminuição da acuidade ao longo do dia. Outros relataram que o aumento da fadiga e o impacto emocional, incluindo ansiedade e estafa, comprometem o ritmo e a qualidade do trabalho. Há ainda profissionais que percebem um desgaste progressivo ao longo dos anos, destacando que a sobrecarga influencia na diminuição da produtividade com o avanço da idade. Embora poucos tenham afirmado não sentir influência da sobrecarga, a maioria dos relatos evidencia como a falta de uma rotina equilibrada pode comprometer não apenas o desempenho diário, mas também a saúde e a longevidade profissional.

A tabela 7 mostra como o cansaço físico e mental e os esforços para manter a qualidade do trabalho impactam significativamente a rotina dos dentistas autônomos. Entre os principais relatos, 9 profissionais destacaram que o cansaço afeta diretamente sua concentração e capacidade de realizar procedimentos com a qualidade necessária. Outros 9 afirmaram que, apesar da sobrecarga, se esforçam constantemente para que a qualidade dos serviços prestados não seja comprometida, evidenciando um esforço consciente para equilibrar demandas altas e excelência no atendimento. No entanto, 7 dentistas relataram que, em momentos de maior cansaço, a qualidade de seus serviços diminui, com habilidades comprometidas e tratamentos que podem não atingir o nível desejado de refino.

Além disso, 4 profissionais mencionaram que o impacto no tempo e no planejamento reduz a capacidade de dedicar-se completamente aos casos, afetando o desempenho e a organização geral. Outros 4 apontaram que o cansaço físico e mental está associado a estresse emocional e ansiedade, exacerbando ainda mais o desgaste diário. Um ponto preocupante é o relato de 3 dentistas que indicaram o uso de analgésicos para lidar com dores ou preferiram remanejar pacientes em dias de maior desconforto, o que reflete a gravidade dos impactos físicos. Por outro lado, 6 profissionais disseram não perceber influência significativa no momento, embora essa percepção possa mudar com o aumento da carga de trabalho ao longo

do tempo. Esses dados reforçam a necessidade de estratégias para gerenciar o cansaço e melhorar a organização do consultório, preservando a saúde e a qualidade do trabalho dos dentistas.

Tabela 6 - Impacto da sobrecarga de trabalho no conforto físico e produtividade

Tema	Justificativa do Respondente	Número de respostas
Cansaço físico e mental	"Fico muito cansado pela pressão de atender vários pacientes"; "Cansaço físico e mental"; "Todo. Sobrecarga imensa."	10
Dores físicas	"Quanto mais trabalho, mais dor"; "A sobrecarga gera dores e baixa produtividade"; "Devido à sobrecarga de trabalho sinto muitas dores nas costas."	9
Diminuição da produtividade	"Diminuição da acuidade"; "A sobrecarga diminui bastante os atendimentos complexos diários por conta de dor física."	6
Aumento da fadiga e desconforto	"Mais tempo de trabalho e fadiga"; "A postura vai piorando"; "Olhos e coluna cansados."	5
Impacto mental e emocional	"Estafa de memória, e desgaste físico e mental"; "Ansiedade"; "Me deixa sem paciência."	5
Desgaste ao longo dos anos	"Com o passar dos anos a produtividade diminui"; "Influência muito, ultimamente devido à idade."	3
Planejamento comprometido	"Trabalhando muito, acaba não tendo tempo de planejar"; "Desconforto pós-horário para planejar após um dia cheio."	2
Nenhuma influência	"Não deixo influenciar"; "A produtividade não acho que fica afetada até o momento."	2

Fonte: Questionário elaborado pela autora

Tabela 7 - Impacto da sobrecarga de trabalho na qualidade do atendimento

Tema	Justificativa do Respondente	Número de respostas
Cansaço físico e mental	"Cansaço físico e mental. Impede realizar o procedimento com a qualidade necessária"; "Cansaço e concentração."	9
Esforço para não comprometer a qualidade	"Tento manter sempre a qualidade dos meus serviços"; "Procuro não deixar que a qualidade do meu trabalho seja prejudicada."	9
Diminuição da qualidade	"O cansaço nos tira habilidade"; "O refino do trabalho fica comprometido"; "Tratamentos incompletos."	7
Nenhuma influência percebida	"Nenhuma influência"; "A qualidade não foi afetada"; "Por enquanto, zero."	6
Impacto no tempo e planejamento	"O cansaço físico impacta no tempo de trabalho e planejamento dos casos"; "Menor o tempo disponível, menor a qualidade."	4
Impacto emocional e estresse	"Cansaço, stress"; "Gerando estafa física e emocional"; "Ansiedade."	4
Uso de medicamentos para compensar	"Em dias piores, tomo analgésicos"; "Salvo quando a dor é muito grande, prefiro remanejar o paciente."	3

Fonte: Questionário elaborado pela autora

Os dentistas que participaram do questionário sugeriram várias mudanças no *layout* do consultório com o objetivo de melhorar a ergonomia e reduzir a sobrecarga física. As principais sugestões envolvem aproximar os instrumentos mais usados, como o sugador, para facilitar o acesso sem precisar fazer muitos movimentos. Também foi mencionado o uso de mochos mais ergonômicos, como o mocho em sela, que ajuda a manter uma postura adequada, embora alguns ainda sintam a necessidade de melhorias no conforto.

Além disso, muitos dentistas ressaltaram a importância de um melhor posicionamento da iluminação, já que uma luz mal ajustada obriga o profissional a se inclinar para ter melhor visibilidade, prejudicando a postura. Para aqueles que trabalham em espaços pequenos, aumentar o espaço físico do consultório foi uma das principais demandas, para melhorar a

movimentação e a disposição dos equipamentos. Essas mudanças visam tornar o ambiente mais eficiente e ergonômico, proporcionando maior conforto durante o trabalho.

Tabela 8 - Mudanças físicas do *layout*

Tema	Justificativa do Respondente	Número de respostas
Melhorias em mocho/cadeiras	"Assentos mais confortáveis e ergonômicos"; "A troca da cadeira por um mocho sela"; "Cadeiras e mochos mais confortáveis."	7
Nenhuma mudança necessária	"Nenhuma"; "Não sei"; "Já está ideal."	7
Organização e acessibilidade	"Armários com gavetas"; "Deixar todos os equipamentos ao alcance de meus braços"; "Facilitar o acesso ao sugador."	6
Sugadores e dispositivos auxiliares	"Aproximar o sugador"; "Cadeira com extensor para sugador"; "Sugadores mais perto de mim."	4
Espaço físico do consultório	"Aumentar o espaço físico do consultório"; "Consultório pequeno, gostaria de mais espaço."	3
Equipamentos mais modernos	"Investir em equipamentos que proporcionem isso"; "Modernidade dos equipamentos."	3
Dispositivos de apoio	"Talvez algum dispositivo de apoio para braços"; "Dispositivos que promovam relaxamento durante o trabalho."	2
<i>Layout</i> e iluminação	" <i>Layout</i> dos móveis e iluminação"; "Deixar tudo bem próximo."	2

Fonte: Questionário elaborado pela autora

4.2 RESULTADO DAS ENTREVISTAS ESTRUTURADAS

As entrevistas estruturadas envolveram cinco dentistas autônomos com diferentes tempos de experiência e especializações, oferecendo uma visão ampla sobre os desafios ergonômicos enfrentados na prática odontológica. Para manter o anonimato, chamaremos de Entrevistado 1, Entrevistado 2 e assim por diante.

A primeira entrevistada, com 5 anos de experiência, atua como dentista autônoma em uma clínica particular e ainda não possui uma especialização. Ela relatou uma rotina intensa

de trabalho, com poucas pausas regulares, e está começando a sentir os primeiros sinais de desconforto físico, especialmente nas costas e no pescoço. Apesar de ainda não ter implementado muitas estratégias ergonômicas em seu consultório, a profissional reconhece a importância de melhorar os cuidados com sua saúde física a longo prazo.

O segundo entrevistado, com 35 anos de profissão, é especializado em prótese e já desenvolveu Lesão por Esforço Repetitivo devido aos procedimentos repetitivos e precisos ao longo de sua carreira. Este dentista destacou a relevância da ergonomia, especialmente as mudanças que precisou adotar para preservar sua saúde, como a inclusão de pausas regulares e a adaptação de alguns equipamentos no consultório. Ele já implementou algumas soluções ergonômicas e está constantemente buscando formas de otimizar a disposição dos instrumentos para facilitar o trabalho e reduzir o esforço físico.

A terceira entrevistada, com 20 anos de experiência e especializada em ortodontia, também relatou dificuldades na organização da agenda, especialmente em relação às pausas durante o dia. Ela sofre com dores nas costas e no pescoço, mas acredita que uma melhor distribuição dos procedimentos ao longo do dia poderia aliviar parte do desconforto físico, permitindo um equilíbrio entre o atendimento aos pacientes e sua saúde.

O quarto entrevistado, com 30 anos de carreira, especializado em odontopediatria e ortodontia, trabalha predominantemente com crianças, o que aumenta a carga de estresse físico e mental durante os atendimentos. Ele defende fortemente a prática de atividades físicas, como a corrida, como uma forma eficaz de aliviar as dores nas costas e fortalecer a musculatura. Apesar de sua rotina intensa, ele se esforça para equilibrar o trabalho com cuidados voltados ao bem-estar.

Por fim, o quinto entrevistado, com 10 anos de experiência e especializado em endodontia, trabalha em uma clínica popular e lida diariamente com uma alta demanda de pacientes, além de enfrentar limitações em termos de recursos ergonômicos. Ele relatou desconforto físico constante, principalmente nas mãos e nos ombros, mas ainda não adotou práticas ergonômicas de forma consistente, apesar de reconhecer a importância de implementá-las para o futuro de sua carreira.

Esses perfis refletem diferentes estágios da carreira odontológica e demonstram como cada profissional lida com os desafios ergonômicos, desde a falta de pausas regulares até a implementação de práticas para melhorar o conforto e reduzir o desgaste físico ao longo dos anos.

4.2.1 Rotina

Na análise das entrevistas, a rotina dos dentistas autônomos revelou-se um aspecto central para compreender como a sobrecarga de trabalho e a falta de pausas afetam diretamente sua saúde física e mental. Uma das principais percepções foi a relação entre o tempo de profissão e a adaptação das rotinas diárias. Dentistas mais experientes, com 20 a 35 anos de carreira, tendem a ser mais cuidadosos com a organização de suas agendas e a priorizar pausas ao longo do dia, enquanto profissionais com menos de cinco anos de experiência, muitas vezes, mantêm uma rotina mais intensa e com poucas interrupções. Como um dos entrevistados ressaltou, "no início, você tenta pegar todos os pacientes possíveis, mas depois de um tempo percebe que isso cobra um preço alto" (ENTREVISTADO 2, 2024).

Dentistas mais jovens relataram que, no início da carreira, é comum aceitar mais pacientes e estender os horários de atendimento para garantir o crescimento da clientela. Como destacado nas entrevistas, esse comportamento, embora esperado, pode levar ao desgaste precoce. Um dos entrevistados com menos de cinco anos de profissão mencionou: "Eu trabalho direto, não tenho horário fixo para descanso, a pausa é quando o paciente falta ou atrasa" (ENTREVISTADA 1, 2024). Esse tipo de relato foi recorrente entre os profissionais mais novos, que ainda não adotaram estratégias estruturadas para gerenciar o cansaço ao longo do dia.

Por outro lado, os dentistas com mais de 20 anos de profissão, que já passaram por anos de uma rotina intensa, adaptaram suas práticas para preservar a saúde. Um dentista com 35 anos de experiência relatou que hoje faz pausas regulares e organiza os atendimentos de forma a intercalar procedimentos simples e complexos: "Eu tento distribuir os casos mais pesados para o período da manhã, quando ainda estou com energia, e reservo a tarde para os procedimentos mais leves" (ENTREVISTADO 2, 2024). Ele também mencionou que, após anos ignorando os sinais do corpo, teve que aprender a priorizar essas pausas para evitar o agravamento de dores crônicas. Essa adaptação foi descrita como essencial para prolongar a carreira sem sacrificar o bem-estar físico.

A correlação entre o tempo de experiência e a organização da rotina é clara. Profissionais mais experientes relatam a necessidade de pausas e a importância de não sobrecarregar a agenda com procedimentos desgastantes. Além disso, a especialidade também influencia a rotina: profissionais que atuam em áreas como prótese e endodontia, que exigem longos períodos de concentração e posturas estáticas dada a natureza precisa e delicada destes procedimentos, relataram maior dificuldade em equilibrar a agenda. "Trabalhar com prótese

exige muito tempo em uma mesma posição, e isso é exaustivo. Sem pausas, as dores aparecem rápido", disse um dos entrevistados com 30 anos de experiência (ENTREVISTADO 4, 2024).

O questionário já havia indicado que a maioria dos dentistas autônomos têm dificuldade em fazer pausas regulares durante o dia. Essa tendência foi confirmada nas entrevistas, especialmente entre os mais jovens, que relataram dificuldades em manter um equilíbrio entre o número de pacientes atendidos e a realização de intervalos. "Nos primeiros anos, a ideia de fazer pausas parece impossível, você só quer trabalhar mais", comentou um dos participantes (ENTREVISTADO 5, 2024). Em contraste, os profissionais mais experientes enfatizaram a importância de planejar o dia com mais cuidado, distribuindo procedimentos mais complexos de forma espaçada para evitar a exaustão.

Outro ponto relevante observado nas entrevistas é que os dentistas que trabalham com especialidades que exigem maior precisão e concentração, como ortodontia e odontopediatria, também relataram maior dificuldade em manter a qualidade dos atendimentos ao longo do dia sem fazer pausas adequadas. "Se eu atender crianças difíceis sem parar, o cansaço mental no final do dia é enorme, e isso afeta até minha paciência", disse uma das entrevistadas (ENTREVISTADA 3, 2024). Essa questão, ligada diretamente à carga cognitiva e mental, reforça a necessidade de uma agenda equilibrada, mencionada com mais frequência por dentistas com décadas de experiência do que pelos mais novos.

Portanto, as entrevistas revelam que o tempo de profissão e a especialidade são fatores-chave na organização da rotina dos dentistas autônomos.

4.2.2 Impacto físico

O impacto físico da prática odontológica é uma questão central que se destacou ao longo das entrevistas realizadas com dentistas autônomos. Quase todos os entrevistados relataram sentir dores e desconfortos relacionados à postura inadequada durante os procedimentos e ao uso prolongado de equipamentos manuais. A intensidade e a forma como esses profissionais lidam com esses problemas, no entanto, variam bastante conforme o tempo de profissão e a experiência adquirida ao longo dos anos.

Uma das observações mais frequentes nas entrevistas foi que procedimentos como próteses e o uso de equipamentos como canetas de alta rotação são os que mais causam desconforto físico. Profissionais mais jovens, como o entrevistada 1, com menos de cinco anos de experiência, mencionaram que esses procedimentos exigem posturas inclinadas por

longos períodos, o que causa dores nas costas e no pescoço. Ela afirmou: "Fico muito tempo numa postura inclinada. Isso pega muito nas costas e no pescoço" (ENTREVISTADA 1, 2024). Esse tipo de relato foi recorrente entre os dentistas em início de carreira, que, apesar de reconhecerem o desconforto, ainda não incorporaram práticas ergonômicas regulares ou atividades físicas para compensar os impactos negativos da rotina.

Por outro lado, dentistas com mais de 20 anos de profissão, como o entrevistado 2, demonstraram maior preocupação com a postura e o desenvolvimento de dores crônicas. Ele destacou que, no início da carreira, não dava atenção à postura, o que resultou no desenvolvimento de LER. Segundo ele: "Achava que podia ficar o dia todo atendendo sem problema. Hoje, as dores nas costas, no ombro e até nas mãos são constantes" (ENTREVISTADO 2, 2024). Esse relato evidencia que, com o tempo, os dentistas começam a perceber que não há como manter um ritmo intenso de trabalho sem que o corpo cobre um preço. Esse aprendizado, muitas vezes doloroso, leva os profissionais mais experientes a serem mais cuidadosos com sua saúde física, adotando práticas ergonômicas e pausas regulares.

Outro aspecto importante revelado nas entrevistas é a correlação entre a especialidade dos dentistas e o impacto físico da prática. Profissionais que trabalham com procedimentos prolongados, como prótese e endodontia, relataram maior desgaste físico. O entrevistado 2, especializado em prótese, mencionou que procedimentos como moldagens e ajustes de prótese são especialmente cansativos, exigindo posturas desconfortáveis por longos períodos. Ele explicou: "Os procedimentos que mais me desgastam fisicamente são as moldagens e ajustes de prótese, especialmente porque você fica ali, debruçado, em uma postura nada agradável por muito tempo" (ENTREVISTADO 2, 2024). Profissionais que lidam com essas especialidades frequentemente relatam um desgaste físico mais intenso, principalmente nas costas e nos ombros.

Além disso, os dentistas mais experientes destacaram a importância de atividades físicas regulares para minimizar o impacto da rotina odontológica sobre o corpo. A entrevistada 3, com quase 30 anos de profissão, foi uma das que mais enfatizou os benefícios do pilates para fortalecer a musculatura das costas e prevenir dores. Ela afirmou: "Pilates salvou minhas costas depois de tantos anos de trabalho. Sempre recomendo isso para os mais novos" (ENTREVISTADA 3, 2024). A prática de atividades físicas, como pilates e corrida, foi vista como uma estratégia eficaz para aliviar o desgaste físico provocado pelos longos anos de trabalho em uma profissão que demanda posturas repetitivas e, muitas vezes, inadequadas.

4.2.3 Fadiga mental e carga cognitiva

A fadiga mental e a carga cognitiva são outros aspectos críticos que afetam significativamente os dentistas autônomos, conforme revelado nas entrevistas. Embora a maioria dos dentistas esteja mais familiarizada com o impacto físico da profissão, o desgaste mental também emerge como um desafio importante. A sobrecarga de trabalho, combinada com a pressão por manter altos níveis de concentração durante procedimentos longos e complexos, foi um tema recorrente. Essa questão é particularmente crítica para dentistas que lidam com pacientes mais exigentes ou que enfrentam uma agenda muito apertada.

Dentistas mais jovens, com menos de cinco anos de experiência, tendem a subestimar o impacto da fadiga mental no início da carreira. A entrevistada 1, por exemplo, relatou que a exaustão mental afeta sua capacidade de se concentrar ao longo do dia, especialmente quando o número de atendimentos é alto. "Quando o dia está cheio, chega uma hora que fica difícil manter o foco em cada paciente. Você tenta, mas a cabeça já não acompanha" (ENTREVISTADA 1, 2024). Essa percepção também foi confirmada no questionário, onde muitos profissionais mencionaram dificuldades em manter a atenção plena ao final do expediente. Dentistas que relataram um nível elevado de fadiga mental ao final do dia também indicaram que a qualidade do atendimento é impactada, já que o nível de concentração cai consideravelmente com o acúmulo de trabalho.

Outro ponto importante é a organização dos atendimentos. O questionário havia indicado que muitos dentistas sentem dificuldades em fazer pausas regulares, o que contribui para o aumento da fadiga mental. Esse ponto foi reforçado nas entrevistas, especialmente por dentistas com mais de 20 anos de experiência, que adotaram uma abordagem mais estratégica para lidar com a carga cognitiva. O entrevistado 2, com 35 anos de profissão, comentou que organiza sua agenda de forma a intercalar procedimentos mais simples com os mais complexos, justamente para evitar sobrecarregar a mente: "Coloco os procedimentos mais complexos em horários em que ainda estou mais disposto e faço pausas regulares. Isso ajuda a não sobrecarregar tanto" (ENTREVISTADO 2, 2024). A capacidade de alternar entre atendimentos mais e menos exigentes parece ser uma estratégia eficaz para controlar o cansaço mental, algo que dentistas com menos experiência ainda não costumam fazer com regularidade.

A influência da carga cognitiva também varia conforme a especialidade. Dentistas que trabalham com procedimentos que demandam maior precisão e concentração, como

ortodontia e odontopediatria, relataram maior dificuldade em manter a qualidade dos atendimentos quando o nível de cansaço mental aumenta. A entrevistada 3, com 20 anos de profissão, explicou que, após um dia cheio de atendimentos, especialmente com crianças, a mente já está exausta. "Depois de atender vários pacientes, a mente já tá exausta. Isso afeta a qualidade do atendimento" (ENTREVISTADA 3, 2024). A carga mental, nesse caso, não se limita apenas aos procedimentos técnicos, mas também ao desgaste emocional de lidar com pacientes que exigem maior atenção e paciência. Esse relato também ecoa com as respostas do questionário, onde profissionais que atuam em áreas como odontopediatria mencionaram maiores níveis de fadiga mental no final do dia.

Além disso, a sobrecarga cognitiva também está associada à pressão de manter um ritmo de atendimento acelerado. Muitos dentistas autônomos, especialmente aqueles que atuam sozinhos, relataram sentir o peso de gerenciar o consultório e atender pacientes ao mesmo tempo. O entrevistado 4, que trabalha com duas salas de atendimento, o que permite que seus atendimentos sejam sequenciais, sem a necessidade de pausas para a esterilização da sala, e não tem uma pausa fixa ao longo do dia, descreveu a dificuldade de manter a concentração durante o atendimento, especialmente quando há uma sequência de pacientes mais exigentes: "Quando eu coloco muitos pacientes difíceis em sequência, noto que minha concentração vai caindo ao longo do dia" (ENTREVISTADO 4, 2024). A pressão de alternar entre tarefas administrativas e atendimento clínico é um fator que agrava o desgaste mental.

Portanto, as entrevistas confirmaram que a fadiga mental é um aspecto crítico da prática odontológica, especialmente para dentistas que lidam com uma alta demanda de pacientes sem uma organização adequada da agenda. A carga cognitiva, agravada pela falta de pausas e pela sequência de procedimentos complexos, pode impactar negativamente a qualidade dos atendimentos, como mostrado nas entrevistas e nos dados do questionário. Os dentistas mais experientes adotam estratégias para lidar com o desgaste mental, como a alternância de procedimentos e a realização de pausas, mas essa prática ainda não é amplamente adotada pelos profissionais mais jovens, que tendem a se concentrar mais no volume de atendimentos do que no gerenciamento da carga mental.

4.2.4 Organização e agenda

A organização da agenda e a capacidade de gerenciar o tempo de forma eficaz surgiram como pontos importantes durante as entrevistas, especialmente no que diz respeito ao impacto no conforto físico e mental dos dentistas autônomos. Profissionais mais

experientes demonstraram ter técnicas de organização de agenda, intercalando procedimentos mais complexos com os mais simples ao longo do dia. Isso permite que eles mantenham um ritmo de trabalho sustentável e evitem o esgotamento. "Eu tento distribuir os casos mais pesados para o período da manhã, quando ainda estou com energia, e reservo a tarde para os procedimentos mais leves", (ENTREVISTADO 2, 2024).

O entrevistado 4 forneceu sua agenda dos dias 28 de outubro de 2024 a 01 de novembro de 2024 como exemplo de agendas divididas por procedimento e dificuldade.

Tabela 9 - Agenda Semanal

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
08:00	Limpeza (Simples)	Restauração (Moderado)	Aplicação de flúor (Simples)	Limpeza (Simples)	Aplicação de flúor (Simples)
09:00	Restauração (Moderado)	Limpeza (Simples)	Ajuste de aparelho (Simples)	Extração (Moderado)	Restauração (Moderado)
10:00	Canal (Complexo)	Canal (Complexo)	Aplicação de flúor (Simples)	Canal (Complexo)	Ajuste de aparelho (Simples)
11:00	Aplicação de selante (Simples)	Ajuste de faceta (Simples)	Revisão pós-tratamento (Simples)	Aplicação de selante (Simples)	Tratamento de trauma (Moderado)
13:00	Extração (Moderado)	Extração (Complexo)	Extração (Moderado)	Canal (Complexo)	Tratamento de cárie (Complexo)
14:00	Tratamento de cáries (Complexo)	Colocação de aparelho (Moderado)	Revisão pós-tratamento (Simples)	Revisão pós-tratamento (Simples)	Revisão pós-canal (Simples)
15:00	Ajuste de aparelho (Simples)	Avaliação ortodôntica (Simples)	Orientação sobre higiene (Simples)	Avaliação ortodôntica (Simples)	Aplicação de selante (Simples)
16:00	Raspagem (Moderado)	Raspagem (Moderado)	Restauração (Moderado)	Extração (Moderado)	Revisão pós-trauma (Simples)

Fonte: Entrevistado 4

Em conjunto com o entrevistado, os procedimentos foram classificados entre Simples, Moderado e Complexo. Alguns procedimentos com o mesmo nome foram classificados diferente dado o contexto individual de cada tratamento. Por exemplo, uma extração de dente de leite é simples, enquanto uma extração de dente traumatizado pode ser mais desafiadora para o profissional.

A agenda apresenta diversos aspectos positivos que refletem uma organização bem estruturada. Um dos destaques é a alternância de complexidade entre os procedimentos, com a

intercalação de atividades simples, como limpeza, aplicação de flúor e ajustes, com procedimentos moderados ou complexos, como tratamento de canal e extrações. Essa distribuição permite ao profissional reduzir o desgaste físico e mental, garantindo períodos de recuperação após atividades mais exigentes. Além disso, a organização é clara, com cada horário definido para um propósito específico, minimizando atrasos e sobrecarga de atendimentos. Procedimentos como revisões e orientações são posicionados estrategicamente, geralmente em horários de menor demanda, como no início da tarde.

Outro ponto positivo é a alocação de horários adequados para procedimentos complexos, como canais e extrações, que são realizados em momentos em que o profissional provavelmente está mais descansado, como às 10:00 ou 13:00. Essa prática assegura um atendimento mais preciso e eficiente. A agenda também reflete um enfoque preventivo importante, com a inclusão de procedimentos como aplicação de flúor, selantes e orientações de higiene bucal, evidenciando uma abordagem proativa à saúde odontológica.

Entretanto, há alguns pontos que podem ser otimizados. Em determinados dias, como terça e quarta-feira, há uma concentração de procedimentos simples, como aplicação de flúor e ajustes, que poderiam ser distribuídos de forma mais equilibrada ao longo da semana, aumentando a eficiência do profissional. Na tarde de sexta-feira, os atendimentos são predominantemente leves, como revisões e aplicações de selantes, o que pode ser útil para encerrar a semana de forma tranquila, mas incluir procedimentos moderados ou complexos no início desse período poderia melhorar a produtividade.

Por fim, a agenda não prevê intervalos entre os atendimentos, já que o entrevistado 4 não tem horários programados para pausas. Esse é um ponto negativo que pode afetar sua produtividade.

Os dentistas mais novos, por outro lado, tendem a preencher suas agendas de maneira mais intensa, muitas vezes sem programar pausas adequadas entre os atendimentos. Essa falta de intervalos, comum entre profissionais com menos de cinco anos de experiência, reflete uma tentativa de maximizar o número de atendimentos diários. "Pausas? Quase uma missão impossível", disse a entrevistada 1, destacando a dificuldade de equilibrar a alta demanda de pacientes com a necessidade de descanso. Esse padrão foi corroborado pelas respostas ao questionário, onde a maioria dos profissionais mencionou a dificuldade em fazer pausas regulares, especialmente nos primeiros anos de carreira.

Além disso, os dentistas que trabalham sozinhos ou com assistentes mencionaram que a organização da agenda precisa considerar não apenas a complexidade dos procedimentos, mas também o suporte disponível no consultório. A entrevistada 3, que conta com uma

assistente, enfatizou a importância de delegar tarefas para manter um ritmo de trabalho mais leve: "Minha assistente me ajuda a manter o ritmo mais saudável. Não adianta fazer um dia super intenso, porque no outro eu já estaria quebrada".

O entrevistado 4 destacou com bastante ênfase a relevância de contar com uma equipe de assistentes para a organização e funcionamento eficiente do consultório. Atualmente, ele trabalha com três assistentes, cada uma com responsabilidades específicas e bem definidas. A primeira é responsável pela recepção dos clientes e pela organização da agenda, assegurando que os horários sejam cumpridos e que os pacientes sejam atendidos de forma acolhedora e pontual. A segunda assistente tem um papel fundamental no suporte direto ao dentista durante os atendimentos clínicos, cuidando da preparação dos materiais, auxiliando nos procedimentos, e realizando a limpeza e higienização do ambiente entre os pacientes, garantindo um fluxo contínuo e seguro. Já a terceira assistente atua exclusivamente no período da tarde, concentrando-se na gestão do estoque de materiais e nas compras, o que garante que o consultório esteja sempre abastecido com os recursos necessários para os procedimentos.

O entrevistado relata que a transição de trabalhar com apenas uma assistente para duas representou uma mudança significativa em sua rotina, especialmente em relação ao cansaço e à sobrecarga. Com apenas uma assistente, ele enfrentava a dificuldade de conciliar tarefas administrativas, como a organização da agenda e o acolhimento dos pacientes, com as demandas clínicas e operacionais do consultório. A inclusão de uma segunda assistente trouxe alívio imediato, permitindo que ele se concentrasse exclusivamente nos atendimentos, sem a preocupação constante com tarefas paralelas que comprometiam seu rendimento e aumentavam a pressão.

Ele também destacou que a chegada da terceira assistente, responsável pelo estoque e pelas compras, otimizou ainda mais o funcionamento do consultório. Essa divisão de responsabilidades, segundo o entrevistado, permite que ele mantenha um ritmo de trabalho sustentável ao longo da semana. Ele ressaltou que, sem essa estrutura, o volume de tarefas administrativas e operacionais recairia diretamente sobre ele, levando a uma sobrecarga que, a longo prazo, poderia afetar sua saúde e a qualidade do atendimento oferecido.

O relato do entrevistado 4 reforça como a presença de uma equipe de assistentes bem organizada é essencial para o sucesso e a sustentabilidade de um consultório odontológico. Cada profissional desempenha um papel estratégico, não apenas aliviando a carga de trabalho do dentista, mas também assegurando um atendimento mais eficiente e confortável para os pacientes. Esse modelo demonstra como a distribuição de responsabilidades pode transformar

a rotina de um consultório, reduzindo o desgaste físico e mental do dentista e permitindo que ele concentre sua energia no que realmente importa: o cuidado com os pacientes.

4.2.5 Equipamentos e ergonomia

O tema de equipamentos e ergonomia surgiu nas entrevistas como um aspecto crucial para o bem-estar dos dentistas autônomos, especialmente considerando os anos de trabalho e a natureza repetitiva de muitos procedimentos odontológicos. Dentistas mais experientes tendem a valorizar mais as melhorias ergonômicas no consultório, enquanto os profissionais mais jovens demonstram um interesse crescente, mas ainda estão experimentando alternativas.

Os entrevistados com mais de 20 anos de carreira relataram que, ao longo do tempo, fizeram diversos ajustes no *layout* do consultório e investiram em equipamentos mais ergonômicos. "Eu investi em um mocho melhor e instrumentos desenhados para aliviar a pressão nas mãos. No começo da carreira, a gente não dava bola para isso, mas agora eu vejo que se tivesse me preocupado com isso antes, talvez não tivesse desenvolvido LER" (ENTREVISTADO 2, 2024). A adoção de equipamentos mais ergonômicos, como mochos com melhor suporte e instrumentos que requerem menos esforço, foi citada como uma estratégia para aliviar a pressão física durante o trabalho, especialmente em procedimentos longos e delicados, como moldagens e ajustes de próteses.

A disposição dos instrumentos também foi um ponto abordado, com muitos dentistas relatando que reorganizar o espaço de trabalho para facilitar o acesso aos instrumentos reduziu o desgaste físico. A entrevistada 3, por exemplo, mencionou que essas mudanças melhoraram a ergonomia e reduziram as dores no final do dia: "Mudar a disposição dos instrumentos trouxe um alívio enorme. Antes, eu me esticava toda hora para pegar algo, e isso só piorava minha postura" (ENTREVISTADA 3, 2024).

Já os dentistas com menos de cinco anos de experiência estão começando a explorar as opções de equipamentos mais adequados, mas ainda não adotaram mudanças significativas. A entrevistada 1 destacou que, apesar de já ter trocado o mocho algumas vezes, ainda está em busca de uma solução que ofereça mais conforto: "Já troquei o mocho algumas vezes, mas ainda não achei o 'perfeito'" (ENTREVISTADA 1, 2024). No entanto, esses profissionais mais jovens demonstraram abertura para investir em equipamentos mais ergonômicos à medida que sentem os efeitos do cansaço físico se acumulando com o tempo.

A evolução dos equipamentos odontológicos ao longo dos anos também foi mencionada, com dentistas mais experientes apontando que as tecnologias atuais são mais ergonômicas e menos prejudiciais à saúde do que as utilizadas no início de suas carreiras. "Os equipamentos de hoje são bem diferentes dos de quando comecei. Eles evoluíram tanto para o dentista quanto para o conforto do paciente, mas ainda assim, a ergonomia deixa a desejar em alguns aspectos" (ENTREVISTADO 4, 2024).

No geral, as entrevistas confirmam a importância de equipamentos ergonômicos para minimizar o desgaste físico dos dentistas ao longo do tempo. O interesse em ergonomia parece crescer à medida que os dentistas acumulam anos de prática, com muitos entrevistados expressando a necessidade de melhorias contínuas em seus consultórios para garantir um ambiente de trabalho mais confortável e eficiente.

4.2.6 Conhecimento sobre ergonomia e sugestões

O conhecimento sobre ergonomia entre os dentistas autônomos varia conforme o tempo de profissão. Profissionais mais experientes, que já enfrentaram problemas físicos decorrentes de posturas e movimentos repetitivos, mostraram maior interesse em práticas ergonômicas. "Hoje em dia, leio muito sobre ergonomia, algo que eu nunca imaginei fazer no início" (ENTREVISTADO 2, 2024). Alguns relatam buscar ativamente soluções, como ajustes no consultório e exercícios físicos para prevenção de dores, com destaque para a prática de pilates, recomendada por dentistas veteranos: "Pilates foi o que me fez ter outra visão sobre a importância do cuidado com o corpo" (ENTREVISTADA 3, 2024).

Por outro lado, dentistas mais jovens reconhecem a importância da ergonomia, mas ainda não incorporaram essas práticas de forma consistente. "Leio uns artigos de vez em quando, mas nunca participei de palestras ou cursos só sobre ergonomia" (ENTREVISTADA 1, 2024). A falta de formação sobre o tema desde o início da carreira foi apontada como uma lacuna, e a maioria concorda que a ergonomia deveria ser mais discutida durante a formação acadêmica: "Se não cuidarem disso desde cedo, vão acabar com problemas como o meu" (ENTREVISTADO 2, 2024).

Sugestões de melhorias no consultório incluem trocar o mocho por modelos mais ergonômicos e repensar o *design* de instrumentos como a caneta de alta rotação, que poderia ser mais leve para reduzir o esforço físico: "Algum dispositivo que seja mais leve, que reduzisse o peso da mão já seria de grande ajuda" (ENTREVISTADO 4, 2024).

Com base nos resultados obtidos por meio do questionário e das entrevistas estruturadas, foi possível estabelecer conexões com a literatura e identificar soluções para os desafios enfrentados pelos dentistas autônomos. O objetivo principal é apresentar propostas que contemplem melhorias organizacionais e estruturais, alinhadas às particularidades da rotina desses profissionais, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável, eficiente e equilibrado. No próximo capítulo, serão detalhadas essas propostas, com foco em estratégias práticas e acessíveis para melhorar o bem-estar e a qualidade de vida no exercício da profissão.

5 DISCUSSÃO

Os resultados obtidos no questionário e nas entrevistas revelaram padrões importantes sobre a rotina de trabalho dos dentistas autônomos, especialmente no que diz respeito à sobrecarga física e mental. Quando comparados à literatura existente, esses dados reforçam algumas conclusões já conhecidas e trazem novas percepções sobre a prática profissional.

Em relação à rotina de trabalho, tanto o questionário quanto as entrevistas mostram que dentistas autônomos, especialmente os mais jovens, tendem a ter uma rotina intensa e sem pausas regulares. Profissionais com menos de cinco anos de experiência relataram que é comum trabalhar muitas horas consecutivas para atender o máximo de pacientes possível, o que está de acordo com Valachi e Valachi (2003), que afirmam que dentistas no início da carreira frequentemente negligenciam cuidados com a ergonomia para maximizar seus atendimentos. Esse comportamento pode levar a problemas físicos no futuro, como apontado nas entrevistas e observado por Anderson e Oakman (2016), que sugerem que os dentistas precisam ajustar suas práticas ao longo do tempo para prevenir o desgaste.

Além disso, a organização da agenda de trabalho é um elemento central na rotina dos dentistas autônomos, influenciando diretamente a eficiência, o bem-estar e a qualidade do atendimento aos pacientes. Os resultados obtidos nas entrevistas e questionários evidenciam que, para muitos dentistas, a agenda é planejada com o objetivo de maximizar a produtividade diária, muitas vezes em detrimento da saúde física e mental. Este planejamento, porém, pode ser otimizado com estratégias que considerem a alternância de procedimentos e a inclusão de pausas regulares, práticas que impactam positivamente tanto o profissional quanto os pacientes.

Os dentistas no início de carreira frequentemente relataram uma abordagem intensiva na organização da agenda, com longas jornadas de trabalho e atendimentos consecutivos. O objetivo de atender o maior número possível de pacientes, embora economicamente vantajoso no curto prazo, é uma prática que negligencia a necessidade de recuperação física e mental entre os procedimentos. Como apontado por Valachi e Valachi (2003), essa ausência de pausas regulares e a sobrecarga de atendimentos podem levar a problemas físicos cumulativos, como dores musculoesqueléticas, além de aumentar o risco de fadiga mental e burnout.

Por outro lado, profissionais mais experientes destacaram que, com o tempo, ajustaram suas agendas para equilibrar a complexidade dos procedimentos realizados ao longo do dia. Essa prática, que inclui a alternância entre procedimentos simples, moderados e complexos, ajuda a evitar picos de exaustão e mantém o ritmo do trabalho mais sustentável. Procedimentos simples, como limpezas e aplicações de flúor, são intercalados com

procedimentos mais exigentes, como tratamentos de canal ou extrações complexas, permitindo que o dentista recupere sua energia e concentração ao longo do dia. Essa estratégia foi amplamente elogiada pelos entrevistados, que relataram uma melhora significativa em seu desempenho e bem-estar.

A presença de assistentes no consultório também desempenha um papel crucial na organização da agenda. Dentistas que trabalham com assistentes relataram que delegar tarefas administrativas, como a recepção de pacientes e a organização de horários, além de contar com suporte técnico durante os procedimentos, torna a rotina mais leve e eficiente. Um entrevistado com três assistentes destacou como a divisão de responsabilidades permitiu um maior foco no atendimento clínico, além de reduzir a sobrecarga relacionada à gestão do consultório. Por outro lado, dentistas que trabalham sozinhos precisam assumir essas tarefas adicionais, o que exige um planejamento ainda mais criterioso para evitar excesso de trabalho.

A gestão da agenda não deve apenas priorizar a eficiência, mas também levar em conta a saúde do profissional. A inclusão de pausas regulares é fundamental para evitar o acúmulo de estresse físico e mental. Pausas curtas entre os atendimentos ou períodos mais longos para almoço e descanso ao meio-dia foram apontados como estratégias eficazes para manter a concentração e o bem-estar ao longo do dia. Além disso, essas pausas permitem que o dentista se prepare adequadamente para os procedimentos mais exigentes, garantindo um atendimento de maior qualidade aos pacientes.

Outro aspecto importante é a necessidade de adaptar a agenda às demandas sazonais. Muitos entrevistados mencionaram que períodos de maior demanda, como final de ano ou vésperas de feriados, exigem uma reestruturação temporária da agenda para lidar com o aumento de atendimentos. Mesmo nesses momentos, é essencial manter um equilíbrio na distribuição das atividades para evitar desgaste excessivo.

Por fim, a organização da agenda deve considerar não apenas os aspectos técnicos da prática odontológica, mas também a experiência do paciente. Horários bem planejados minimizam atrasos e evitam longas esperas, proporcionando uma experiência mais confortável para quem está sendo atendido. Dessa forma, a gestão eficiente da agenda beneficia tanto o dentista quanto seus pacientes, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e resultados clínicos mais satisfatórios. Essa abordagem integrada, que equilibra produtividade, bem-estar e qualidade do atendimento, deve ser considerada uma prioridade na rotina dos dentistas autônomos.

A sobrecarga física foi outro ponto relevante destacado nas entrevistas e no questionário. Os dentistas mencionaram dores recorrentes em áreas como costas, pescoço e

ombros, causadas pelas longas horas em posturas específicas. Essa correlação é evidente, já que profissionais com mais de 20 anos de carreira relataram ter desenvolvido problemas como Lesão por Esforço Repetitivo, algo que foi confirmado por Gacia, Santos e Moura (2008).

Em termos de fadiga mental, os dados indicam que, além do impacto físico, a alta demanda cognitiva dos dentistas é um problema sério. Como discutido por Gorter, Freeman e Williams (2000), o acúmulo de procedimentos complexos e o grande número de pacientes atendidos ao longo do dia podem levar ao *burnout*. Isso foi confirmado nas entrevistas, nas quais os dentistas mencionaram a dificuldade de manter a concentração e a qualidade do atendimento, especialmente ao final de um dia intenso. A falta de pausas, como ressaltado por Santos Filho, Pereira e Souza (2013), agrava essa situação, o que reforça a necessidade de uma gestão de tempo mais eficiente, como mencionaram os dentistas mais experientes que foram entrevistados.

Em relação aos equipamentos e ergonomia, o questionário e as entrevistas revelaram que, embora muitos profissionais reconheçam a importância da ergonomia, nem todos implementam mudanças consistentes em seu consultório. Segundo Valachi e Valachi (2003), o uso inadequado de equipamentos como mochos e canetas de alta rotação contribui para o desenvolvimento de problemas físicos, um ponto confirmado pelos dentistas entrevistados que afirmaram que pequenas mudanças, como a escolha de um mocho mais confortável, ajudaram a reduzir dores nas costas e ombros. Maciel-Júnior e Catai (2015) sugerem que ajustes no *layout* do consultório e o uso de equipamentos ergonômicos são fundamentais para prolongar a carreira dos profissionais sem comprometer a saúde.

Por fim, o conhecimento sobre ergonomia ainda parece limitado entre os profissionais. A maioria dos entrevistados afirmou que só começou a se preocupar com a ergonomia depois de sentir desconforto físico. Isso confirma o que Nogueira, Silva e Carvalho (2010) apontam: a ergonomia ainda não é amplamente discutida nos currículos das faculdades de odontologia, o que faz com que muitos dentistas só busquem soluções quando o problema já está estabelecido. Alguns dentistas mencionaram que participam de palestras e leem artigos sobre o tema, mas a implementação prática das mudanças ainda é esporádica, e muitas vezes motivada pela dor ou pelo desconforto físico já presente.

A comparação entre os dados das entrevistas, do questionário e a literatura mostra que a maioria dos dentistas está ciente dos desafios ergonômicos que enfrentam, mas muitos ainda não adotam práticas preventivas consistentes. Os resultados reforçam a importância de uma maior discussão sobre ergonomia na odontologia, especialmente nos primeiros anos de carreira, para que os profissionais possam prolongar suas carreiras de forma saudável e eficaz.

6 PROPOSIÇÕES

A partir dessa discussão, foi possível elencar algumas proposições para a melhora do bem estar dos dentistas autônomos. Importante destacar que foi priorizado propostas simples que pudessem ser facilmente adaptadas no dia a dia do profissional, mas com potencial de melhorar enormemente seu conforto e qualidade no atendimento.

Primeiramente, a inclusão de pausas regulares. Como constatado, dentistas, principalmente jovens, frequentemente trabalham sem intervalo buscando atender o máximo de pacientes possível, o que acarreta sérios problemas físicos e mentais (Valachi e Valachi, 2003). É recomendada a implementação de pausas regulares de 5 a 10 minutos a cada 50 minutos de trabalho, o que ajuda na recuperação física e mental e na prevenção de problemas a longo prazo (Anderson e Oakman, 2016).

Outro aspecto crucial para o bem-estar dos dentistas autônomos é a gestão eficiente da agenda. Gorter, Freeman e Williams (2000) destacam que a concentração excessiva de procedimentos complexos em um único dia pode levar ao esgotamento e ao burnout, prejudicando tanto a saúde do profissional quanto a qualidade do atendimento oferecido aos pacientes. Nesse contexto, alternar entre procedimentos simples, como limpezas e aplicações de flúor, e procedimentos mais exigentes, como tratamentos de canal e extrações, é uma estratégia eficaz para equilibrar a carga de trabalho.

Essa prática permite que os dentistas tenham momentos de recuperação física e mental entre atendimentos mais intensos, ajudando a manter a concentração e o desempenho ao longo do dia. Profissionais experientes entrevistados relataram que, após perceberem os impactos negativos de agendas desbalanceadas, adotaram a alternância de procedimentos como parte de suas rotinas, resultando em melhorias significativas na sua produtividade e bem-estar.

Além disso, essa abordagem contribui para otimizar a experiência dos pacientes, garantindo que o dentista esteja focado e energizado para cada atendimento, independentemente de sua complexidade. O balanceamento da agenda, portanto, não é apenas uma questão de eficiência, mas também uma ferramenta essencial para preservar a saúde do dentista e a qualidade dos serviços prestados.

Além disso, para melhorar a velocidade do atendimento, uma estratégia adotada pelo entrevistado 4 para aumentar a eficiência e a velocidade no atendimento é a utilização de duas salas de atendimento. Com essa organização, ele pode transitar diretamente de um paciente para outro sem precisar aguardar a limpeza e higienização do espaço após cada consulta. Essa prática permite que o fluxo de trabalho seja mais rápido e contínuo, aumentando a capacidade

de atendimento ao longo do dia. Contudo, essa solução apresenta desafios que devem ser considerados.

Primeiramente, a manutenção de duas salas pode ser economicamente inviável para muitos dentistas, especialmente aqueles que trabalham de forma autônoma ou possuem consultórios menores. O investimento inicial em infraestrutura, equipamentos duplicados e a necessidade de uma equipe maior para dar suporte às duas salas são fatores que podem limitar a implementação dessa estratégia. Além disso, há o impacto direto sobre as pausas do profissional. Ao não depender do tempo de higienização para descansar brevemente entre os atendimentos, o dentista pode acabar reduzindo significativamente os momentos de recuperação física e mental, o que pode contribuir para o aumento do cansaço e até mesmo do risco de burnout.

Embora eficiente, essa prática ressalta a necessidade de um planejamento cuidadoso. Caso seja adotada, é essencial que o dentista equilibre a velocidade do atendimento com sua saúde e bem-estar, incluindo pausas regulares na rotina para evitar a sobrecarga. Esse exemplo também demonstra que soluções para otimizar o atendimento devem ser adaptadas à realidade de cada profissional, considerando tanto os aspectos financeiros quanto a preservação da qualidade de vida.

Outra proposição interessante para melhorar a rotina dos dentistas autônomos, embora também economicamente desafiadora, é a contratação de funcionárias para lidar com diferentes áreas do consultório. Essa estratégia permite uma divisão mais eficiente das responsabilidades, aliviando a carga administrativa e operacional que frequentemente recai sobre o dentista.

Por exemplo, contar com uma recepcionista para gerenciar a agenda, atender ligações e recepcionar pacientes já reduz significativamente o tempo e o esforço que o dentista precisa dedicar a tarefas administrativas. Além disso, uma assistente clínica pode cuidar da preparação e higienização dos materiais e do ambiente entre os atendimentos, além de auxiliar durante os procedimentos. Outra profissional dedicada à organização do estoque e compras evita que o dentista precise interromper suas atividades clínicas para lidar com questões logísticas. Em alguns casos, a divisão do trabalho pode incluir até mesmo uma profissional para supervisionar a gestão financeira, garantindo que o consultório funcione de forma fluida e eficiente.

Embora essa proposta exija um investimento financeiro considerável, seus benefícios podem ser significativos. Com uma equipe bem estruturada, o dentista pode se concentrar exclusivamente nos atendimentos clínicos, o que não apenas melhora sua produtividade, mas

também a qualidade do serviço oferecido. Além disso, a presença de uma equipe reduz o risco de desgaste físico e mental, promovendo uma rotina mais equilibrada e sustentável.

Contudo, é fundamental que essa solução seja adaptada à realidade de cada consultório. Para dentistas em início de carreira ou com menor fluxo de pacientes, pode ser mais viável contratar uma única assistente multifuncional, enquanto consultórios maiores podem optar por uma divisão de responsabilidades mais específica. Independentemente da configuração, o objetivo é sempre otimizar o tempo do profissional e garantir que ele possa focar em sua área de especialidade, preservando sua saúde e bem-estar.

Em termos de layout do consultório, pequenas mudanças, como a escolha de mochos com suporte lombar e instrumentos projetados para minimizar esforços, foram relatadas pelos entrevistados como medidas eficazes para reduzir desconfortos. Além disso, Maciel-Júnior e Catai (2015) destacam que a disposição estratégica dos equipamentos pode diminuir a necessidade de movimentos repetitivos e posturas inadequadas.

E, por fim, a busca por conhecimento não deve cessar em nenhum momento da carreira. Portanto, é essencial que esses profissionais continuem (ou comecem) a buscar atualizações ergonômicas, novos estudos, novas tecnologias para que seu conforto e qualidade de atendimento estejam atualizados. Além disso, dado que muitos profissionais relataram a falta de informações sobre ergonomia durante sua formação acadêmica, a introdução de treinamentos ergonômicos durante a formação acadêmica e a participação em workshops são fundamentais para preparar os futuros dentistas.

7 CONCLUSÃO

Em resumo, este trabalho de formatura, que combinou uma análise detalhada da literatura, dados obtidos por meio de questionários e entrevistas guiadas, mapeou de forma abrangente os aspectos fundamentais do bem-estar — ou a falta dele — dos dentistas autônomos. A pesquisa revelou que a rotina desses profissionais é permeada por obstáculos ergonômicos significativos, frequentemente exacerbados pela necessidade de gerir e organizar seu próprio consultório. Essa sobrecarga de responsabilidades, que combina as demandas clínicas com a gestão administrativa, contribui para intensificar os desafios enfrentados, impactando tanto a saúde física quanto mental desses profissionais.

7.1 PRÓXIMOS PASSOS

Como próximos passos, sugere-se o desenvolvimento de programas de treinamento para dentistas em formação. Idealmente, esses treinamentos seriam incorporados na grade curricular das faculdades buscando preparar os novos profissionais para práticas mais seguras e uma carreira mais duradoura e sustentável.

Além disso, estudos futuros podem acompanhar os profissionais que implementaram as sugestões propostas e avaliar como essas mudanças afetaram seu bem estar e dia a dia, ajudando a validar as intervenções propostas e também identificar novas oportunidades de melhora.

Por fim, com um viés um pouco diferente, novos passos podem buscar o desenvolvimento de tecnologias e equipamentos que contribuam para melhorar as condições investigadas pelo estudo.

7.2 CONTRIBUIÇÕES DO TRABALHO

Este trabalho trouxe contribuições importantes tanto para o campo acadêmico quanto para a prática odontológica. Uma das principais contribuições foi o aprofundamento da compreensão sobre os desafios ergonômicos e, especialmente, de gestão enfrentados pelos dentistas autônomos, evidenciando como a falta de pausas, a má organização do ambiente de trabalho e a sobrecarga de responsabilidades podem impactar negativamente a saúde física e mental desses profissionais. A integração dos dados coletados em questionários e entrevistas com a literatura existente permitiu uma análise abrangente e contextualizada, proporcionando uma base sólida para recomendações práticas e estratégias de prevenção.

Além disso, o estudo ressaltou a importância de uma abordagem preventiva, sugerindo a inclusão de práticas ergonômicas e pausas regulares desde os primeiros anos de atuação dos dentistas. Essa contribuição é significativa para incentivar mudanças tanto nos currículos das faculdades de odontologia quanto na formação contínua dos profissionais. Ao propor soluções para o equilíbrio entre atividades clínicas e administrativas, o trabalho também oferece percepções valiosas para melhorar a gestão dos consultórios e promover um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Por fim, em um aspecto mais pessoal, este trabalho trouxe melhoras significativas para os dentistas que participaram deste estudo. Em conversas após as entrevistas, alguns dos profissionais relataram que participar os fizeram refletir sobre o assunto e buscar mudanças no seu dia a dia. E, felizmente, eles concordaram que as pequenas intervenções foram suficientes para perceberem mudanças relevantes.

6.3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho de formatura consolidou-se como uma importante análise dos desafios enfrentados por dentistas autônomos. A pesquisa revelou que a falta de práticas preventivas, como pausas regulares e a adoção de equipamentos e técnicas ergonômicas, contribui para o desenvolvimento de problemas físicos e fadiga mental, que podem comprometer a longevidade e a qualidade de vida dos profissionais.

Com base nos dados obtidos em questionários e entrevistas, comparados à literatura existente, foram propostas estratégias que visam a implementação de mudanças significativas na prática odontológica. A ênfase em educação, bem como em ajustes no *layout* e na gestão do consultório, reflete a necessidade de uma abordagem mais preventiva.

As considerações levantadas mostram que, com intervenções adequadas, é possível melhorar o bem-estar dos dentistas autônomos, garantindo que eles possam exercer suas atividades de forma saudável e eficiente. O avanço em termos de ergonomia no ambiente odontológico não só promove a saúde dos profissionais, mas também assegura um atendimento de alta qualidade para os pacientes. Dessa forma, este estudo espera contribuir para uma prática odontológica mais sustentável e para a valorização do autocuidado entre os profissionais da área.

REFERÊNCIAS

- ANDERSON, P.; OAKMAN, J. **Preventing Work-Related Musculoskeletal Disorders in Dentistry**. Journal of Occupational Health and Safety, v. 32, n. 1, p. 45-62, 2016.
- BARBOZA, R.; COSTA, M. et al. **Ergonomics in Dentistry: Best Practices and Challenges**. Journal of Dental Practice, v. 25, n. 3, p. 345-357, 2021.
- BRASIL. **Norma Regulamentadora nº 17 (NR-17)** – Ergonomia. Ministério do Trabalho e Emprego, 1978. Disponível em: <http://trabalho.gov.br/normas/nr17>. Acesso em: 12 set. 2023.
- COSTA, M. et al. **Estudo sobre o impacto das pausas regulares na odontologia**. Journal of Occupational Health, v. 18, n. 2, p. 103-110, 2021.
- FARIAS, R.; OLIVEIRA, J. **Ergonomia em consultórios odontológicos: Impactos na saúde ocupacional dos dentistas**. Revista Brasileira de Ergonomia, v. 15, n. 2, p. 48-62, 2020.
- FINKBEINER, B. L. **Four-handed Dentistry: A Handbook of Clinical Application and Ergonomics**. 3. ed. New York: McGraw-Hill, 2001.
- GACIA, P. P.; SANTOS, T. R.; MOURA, R. S. **Lesões por Esforço Repetitivo em profissionais de odontologia**. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 33, n. 1, p. 55-70, 2008.
- GARCIA, P. R.; SILVA, F. L.; MENEZES, J. M. **Trabalho Odontológico e a Gestão de Equipes: Impactos na Ergonomia**. Revista Brasileira de Odontologia, v. 56, n. 4, p. 654-660, 2008.
- GORTER, R.; FREEMAN, R.; WILLIAMS, S. **Burnout and emotional reactions to work among dental students**. European Journal of Dental Education, v. 4, p. 78-84, 2000.
- MACIEL-JÚNIOR, F.; CATAI, A. **Ergonomia aplicada à prática odontológica: aspectos físicos e mentais**. Journal of Occupational Health, v. 20, n. 3, p. 222-230, 2015.
- MARSHALL, E. D.; DURHAM, R. L.; NORTHCUTT, M. G. **Occupational Health and Posture in Dentistry: A Comparative Study**. International Journal of Dental Science, v. 11, n. 2, p. 256-269, 1997.
- MORSE, T.; BRENNAN, C.; SHEEHAN, A. **Work-related Musculoskeletal Disorders in Dentistry: A Critical Review**. Journal of Occupational Ergonomics, v. 16, n. 4, p. 345-353, 2010.
- NOGUEIRA, P. C.; SILVA, M. C.; CARVALHO, A. M. **Posturas inadequadas e lesões ocupacionais em dentistas**. Revista Brasileira de Ergonomia, v. 17, n. 2, p. 113-127, 2010.
- NOGUEIRA, R. P. et al. **Impacto da Iluminação e Layout do Consultório no Conforto Ergonômico dos Dentistas**. Revista de Ergonomia Clínica, v. 22, n. 1, p. 33-42, 2010.
- RATZON, N. Z.; YAROS, T.; MIZLIK, A.; KANNER, T. **Musculoskeletal symptoms among dentists in relation to work posture**. Work, v. 15, p. 153-158, 2000.

SANTOS FILHO, M. L.; PEREIRA, B. C.; SOUZA, M. A. **A sobrecarga postural em dentistas e suas consequências na coluna vertebral.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 38, n. 3, p. 92-105, 2013.

SANTOS FILHO, C. V.; CARVALHO, L. F.; MENDES, M. R. **Dores nas Costas e Postura em Dentistas:** Fatores Ocupacionais. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, v. 43, n. 5, p. 144-152, 2013.

TUCKER, P.; FOLKARD, S. **Working Time, Health and Safety: A Research Synthesis Paper.** Geneva: International Labour Organization, 2012. Disponível em: <http://ilo.org/workingtime>. Acesso em: 20 set. 2023.

VALACHI, B.; VALACHI, K. **Mechanisms leading to musculoskeletal disorders in dentistry.** The Journal of the American Dental Association, v. 134, n. 10, p. 1344-1350, 2003.

APÊNDICE A - RESPOSTAS DA PERGUNTA DO QUESTIONÁRIO “QUAL EQUIPAMENTO TE EXIGE MAIS FISICAMENTE? POR QUE?”

A posição do trabalho repetitivo, sem equipamento específico.
A postura durante a confecção de resinas posteriores/superiores
Alta rotação. Porque é complicado trabalhar com visualização indireta, por isso preciso me encurvar para usá-lo de maneira correta e segura.
Alta rotacao... temho que me inclinar demais
As peças de mão, devido a postura para visualização do trabalho
Bisturi
Cadeira odontológica no atendimento habitual devido dificuldade de visualização direta da região a ser tratada
Caneta de alta rotação
Caneta de alta rotação. Devido a postura e tempo de uso diário
Canetas de alta e baixa. Destreza, postura, e local onde está atuando
Canetas de alta rotação
Canetas, baixo campo de visão.
Cirurgias de longa duração
Curetas, pq tem q fazer força para a raspagem e o acesso nem sempre é fácil
Equipo. Devido a posição de trabalho
Espelho clínico.
Laser. Por ter que ficar segurando ppr muito tempo
Lima para canal, doi as mãos.
Mocho
Motor de protese/ é mais cansativo
Não é um equipamento em sim, mas a posição de trabalho em pé é muitas vezes ajustado a condição do paciente em Home Care ou Hospitalizado
O mocho comum, por isso mudei para o mocho em sela, pq me ajuda a manter a postura
O pedal de acionamento dos equipamentos
Raspagens Manuais subgingivais e cirurgias em área posterior superior
Restaurações complexas
Segurar pontas , tem que manter muito firme .
Sugador, para adaptar no local ideal para visualizar e não incomodar o paciente
Trabalhar em pé
Tratamento em Molares, pela dificuldade de visualizacao
Ultrassom
Ultrassom - posição de trabalho
Ultrassom. Por movimentos repetitivos
Visualizar com espelho

APÊNDICE B - RESPOSTAS DA PERGUNTA DO QUESTIONÁRIO “COMO A SOBRECARGA DE TRABALHO INFLUENCIA SEU CONFORTO FÍSICO E PRODUTIVIDADE?”

A postura vai piorando
A sobrecarga pode causar dores que inevitavelmente me afastam do trabalho por uns dias, diminuindo a produtividade
A sobrecarga gera dores e baixa produtividade
Ansiedade
As dores físicas geradas pela sobrecarga estão diminuindo minha produtividade
As vezes
As vezes, sinto dor
Aumento da sobrecarga, diminuição do conforto e produtividade
Cansaço físico e mental
Cansaços no final do dia
Casando ao final do dia
Com o passar dos anos a produtividade diminui
desgaste,
Devido a sobrecarga de trabalho sinto muitas dores nas costas e isso diminui muito a produtividade
Diminuição da acuidade
Estafa de memória, e desgaste físico e mental
Fico muito cansado pela pressão de atender vários pacientes no dia
Influência diretamente pois diminui bastante os atendimentos complexos diários por conta de dor física .
Influencia medianamente (faço atividades física regular para isso)porém, devido ao tempo de profissão, às vezes
Influência muito
Maior cansaço e sensação de pouca eficiência nas atividades
Mais tempo de trabalho e fadiga
Me deixa sem paciência/ tento agendar menos casos complexos no mesmo dia
Muito
Muito mal
Não deixo influenciar
Olhos, coluna cansados
Quanto mais trabalho, mais dor
Reduzindo os atendimentos
Se atendo muitos pacientes naquele dia, fico cansado físico e mentalmente, dependendo do tipo de trabalho. Espe
Sinto cansaço com muita frequência e acredito estar relacionado com essa sobrecarga. O produtividade não acho
Todo. Sobrecarga imensa, me sinto desconfortável mentalmente e fisicamente. Mas a produtividade tem que se m
Trabalhando muito, acaba não tendo tempo de planejar, o que exige mais ainda da sua mente e desconforto pos ho
Ultimamente devido a idade , influencia muito

APÊNDICE C - RESPOSTAS DA PERGUNTA DO QUESTIONÁRIO “COMO A SOBRECARGA DE TRABALHO INFLUENCIA A QUALIDADE DO SEU SERVIÇO?”

A pressa é inimiga da perfeição
A qualidade ainda não foi afetada
A qualidade está excelente. A agenda fica cheia, porém os horários são longos. Logo, consigo me concentrar bem para realizar os procedimentos.
Acho q a qualidade do serviço não é tão afetada, em dias piores, tomo analgésicos
As vezes nao conseguimos manter o padrao
Cansaço de muitas horas sentada, diminui em muitos casos a excelência na entrega de resultados.
Cansaço e concentração
Cansaço físico e mental. Impede não realizar procedimento com a qualidade necessária
Cansaço, stress
Gerando estafa física e emocional
Menor paciência/ tento não agendar muitos casos complexos no mesmo dia
Mínima
Muita influência
Na qualidade nada. Mas na produção sim. Espaçando mais os horários para “sobrar” uns minutos para levantar e andar um pouco
Não influencia na qualidade
Não me sobrecarrego ao ponto de prejudicar o trabalho
Negativamente
Nenhuma influência
O cansaço físico acredito impacta no tempo de trabalho e planejamento dos casos
O cansaço nos tira habilidade
O refino do trabalho fica comprometido
Por mais cansada que esteja,tento não deixar prejudicar a qualidade do atendimento/serviço. Salvo quando a dor é muito grande (aí, prefiro remanejar o paciente para não comprometer o serviço).
Prejudica caso não seja planejado
Procuo não deixar que a qualidade do meu trabalho seja prejudicada. Isso é fundamental para mim. Tenho uma reputação de 36 anos a zelar.
Quanto menor o tempo disponível menor a qualidade do serviço
Rendimento de execução diminua
Tento manter sempre a qualidade dos meus serviços
Tento não atrapalhar
Trabalhando de mais, não sobra tempo pra produzir com qualidade
Trabalho sempre fazendo o melhor
Tratamentos incompletos

APÊNDICE D - RESPOSTAS DA PERGUNTA DO QUESTIONÁRIO “QUAIS MUDANÇAS FÍSICAS VOCÊ GOSTARIA DE FAZER NO SEU CONSULTÓRIO PARA MELHORAR SUA ERGONOMIA?”

A mudança recente foi a troca da cadeira por um mocho sela.
Agendar por tipo de procedimento, assim conseguimos mesclar os atendimentos que demandam mais da mente e mais do jeito de trabalhar manualmente.
Aproximar o sugador para que o dentista pegue sozinho, sem a secretária. Já que trabalho sozinha a maior parte do tempo.
Armários com gavetas. Mocho
Assentos mais confortáveis e ergonômicos
Aumentar o espaço físico do consultório (consultório relativamente pequeno)
Cadeira com extensor para sugador e mocho mais ergonômico para melhorar postura ou promover um relaxamento.
Cadeiras e mochos mais confortáveis
Coloquei meu armário atrás da área de atendimento , facilitou mais a minha vida
Comprar um equipamento melhor
Deixar todos os equipamentos ao alcance de meus braços...
Deixar tudo bem próximo
É difícil, porque todo o equipamento não dá o ajuste suficiente à minha altura.
Investir em equipamentos que propiciem isso
Irei comprar novas cadeiras odontológicas e periféricos
Já está ideal, a idade que já está pesando kkk
Layout dos móveis acessórios e iluminação
Maior espaço e mesa auxiliar
Mocho
Modernidade dos equipamentos
Não sei
Não tenho
Não vejo que mudanças no meu consultório ajudariam na ergonomia
Nenhuma,
Postura
Sem consultório, prestador de serviço. Melhoraria colocando as gavetas próximas da auxiliar e não atrás do dentista
Sugadores mais perto de mim
Talvez algum dispositivo de apoio para braços .
Tentei mudar o mocho p o tipo sela porém não me adaptei.
Ter mais espaço e equipamentos mais à mão.
Um upgrade no mocho em sela, para um mais confortável

APÊNDICE E - ROTEIRO DAS ENTREVISTAS GUIADAS

Rotina

Qual é a sua rotina diária de trabalho? Como você organiza seu tempo entre os atendimentos, administração do consultório e momentos de descanso?

Quantas horas por dia você costuma trabalhar e como você distribui os tipos de procedimentos ao longo da semana?

Você sente que a sobrecarga de trabalho tem mudado ao longo dos anos? Isso afeta sua qualidade de vida fora do consultório?

Impacto Físico

Quais são os procedimentos ou posturas que mais te incomodam fisicamente durante o trabalho? Como você lida com esses desconfortos?

Você percebe uma relação direta entre sua rotina de trabalho e o aumento de dores físicas com o passar dos anos?

Fadiga Mental e Carga Cognitiva

Além da fadiga física, como a alta demanda de trabalho impacta sua capacidade de concentração e foco mental ao longo do dia? Você sente que isso afeta a qualidade do atendimento? Você já implementou estratégias para reduzir essa sobrecarga mental, como reorganizar atendimentos ou incorporar pausas mais frequentes?

Organização da Agenda

Muitos dentistas mencionaram dificuldades em fazer pausas regulares. Como você equilibra a necessidade de atender muitos pacientes com a realização de pausas? Isso impacta seu conforto físico e mental ao longo do dia?

Como você organiza sua agenda para distribuir os procedimentos mais complexos e desgastantes? Já tentou fazer ajustes para melhorar seu desempenho ao longo do dia?

Equipamentos e Ergonomia

Você já procurou alternativas ergonômicas para equipamentos como o mocho ou as canetas de alta rotação? Essas mudanças ajudaram a melhorar seu conforto durante os atendimentos?

Você já experimentou mudar a disposição dos instrumentos para facilitar o alcance e reduzir o esforço físico? Isso trouxe melhorias?

Conhecimento sobre Ergonomia

Você costuma se atualizar sobre práticas ergonômicas? Já participou de palestras, leu

artigos ou consultou materiais sobre ergonomia na odontologia?

A ergonomia é uma preocupação constante no seu dia a dia ou você busca mudanças mais quando sente desconforto físico?

Já tentou implementar alguma prática ergonômica no seu consultório, como ajustar cadeiras ou mudar a disposição dos instrumentos? Isso trouxe resultados práticos?

Se tivesse acesso a mais recursos ou treinamentos sobre ergonomia, você estaria disposto a aplicar essas práticas no seu dia a dia?

Sugestões e Melhorias

Se pudesse fazer uma única mudança significativa no seu consultório para melhorar seu conforto físico ou mental, qual seria?

Na sua opinião, o que poderia ser feito para que a ergonomia seja mais amplamente discutida entre dentistas? Acredita que esse tema deveria fazer parte da formação contínua dos profissionais?