



POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA
CENTRO DE EDUCAÇÃO
CENTRO DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SEGURANÇA PÚBLICA

CAP JOÃO PAULO PEREIRA DE OLIVEIRA
CAP DENILSON DE SOUSA SILVA

FATORES ASSOCIADOS A SÍNDROME DE *BURNOUT* EM POLICIAIS
MILITARES: Uma revisão de literatura

JOÃO PESSOA
2025

**CAP JOÃO PAULO PEREIRA DE OLIVEIRA
CAP DENILSON DE SOUSA SILVA**

**FATORES ASSOCIADOS A SÍNDROME DE *BURNOUT* EM POLICIAIS
MILITARES: Uma revisão de literatura**

Artigo apresentado ao Centro de Pós-Graduação e Pesquisa (CEPE), da Polícia Militar da Paraíba, como requisito parcial para a obtenção do Título de Especialista em Segurança Pública

Orientadora: Carmélia Sales de Miranda

Linha de Pesquisa: Valorização e Saúde do trabalhador em segurança pública.

JOÃO PESSOA

2025

FATORES ASSOCIADOS A SÍNDROME DE *BURNOUT* EM POLICIAIS MILITARES: UMA REVISÃO DE LITERATURA.

CAP João Paulo Pereira de Oliveira

CAP Denilson de Sousa Silva

RESUMO

A Síndrome de *Burnout*, também conhecida como Síndrome do esgotamento Profissional é caracterizada por um estado de exaustão, estresse e esgotamento físico, geralmente resultante de uma atividade profissional que demanda um alto nível de envolvimento emocional. Esse estudo tem como objetivo compreender quais são os fatores relacionados ao adoecimento dos militares pela Síndrome de *Burnout*. Trata-se de uma revisão de literatura, realizada em Setembro de 2024, em cinco bases de dados. Para os critérios de elegibilidade foram utilizados apenas publicações disponíveis em periódicos *online* e na íntegra, sem recorte temporal e idiomas em português, inglês e espanhol, que atendessem ao objetivo proposto relacionado apenas para militares. Os estudos selecionados foram publicados entre 2009 e 2024. Para compor a amostra final foram selecionados 10 estudos. A Síndrome de *Burnout* entre policiais militares é um desafio significativo para a saúde ocupacional, resultante de fatores como carga excessiva, risco constante e falta de apoio psicológico.

Palavras – chaves: Síndrome de Burnout; Militares; Esgotamento profissional.

ABSTRACT

Burnout Syndrome, also known as Professional Burnout Syndrome, is characterized by a state of exhaustion, stress, and physical exhaustion, usually resulting from a professional activity that demands a high level of emotional involvement. This study aims to understand what are the factors related to the illness of military personnel due to Burnout Syndrome. This is a literature review, carried out in September 2024, in five databases. For the eligibility criteria, only publications available in online journals and in full, without time frame and languages in Portuguese, English and Spanish, were used, which met the proposed objective related only to military personnel. The selected studies were published between 2009 and 2024. To compose the final sample, 10 studies were selected. Burnout Syndrome among military police officers is a significant challenge to occupational health, resulting from factors such as excessive load constant risk and lack of psychological support.

Keywords: Burnout Syndrome; Military and Professional Exhaustion.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	5
2	REFENCIAL TEORICO.....	6
2.1	Conceito da Síndrome de <i>Burnout</i>	6
2.2	Sinais e sintomas da Síndrome de <i>Burnout</i>	6
2.3	Estresse ocupacional	7
2.4	Síndrome de <i>Burnout</i> e atividade policial.....	8
3	METODOLOGIA	10
4	RESULTADOS E DISCUSSÃO	12
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS	15
	REFERÊNCIAS.....	17

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental representa um desafio crescente na realidade global, impactando significativamente o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos. De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2019, estimou-se que aproximadamente 970 milhões de pessoas no mundo sofriam de transtornos mentais (OMS, 2022).

O Conselho Nacional de Saúde aponta que os transtornos mentais relacionados ao trabalho (TMRT) são a terceira principal causa de afastamento dos trabalhadores de suas atividades. Cerca de 72% da população brasileira enfrenta altos níveis de estresse, e, desse grupo, 32% é afetado pela Síndrome de *Burnout* (Silva *et al.*, 2020). Entre as categorias com maior incidência de adoecimento psíquico, destacam-se os profissionais de segurança pública. Especificamente entre os policiais, o nível de estresse é superior ao de outras categorias profissionais, devido ao estresse ocupacional e à alta exposição à violência (Souza *et al.*, 2012).

A carreira policial exige um grande desgaste físico e emocional, uma vez que expõe os indivíduos a seus próprios limites físicos. A constante exposição a eventos traumáticos, ameaças à segurança pessoal e comunitária, além do contexto de incerteza trazido pela violência, está associado ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* (Araújo *et al.*, 2020).

Compreendendo o conceito da Síndrome de *Burnout* e a importância da atividade policial para a sociedade, é evidente que os efeitos a longo prazo são debilitantes e aumentam os riscos à saúde, podendo acarretar prejuízos à própria carreira (Bernadino e Bernadino, 2018).

Considerando os aspectos que influenciam a saúde mental dos profissionais de segurança pública e a grande incidência do esgotamento profissional na categoria, emergiu o seguinte questionamento: Quais os fatores associados a Síndrome de *Burnout* em policiais militares apontados na literatura?

Dessa forma, abordar a Síndrome de *Burnout* na literatura científica voltada para policiais militares é essencial, pois permite uma compreensão mais aprofundada dos impactos psicológicos e emocionais enfrentados por esses profissionais. Com isso esse trabalho teve como objetivo compreender quais são os fatores relacionados ao adoecimento dos militares pela Síndrome de *Burnout*, discutindo a relação entre o estresse e o *Burnout*, seus fatores de risco e desencadeadores, como também, analisar os impactos da Síndrome na saúde dos Policiais Militares, propiciando um entendimento mais claro das pressões e dos potenciais efeitos adversos na saúde mental dos militares.

A produção científica serve como guia para a promoção da saúde, e ao entender os fatores desencadeantes e os sinais precoces dessas condições, é possível implementar medidas proativas. Essas informações se traduzem em benefícios tangíveis tanto para os militares quanto para a sociedade, que depende da sua dedicação e serviço.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. CONCEITO DA SÍNDROME DE *BURNOUT*

A origem da expressão "*Burnout*", traduzida literalmente como "queimar por fora", lança luz sobre a natureza do esgotamento emocional frequentemente experimentado por profissionais em diversas áreas (Marzzoni et al., 2021).

A síndrome de *Burnout* é comumente representada em três dimensões distintas, cada uma delas marcando uma etapa na progressão da condição. A primeira dimensão, exaustão emocional, emerge como o ponto de partida dessa espiral descendente. Manifesta-se como uma carga avassaladora de emoções, deixando o indivíduo com uma sensação de esgotamento físico e mental. Essa exaustão é um sinal claro de que os recursos emocionais estão sendo esgotados rapidamente (Marzzoni et al., 2021). Em seguida, surge a dimensão da despersonalização, que é caracterizada por uma desconexão emocional e uma atitude de indiferença em relação ao trabalho, colegas e clientes. O profissional, que antes tinha uma forte ligação com suas responsabilidades e colegas, agora se sente distante e desapegado, como se estivesse apenas cumprindo um papel sem significado ou propósito (Marzzoni et al., 2021; Ascari et al. 2016).

Por fim, a baixa realização profissional completa o quadro da síndrome de *Burnout*. Essa dimensão é marcada por sentimentos de ineficácia, falta de realização e perda de motivação para realizar as tarefas do dia a dia. O profissional se percebe como incapaz de alcançar seus objetivos e se sente desvalorizado em seu trabalho, alimentando um ciclo de desmotivação e desesperança (Marzzoni et al., 2021).

2.2. SINAIS E SINTOMAS DA SÍNDROME DE *BURNOUT*

A Síndrome de *Burnout*, também conhecida como Síndrome do esgotamento Profissional, vem ganhando destaque nos últimos anos, especialmente devido ao seu impacto significativo na saúde mental e física dos trabalhadores. De acordo com o Ministério da Saúde, 2023, essa condição é caracterizada por um estado de exaustão, estresse e esgotamento físico, geralmente resultante de uma atividade profissional que demanda um alto nível de envolvimento emocional.

Os sintomas do *Burnout* podem se manifestar de diversas formas, desde sintomas físicos até alterações emocionais e comportamentais. Inicialmente, pode-se observar uma falta de vontade de sair da cama ou de casa, além de um cansaço intenso tanto físico quanto mental. Dores de cabeça frequentes, alterações no apetite, insônia, dificuldade de concentração, sentimentos de fracasso e insegurança, bem como uma tendência à negatividade constante, são também sinais comuns dessa condição (Senado Federal, 2023).

É importante ressaltar que profissionais da segurança pública estão particularmente suscetíveis ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, como apontado por *Marzzone et al.* (2021). Diversos aspectos relacionados à qualidade de vida no trabalho podem contribuir para aumentar essa probabilidade. A pressão constante, a exposição a situações de risco e a natureza estressante das atividades podem desencadear ou agravar os sintomas dessa síndrome (*Marzzone et al.*, 2021).

É comum que as doenças relacionadas ao trabalho passem despercebidas até alcançarem estágios avançados, devido à similaridade dos sintomas com outras condições. Essa dificuldade na identificação precoce pode resultar em consequências graves para a saúde do trabalhador ao longo do tempo (*Marzzone et al.*, 2021).

2.3. ESTRESSE OCUPACIONAL

O estresse é um dos conceitos mais amplamente discutidos na psicologia, pois é um fenômeno que se manifesta frequentemente na vida cotidiana e pode representar um risco para a saúde física e mental das pessoas. Existem três principais perspectivas de abordagem do estresse: o que chamamos de fisiológicos que são as respostas do corpo ao estresse, ambiental que estão relacionadas aos fatores estressores presentes no ambiente externo e psicológicos que concentra-se em compreender como o indivíduo reage a eventos estressores (Hirschle; Gondim, 2020).

Segundo *Sousa et al.* (2009), o estresse pode se manifestar de maneira aguda ou crônica e variando de uma simples sensação de desconforto até uma completa exaustão física e mental. Considerando a relação da natureza dos estressores, podemos identificar dois tipos principais: monotonia e sobrecarga.

A monotonia surge quando o sujeito está exposto a um baixo nível de estímulos, o que resulta em uma falta de desafios que estimulem suas capacidades de resposta. Essa falta de variedade na rotina pode levar a uma sensação de estagnação e desmotivação. Por outro lado, a sobrecarga ocorre quando o indivíduo é submetido a uma quantidade de estímulos que excede sua capacidade adaptativa. Isso pode acontecer no ambiente de trabalho, por exemplo,

quando há um volume excessivo de tarefas ou responsabilidades, levando a um estado de constante pressão e ansiedade (Sousa *et al.*, 2009).

Os estressores também podem estar relacionados ao ambiente de trabalho, tornando o estresse um importante indicador do nível de tensão experimentado de maneira individual. Esse fenômeno é conhecido como "estresse organizacional" e surge quando há um desequilíbrio entre as demandas percebidas no trabalho e os recursos disponíveis para enfrentá-las. Em outras palavras, ocorre quando os trabalhadores sentem que as exigências do trabalho superam suas habilidades e recursos (Chen; Wu, 2022).

O estresse organizacional tem impacto significativo na qualidade de vida dos profissionais, afetando não apenas seu bem-estar psicológico, mas também sua saúde física e social. As consequências desses estresses vivenciados no trabalho podem se manifestar em diferentes níveis (Chen; Wu, 2022).

O estresse no ambiente de trabalho pode ser desencadeado por uma variedade de fatores, incluindo a sobrecarga de tarefas, falta de estímulo, exposição a ruídos, perturbações no sono, falta de perspectivas de desenvolvimento e mudanças constantes determinadas pela instituição. Essas mudanças são frequentemente impulsionadas pela introdução de novas tecnologias, as exigências competitivas do mercado e problemas ergonômicos. Este último ponto, pode surgir devido a atividades que demandam posturas antifisiológicas, movimentos repetitivos prejudiciais ou longos períodos em tarefas fisicamente desgastantes (Sousa *et al.*, 2009).

A união desses fatores destaca ainda mais a complexidade do estresse no ambiente de trabalho e suas possíveis variedades. O reconhecimento desses elementos é essencial para implementar estratégias eficazes de gerenciamento do estresse e promoção de ambiente um trabalho mais saudável e produtivo (Hirschle; Gondim, 2020).

2.4. SÍNDROME DE *BURNOUT* E TRABALHO POLICIAL

No âmbito profissional da segurança pública e em específico funções exercidas pelos policiais militares, a aplicação da Psicodinâmica do Trabalho apresenta-se particularmente relevante (Farfán; Peña; Topa, 2019). A exposição constante a situações estressantes e a complexidade das responsabilidades desses profissionais podem gerar um intenso conflito entre prazer e sofrimento. A maneira como cada indivíduo lida com essas demandas é subjetiva e está intrinsecamente ligada a diversos fatores, como sua personalidade, a gestão dentro da instituição, as características peculiares de sua função e até mesmo o contexto urbano em que trabalha (Grau-Alberola; Sánchez; Figueiredo-Ferraz, 2023).

Para a Psicodinâmica do Trabalho, o sofrimento no trabalho muitas vezes surge quando há uma discrepância entre as expectativas do profissional e a realidade de suas responsabilidades diárias. Essa disparidade pode levar à frustração, desmotivação e, em última análise, ao esgotamento emocional. Por outro lado, o prazer no trabalho é alcançado quando há um equilíbrio entre as demandas da função e as habilidades do trabalhador, proporcionando uma sensação de realização e bem-estar (Marçal; Schlindwein, 2020).

Dentro desse contexto, o sofrimento no trabalho pode surgir quando há uma discrepância entre as expectativas do profissional e a realidade de suas responsabilidades diárias. Por exemplo, é comum que, durante o processo de contratação, as atribuições listadas estejam alinhadas com as habilidades e experiências do indivíduo. No entanto, ao longo do tempo, podem surgir demandas que ultrapassam essas expectativas, resultando em frustração e desmotivação por outro lado, o prazer no trabalho é alcançado quando há um equilíbrio entre as demandas da função e as habilidades do trabalhador, contribuindo para seu bem-estar mental (Marçal; Schlindwein, 2020).

No contexto militar, a pressão e a responsabilidade associadas às operações podem intensificar o estresse dos profissionais. A estrutura hierárquica e disciplinar dessas organizações também pode impactar a percepção do estresse, tornando-a mais elevada em comparação com outras profissões (Pelegri *et al.*, 2018). É importante ressaltar que o estresse crônico é um fator significativo de adoecimento, contribuindo para o desenvolvimento da síndrome de *Burnout*, que se caracteriza por exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional (Sousa; Barroso, 2021).

Além disso, a exposição a eventos traumáticos pode aumentar o risco de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), especialmente em profissionais já afetados pelo esgotamento emocional. Embora não haja uma relação direta entre esgotamento profissional e TEPT, alguns estudos indicam uma sobreposição de sintomas entre essas condições (Oginska- Bulik; Juczynski, 2021).

Segundo Pelegri *et al.* (2018), as condições de trabalho e remuneração são aspectos cruciais que influenciam significativamente a satisfação e o bem-estar dos militares. O sentimento de desvalorização por parte do Estado em relação aos seus esforços pode levar a uma grande insatisfação entre esses profissionais, contribuindo para o desenvolvimento da síndrome de *Burnout*. A percepção de que as estruturas físicas das unidades de batalhão não estão em condições salubres, juntamente com a insuficiência de viaturas e equipamentos inadequados, pode aumentar os níveis de estresse e frustração, elementos chave para o surgimento do esgotamento emocional (Grau-Alberola; Sánchez; Figueiredo-Ferraz, 2023).

Além disso, a natureza hierárquica e disciplinar do militarismo pode gerar conflitos e insatisfação entre os profissionais (Marçal *et al.*, 2023). A rigidez da hierarquia verticalizada pode limitar a participação e contribuição de militares com graus hierárquicos mais baixos nas estratégias e na estrutura organizacional, criando um ambiente de trabalho desmotivador e com falta de perspectiva de progressão na carreira. Essa estagnação na posição hierárquica pode contribuir para a sensação de estagnação e desmotivação, ambos fatores relacionados ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*.

A falta de equipamentos de proteção individual adequados e de equipamentos policiais adequados também é um fator de risco significativo para o desenvolvimento do esgotamento emocional entre os militares (Grau Alberola; Sánchez; Figueiredo-Ferraz, 2023). A exposição a riscos durante as ocorrências, intensificada pela ausência de equipamentos adequados, pode aumentar o estresse e a ansiedade dos agentes, contribuindo para o esgotamento emocional.

Por fim, a falta de reconhecimento por parte da sociedade também pode impactar negativamente o bem-estar emocional dos militares (Bernardino; Bernardino, 2018). A percepção de que sua imagem é projetada de forma distorcida perante a sociedade pode gerar sentimentos de desvalorização e desmotivação, aumentando os riscos de desenvolvimento da síndrome de *Burnout*.

Esses fatores, quando combinados, podem criar um ambiente de trabalho propenso ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* entre os militares, destacando a importância de abordagens preventivas e de suporte para promover o bem-estar emocional e mental desses profissionais (Bernardino; Bernardino, 2018).

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de literatura, no qual visa avaliar os resultados de pesquisas relacionadas ao tema abordado, caracterizando essa pesquisa, pelas suas características, como básica, bibliográfica, descritiva e qualitativa.

Seguindo etapas fundamentais, primeiramente foi realizada a identificação do tema, seguida da formulação da pergunta nortadora e estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão, realizando-se a busca inicial nas bases de dados e leitura dos resumos e, por fim, a avaliação dos estudos selecionados na íntegra.

A identificação dos artigos foi conduzida através das bases de dados *PubMed Central*, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scopus*,

American Psychological Association (APA PyscNet), CAPES.

Durante a busca, utilizou-se como estratégia de pesquisa, combinações de descritores controlados MeSH e DeCS com operadores booleanos ("AND" e "OR"). Essa abordagem nos permite realizar buscas abrangentes e específicas em cada base de dados, maximizando a chance de identificar os estudos relevantes para a revisão. O quadro 1 demonstra as sintaxes de busca utilizadas em cada fonte de dados de acordo com suas especificidades.

Foram aplicadas restrições quanto à disponibilidade dos artigos que deveriam estar *online*, quanto ao idioma de publicação (sendo considerados trabalhos escritos em português, inglês ou espanhol) e à pertinência ao tema de interesse. Não houve restrição temporal. Após a busca inicial, realizou-se uma triagem dos estudos identificados, excluindo duplicatas e aplicando os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos anteriormente.

Quadro 1: Sintaxe de busca dos artigos nas fontes de dados. João Pessoa, Brasil, 2025.

Scopus	<i>(BURNOUT) AND (MILITARES)</i>
PubMed	<i>(BURNOUT PROFESSIONAL) AND (MILITARY)</i>
LILACS	<i>(BURNOUT) AND (MILITARES) OR (ESGOTAMENTO PROFISSIONAL) AND (MILITARES)</i>
APA PyscNet	<i>(BURNOUT) AND (MILITARES)</i>
CAPES	<i>(SÍNDROME DE BURNOUT) AND (MILITARES) OR (BURNOUT AND (MILITARES))</i>

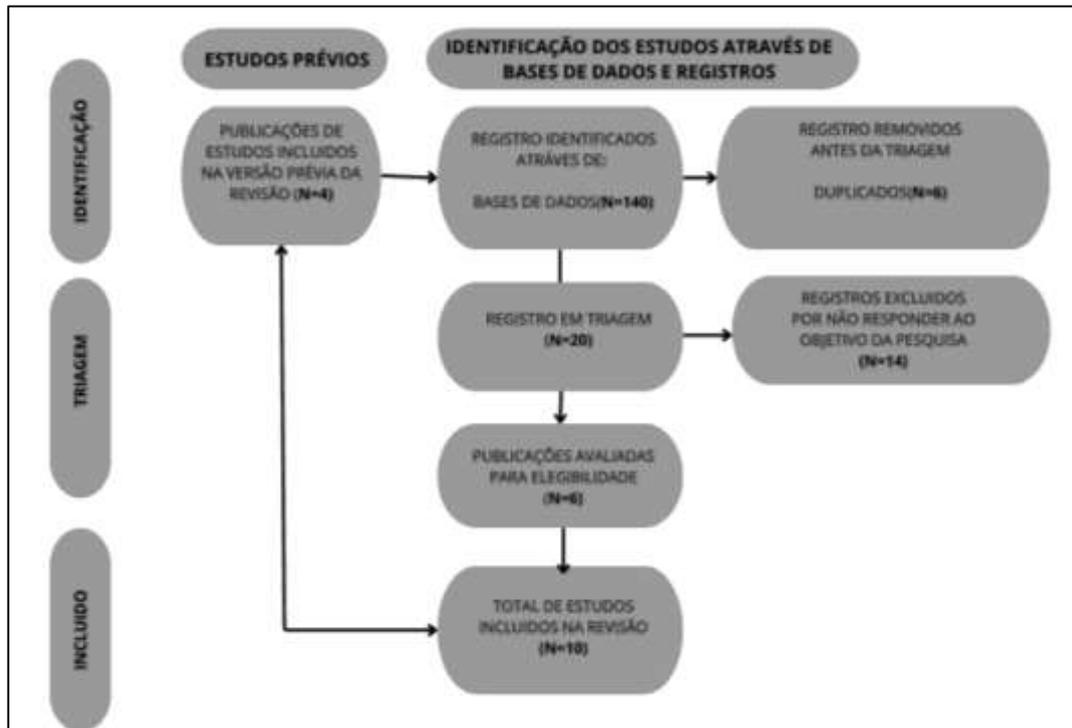
Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

Os estudos duplicados foram contabilizados apenas uma vez.

A busca nas bases de dados resultou em 140 estudos relacionado a Síndrome de *Burnout*, no entanto, com diversas vertentes. Após uma leitura dos títulos e resumos foram selecionados 20 artigos para a leitura na íntegra, dos quais 10 foram selecionados para compor a amostra final do estudo, no qual atende aos objetivos, conforme pode ser visto na Figura 1.

Para embasar o estudo, foi solicitado via PBDIOC (Prontuário de Boletins de Ocorrência, no qual tramita toda documentação da administração pública da Paraíba, com mais agilidade, transparência e segurança) a junta médica da Polícia Militar da Paraíba (PMPB), dados sobre militares que apresentaram diagnóstico pela Síndrome de *Burnout* nos últimos anos na instituição, no entanto a unidade não apresenta dados estatístico desses casos.

Figura 1: Fluxograma de seleção dos artigos elegíveis. João Pessoa, PB, 2025.



Fonte: Elaborado pelos autores, 2025.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A ausência de dados estatísticos sobre a Síndrome de *Burnout* na Polícia Militar da Paraíba (PMPB) não impediu que Nogueira e Dourado (2024) investigassem a prevalência dessa condição no efetivo operacional do 3º Batalhão de Polícia Militar (BPM-PB) em Patos/PB. A pesquisa, que envolveu 50 policiais militares em serviço ativo, revelou a presença de sintomas de *Burnout*, notadamente exaustão emocional e despersonalização. Apesar de o nível médio da síndrome ter sido classificado como moderado, a realização profissional emergiu como um fator protetivo. Adicionalmente, o estudo não apontou diferenças significativas entre gêneros, contudo, a identificação de predisposição ao *Burnout* sublinha a importância de medidas preventivas e da implementação de políticas de saúde mental para mitigar os efeitos do estresse e promover a qualidade de vida dos policiais.

A relevância do estudo de Nogueira e Dourado (2024) se torna ainda mais evidente quando contrastada com a ausência de registros oficiais sobre a Síndrome de *Burnout* na

Polícia Militar da Paraíba. Durante a elaboração desta revisão, foi solicitado à Junta Médica da instituição, via PBDIOC, dados relativos a diagnósticos de *Burnout* em militares paraibanos nos últimos anos. Contudo, a resposta obtida indicou que não há registros estatísticos ou sistematizados desses casos. Essa lacuna pode ser atribuída a diversos fatores, como a dificuldade no reconhecimento clínico da síndrome, a ausência de protocolos padronizados de triagem e notificação dentro da corporação, e a possível subnotificação devido ao estigma relacionado aos transtornos mentais no ambiente policial. Tais elementos reforçam a hipótese levantada por Nogueira e Dourado (2024) de que, embora os sintomas estejam presentes e afetem significativamente os militares, muitos casos não são formalmente identificados, nem tampouco encaminhados para tratamento. Essa incongruência entre a realidade percebida em campo e os dados institucionais evidencia a necessidade urgente de uma política estruturada de saúde mental na Polícia Militar da Paraíba. É imprescindível que sejam criados mecanismos de avaliação periódica da saúde psicológica dos policiais, com foco preventivo e terapêutico, para que situações de esgotamento emocional não sejam negligenciadas e o bem-estar dos profissionais possa ser efetivamente assegurado. A institucionalização de registros confiáveis e a capacitação dos profissionais de saúde da corporação são passos fundamentais para alinhar os achados científicos com a realidade administrativa, promovendo uma atuação mais humanizada e eficiente frente aos desafios da saúde ocupacional no meio policial.

Em consonância com a preocupação levantada pelo estudo de Nogueira e Dourado (2024), Alves *et al.*, no ano anterior (2023), conduziram uma revisão sistemática com o objetivo de identificar os fatores psicossociais que contribuem para o esgotamento em policiais, bem como aqueles que podem oferecer proteção. Sua análise revelou uma forte associação entre o desequilíbrio entre o esforço despendido e a recompensa recebida e um risco aumentado de *Burnout*. Outros fatores, como a rigidez dos horários de trabalho, a fadiga acumulada e a limitada autonomia na tomada de decisões, também se destacaram como elementos de risco relevantes.

Dando seguimento à investigação sobre o *Burnout* em policiais militares, Penedo *et al.* (2022) direcionaram seu estudo para a análise de possíveis soluções terapêuticas para a síndrome, visando auxiliar o trabalho dos psicólogos. Assim como Nogueira e Dourado (2024), eles também identificaram a presença do *Burnout* nessa população, evidenciando sintomas como exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. A pesquisa estabeleceu uma ligação entre o elevado estresse ocupacional e fatores como a sobrecarga de trabalho, a exposição constante a riscos e as demandas emocionais inerentes à profissão. Além disso, os autores observaram o desenvolvimento de problemas de saúde

mental associados, como ansiedade, depressão e insônia, bem como um aumento no consumo de álcool e outras substâncias. Com base nesses achados, o estudo preconiza a implementação de intervenções que incluem suporte psicológico, programas de bem-estar e estratégias eficazes para a redução da carga de trabalho.

A questão da saúde mental dos policiais militares também foi central na investigação de Junior (2021), que corroborou a recorrência da Síndrome de *Burnout* nessa população. O autor atribuiu essa prevalência a fatores como longas jornadas de trabalho, exposição contínua a riscos e a insuficiência de suporte organizacional. Semelhante aos achados anteriores, o estudo de Junior revelou altos índices de exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional, com potenciais impactos negativos na trajetória profissional dos policiais. A percepção desfavorável das condições de trabalho e a insatisfação salarial foram identificadas como elementos contribuintes para o quadro. Adicionalmente, Junior observou uma correlação significativa entre o *Burnout* e a ocorrência de distúrbios do sono, reforçando a necessidade de estratégias de prevenção e de um suporte psicológico adequado.

Ampliando a compreensão sobre o *Burnout* na Polícia Militar, Marzzoni *et al.* (2021) direcionaram seu foco para o esgotamento profissional de policiais militares que desempenham funções no serviço administrativo. Em sua análise, os autores se concentraram nos aspectos da Síndrome de *Burnout*, categorizando-a em suas três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional.

A investigação de Sousa e Barroso (2021) complementou o panorama ao analisar as principais causas e consequências da Síndrome de *Burnout* em policiais militares, bem como as iniciativas institucionais voltadas para a prevenção primária e secundária. Um aspecto relevante destacado por sua revisão foi a questão da desigualdade de gênero presente na instituição. Os autores apontaram que a dupla jornada de trabalho enfrentada por muitas policiais, aliada ao elevado nível de estresse e à dificuldade em harmonizar a vida profissional e pessoal, são fatores significativos que contribuem para o desenvolvimento da síndrome.

A intrínseca ligação entre o *Burnout* e a atividade policial militar foi detalhada por Fonseca *et al.* (2020). Seu estudo evidenciou o impacto significativo do trabalho policial na saúde mental desses profissionais, resultando em elevados índices de estresse, *Burnout* e outras doenças correlacionadas. Os autores enfatizaram que a estrutura hierárquica e a disciplina rigorosa características da organização militar exercem influência nesse cenário, sublinhando a importância de uma análise aprofundada das condições de trabalho e da promoção do equilíbrio entre a saúde física e emocional dos policiais.

Em uma perspectiva de prevenção, Bernardino e Bernardino (2018) propuseram uma

reflexão crítica sobre as condições de trabalho enfrentadas pelos policiais militares. O objetivo de sua análise foi identificar os problemas existentes e estimular a realização de pesquisas que possam indicar alternativas para minimizar ou prevenir os danos à saúde desses profissionais. Os autores ressaltaram a urgência de investir em treinamento qualificado, proporcionar condições de trabalho mais adequadas e oferecer suporte psicológico e jurídico, especialmente para aqueles que atuam em atividades de alta demanda e estresse.

A interconexão entre a Síndrome de *Burnout* e a qualidade do sono em policiais foi investigada por Chaves e Shimizu (2018). Através de um estudo descritivo, transversal e quantitativo conduzido com 32 policiais militares de um batalhão em Teresina, PI, os autores constataram um elevado grau de exaustão emocional e despersonalização, acompanhado de um baixo nível de realização profissional. Uma parcela significativa dos participantes relatou má qualidade do sono, e a análise estatística revelou uma correlação expressiva entre a exaustão emocional e a qualidade do sono, indicando que o esgotamento profissional exerce um impacto negativo sobre o descanso e o bem-estar geral dos policiais.

Finalmente, o estudo de Oliveira e Bardagi (2009) avaliou os níveis de estresse ocupacional e o comprometimento com a carreira de policiais militares do 1º Regimento da Brigada Militar de Santa Maria, RS. Seus resultados apontaram para altos níveis de estresse, particularmente entre aqueles envolvidos no policiamento ostensivo e no setor 190, embora o comprometimento com a carreira não tenha sido afetado. Uma constatação relevante foi o maior nível de estresse relatado pelas policiais femininas, possivelmente relacionado à dupla jornada de trabalho. De maneira convergente com as pesquisas anteriores, este estudo também enfatiza a urgência de implementar intervenções focadas na saúde física e mental desses profissionais, visando mitigar os efeitos do estresse e do *Burnout*.

A análise dos estudos revisados evidencia uma convergência significativa quanto aos fatores que contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* entre policiais militares, embora apresentem nuances importantes em suas abordagens. Nogueira e Dourado (2024) destacam a presença de sintomas clássicos da síndrome, como exaustão emocional e despersonalização, mesmo em contextos onde não há registros oficiais da condição, o que se alinha à observação de Sousa; Barroso (2021) sobre a subnotificação e a ausência de estratégias institucionais efetivas de prevenção. Essa lacuna entre a vivência operacional e o reconhecimento institucional do adoecimento é corroborada por Penedo *et al.* (2022), que apontam a sobrecarga emocional e o risco constante como elementos estruturantes do

esgotamento. Alves *et al.* (2023), ao abordarem fatores psicossociais, introduzem a dimensão do desequilíbrio entre esforço e recompensa como uma variável preditiva do *Burnout*, o que reforça a necessidade de uma reestruturação organizacional discutida por Fonseca *et al.* (2020), que evidenciam a influência das relações hierárquicas rígidas e da ausência de suporte institucional. Ao considerar o impacto sobre a qualidade do sono, Chaves e Shimizu (2018) estabelecem um elo importante com os sintomas fisiológicos da síndrome, debate esse que foi ampliado por Junior (2021), que tratou sobre os reflexos do estresse crônico na saúde mental e na motivação profissional. Essa inter-relação entre os achados reforça que o fenômeno do *Burnout* entre policiais militares deve ser compreendido de forma multifatorial, exigindo abordagens interdisciplinares que articulem fatores psicossociais, organizacionais e individuais no enfrentamento do problema.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Síndrome de *Burnout* entre policiais militares representa um problema significativo de saúde ocupacional, impactando diretamente o desempenho profissional e a qualidade de vida desses profissionais. A revisão da literatura evidencia que fatores como carga horária excessiva, exposição constante a situações de risco, falta de reconhecimento e estrutura organizacional rígida contribuem para o desenvolvimento do esgotamento profissional. Além disso, a hierarquia disciplinar e a ausência de suporte psicológico adequado agravam os sintomas da síndrome, tornando essencial a implementação de políticas eficazes para a prevenção e mitigação desses impactos.

Diante desse contexto, torna-se evidente a necessidade de medidas institucionais que priorizem a saúde mental dos policiais, incluindo programas de suporte psicológico, ações voltadas à melhoria das condições de trabalho e estratégias de enfrentamento do estresse ocupacional. A literatura analisada aponta que iniciativas como incentivo ao equilíbrio entre vida profissional e pessoal e aprimoramento das estruturas físicas dos batalhões podem contribuir para reduzir os índices de *Burnout* e melhorar a qualidade de vida desses militares.

Por fim, este estudo reforça a relevância de pesquisas contínuas sobre a saúde mental dos policiais militares, a fim de subsidiar políticas públicas mais eficazes e adequadas à realidade da profissão. A valorização desses profissionais e a adoção de medidas preventivas são essenciais não apenas para o bem-estar individual dos militares, mas também para a eficiência e segurança da sociedade como um todo. Dessa forma, investir na saúde ocupacional dos policiais militares é uma estratégia fundamental para garantir um serviço público mais eficiente e humanizado.

6. REFERÊNCIAS

ALVES, L.; ABREU, L.; PETKARI, E.; COSTA, M. P. Psychosocial risk and protective factors associated with Burnout in police officers: A systematic review. **Rev. J. Affect Disord.**, Portugal, v. 332, p. 283-298, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.03.081>. Acesso em: 22 abr. 2025.

ARAÚJO, F. M.; NASCIMENTO, V. M. S.; SOARES, N. M. M.; OLIVEIRA, D. P. M.; SANTOS, C. K. A.; FREITAS, A. V.; ARAÚJO, R. H. O.; SILVA, R. J. S. Nível de atividade física, percepção de qualidade de vida e saúde mental em policiais militares. **Rev. Motricidade**, v. 16, n. S1, p. 113-123, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.6063/motricidade.22332>. Acesso em: 22 abr. 2025.

ASCARI, R. A.; DUMKE, M.; DACOL, P. M.; JUNIOR, S. M.; SÁ, C. A.; LAUTERT, L. Prevalência de risco para síndrome de Burnout em policiais militares. **Rev. Cogitare Enferm.**, v. 21, n. 2, p. 01-10, 2016. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2016/07/683/44610-182089-1-pb.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2025.

BERNARDINO, R. C.; BERNARDINO, A. V. S. Fatores estressores que influenciam na qualidade de vida, gerando danos à saúde do policial militar. **Rev. Mosaico**, v. 9, n. 2, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.21727/rm.v9i2.1304>. Acesso em: 22 abr. 2025.

CHEN, P. F.; WU, L. Impact of job demands on police stress response-the roles of basic psychological needs and job autonomy. **REV. BMC Public Health**, China, n. 22(1), p. 2275, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14758-6>. Acesso em: 22 abr. 2025.

FARFÁN, J.; PEÑA, M.; TOPA, G. Lack of group support and Burnout syndrome in workers of the state security forces and corps: Moderating Role of Neuroticism. **Rev. Medicina (Kaunas)**, Espanha, v. 55, n. 9, p. 539, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/medicina55090536>. Acesso em: 22 abr. 2025.

CHAVES, M. S. R. S.; SHIMIZU, I. S. Síndrome de Burnout e qualidade do sono de policias militares do Piauí. **Rev. Bras. Med. Trab.**, v. 16, n. 4, p. 436-461, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.5327/Z1679443520180286>. Acesso em: 22 abr. 2025.

FONSECA, L. S. O.; VIEIRA, L. T. Q.; NETO, J. A. F.; FONSECA, M. O. S.; DAHER, V. B.; FERNANDES, E. J. M. Burnout e a atividade Policial Militar. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v. 6, n. 12, p. 97239-97248, dez. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n12-279>. Acesso em: 22 abr. 2025.

GRAU-ALBEROLA.E.; SÁNCHEZ. A.B.; FIGUEIREDO-FERRAZ.H. Psychosocial risks and their consequences on health and job satisfaction among Spanish police officers. *An Sist Sanit Navar* 47(1): e1058,2024;. Disponível em: <https://doi.org/10.23938/ASSN.1058>. Acesso em: 22 abr.2025.

HIRSCHLE, A. L. T.; GONDIM, S. M. G. Estresse e bem-estar no trabalho: uma revisão de literatura. **Rev. Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 7, p. 2721-2736, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/v25n7/1413-8123-csc-25-07-2721.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2025.

JUNIOR, E. F. M. **Saúde mental dos militares – estresse ocupacional e Síndrome de Burnout em policiais**. Rio de Janeiro: Jus Militar, 2021. Disponível em: <SaudeMentalAssedio-Edgar.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2025.

MARÇAL, H. I. F.; SCHLINDWEIN, V. L. C. Prazer e sofrimento na polícia militar: uma revisão de literatura. **Rev. Trabalho (En)Cena**, v. 5, n. 1, p. 111-135, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.20873/2526-1487V5N1P111>. Acesso em: 22 abr. 2025.

MARZZONI, D. N. S.; OLIVEIRA, L. A.; FERREIRA, A. W. S. Análise sobre a Síndrome de Burnout em Policiais militares do município de Marabá-PA. **Rev. Estudos e Pesquisas em Administração**, v. 5, n. 2, p. 50-64, maio/ago. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.30781/repad.v5i2.12134>. Acesso em: 22 abr. 2025.

NOGUEIRA, M. C. S.; DOURADO, J. L. G. Saúde mental nas organizações: Síndrome de Burnout em Policias Militares do sertão paraibano. **Rev. Gestão e Organizações**, v. 9, n. 3, jun./set. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.18265/2526-2289a2024id7522>. Acesso em: 22 abr. 2025.

OGINSKA-BULIK, N.; JUCZYNSKI, Z. Burnout and posttraumatic stress symptoms in police officers exposed to traumatic events: the mediating role of ruminations. **Rev. Int Arch Occup**

Environ Health, Polônia, v. 94, n. 6, p. 1201-1209, 2021. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1007/s00420-021-01689-9>. Acesso em: 22 abr. 2025.

OLIVEIRA, P. L. M.; BARDAGI, M. P. Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares. **Bol. psicol.**, São Paulo, v. 59, n. 131, p. 153-166, dez. 2009. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432009000200003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 1 mar. 2025.

PELEGRINI, A.; CARDOSO, T. E.; CLAUMANN, G. S.; PINTO, A. A.; FELDEN, E. P. G. Percepção das condições de trabalho e estresse ocupacional em policiais civis e militares de unidades de operações especiais. **Cad. Bras. Ter. Ocup.**, Florianópolis, v. 26, n. 2, p. 423-430, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1160>. Acesso em: 22 abr. 2025.

PENEDO, F. R.; SILVA, W. P.; QUEIROZ, R. C.; COSTA, G. V. V.; COSTA, V. R. V.; OLIVEIRA, L. R. C.; SILVA, W. P.; LOUREIRO, S. G. As características da síndrome de Burnout identificadas em policiais militares. **Educação Sem Distância**, Rio de Janeiro, n. 6, p. 001-0010, jul./dez. 2022.

SENADO FEDERAL (Brasil). **Esgotamento profissional tem sintomas específicos**. Brasília: Senado Federal, 2023. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/institucional/sis/noticiascomum/esgotamento-profissional-tem-sintomas-especificos>. Acesso em: 22 abr. 2025.

SILVA, L. N. S.; MEDEIROS, G. P. A.; SILVA, M. F.; SILVA, C. M. S.; MARREIRO, J. V. S. **Guia prático sobre a Síndrome de Burnout**. Teresina: Ministério Público do Estado do Piauí, 2020. Disponível em: https://www.mppi.mp.br/internet/wp-content/uploads/2020/09/Ebook_Guia-pra%CC%81tico-sobre-a-Si%CC%81ndrome-de-Burnout-2.pdf. Acesso em: 22 abr. 2025.

SOUSA, I. F. S.; MENDONÇA, H.; ZANINI, D. S.; NAZARENO, E. Estresse ocupacional, coping e Burnout. **REV. Estudos**, Goiânia, v. 36, n. 1/2, p. 57-74, 2009. Disponível em: <file:///C:/Users/Aline%20Marques/Downloads/seer,+1018-3287-1-CE.pdf>. Acesso em: 22 abr. 2025.

SOUSA, T. F.; BARROSO, W. W. X. Síndrome de Burnout relacionada ao impacto do estresse na vida do policial militar. **Rev. Ibero-Americana de Humanidade, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 7, n. 10, out. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v7i10.2696>. Acesso em: 22 abr. 2025.

SOUZA, E. R.; MINAYO, M. C. S.; SILVA, J. G.; PIRES, T. O. Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 28, p. 1297-1311, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csp/2012.v28n7/1297-1311/pt>. Acesso em: 22 abr. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **World mental health report: transforming mental health for all**. Geneva: World Health Organization, 2022. ¹ Disponível em: [file:///C:/Users/Aline%20Marques/Downloads/9789240049338-eng%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Aline%20Marques/Downloads/9789240049338-eng%20(1).pdf). Acesso em: 22 abr. 2025