Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.02, 2025
ISSN 2178-6925

SÍNDROME DE BURNOUT EM POLICIAIS MILITARES: UMA INVESTIGAÇÃO NO 3º BATALHÃO DE POLÍCIA MILITAR EM PATOS-PB

BURNOUT SYNDROME IN MILITARY POLICE OFFICERS: AN INVESTIGATION IN THE 3º MILITARY POLICE BATTALION IN PATOS-PB

Daniella Ribeiro Benício Alexandre

Medicina, UNIFIP – Patos/PB - Brasil

E-mail: daniellaalexandre@med.fiponline.edu.br

Resumo

Introdução: A atividade policial militar apresenta fatores laborais que podem sobrecarregar física e emocionalmente os profissionais, afetando sua qualidade de vida e saúde. O estresse no trabalho pode resultar em problemas de saúde, incluindo a Síndrome de Burnout (SB). **Objetivo**: Analisar a prevalência da Síndrome de Burnout em policiais militares (PMs). **Método**: O estudo adotou a pesquisa de campo, descritivo-exploratória, com abordagem quantitativa, envolvendo policiais militares do 3º BPM – PMPB, lotados em Patos-PB. Os dados foram coletados por questionários, incluindo Maslach Burnout Inventory (MBI) e um criado pelo autor, respondidos por participantes que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). Os critérios de inclusão foram PMs lotados no 3º BPM, de ambos os sexos, atuando em ambientes administrativos e/ou operacionais. Foram excluídos os PMs inativos e os que recusaram participação. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa sob o nº 7.223.144. **Resultados**: A idade média dos participantes foi de 42 anos, predominando homens que atuam no setor operacional. Observou-se que 63% deles percebem sobrecarga de trabalho e 71% sentem-se desvalorizados, especialmente no aspecto financeiro. Os últimos fatores estão intimamente relacionados a presença de sinais e sintomas da SB. Além disso, 23% dos participantes apresentaram classificação moderada para a Síndrome de Burnout. Nas variáveis, 23% tiveram Exaustão Emocional moderada, 27% foram classificados com alta despersonalização, e a Realização Profissional teve o índice mais baixo (67%), indicando maior desgaste. **Conclusão**: observaram-se índices consideráveis de SB nos policiais investigados.

Palavras-Chave: Burnout; Estresse; Polícia.

Abstract

Introduction: Military police activity presents work factors that can physically and emotionally overload professionals, affecting their quality of life and health. Stress at work can result in health problems, including Burnout Syndrome (BS). **Objective**: To analyze the prevalence of Burnout Syndrome in military police officers (PMs). **Method**: The study adopted a descriptive-exploratory field research, with a quantitative approach, involving military police officers of the 3ºBPM – PMPB, stationed in Patos-PB. Data were collected using questionnaires, including the Maslach Burnout Inventory (MBI) and one created by the author, answered by participants who signed the Informed Consent Form (ICF). The inclusion criteria were PMs assigned to the 3ºBPM, of both sexes, working in administrative and/or operational environments. Inactive PMs and those who refused to take part

were excluded. The study was approved by the Research Ethics Committee under nº 7.223.144. **Results**: The average age of the participants was 42 years old, predominantly men working in the operational sector. It was observed that 63% of them felt overworked and 71% felt undervalued, especially in financial terms. The latter factors are closely related to the presence of signs and symptoms of BS. In addition, 23% of the participants had a moderate classification for Burnout Syndrome. Of the variables, 23% had moderate Emotional Exhaustion, 27% were classified with high depersonalization, and Professional Achievement had the lowest index (67%), indicating greater wear and tear. **Conclusion**: considerable rates of BS were observed in the police officers investigated.
Keywords: Burnout; Stress; Police.

1. Introdução

O trabalho apresenta-se como protagonista na vida das pessoas e atua como componente importante para organização da vida pessoal e formação da identidade, além de oferecer outras garantias, como inserção social, subsistência e a possibilidade do indivíduo de contribuir de maneira significativa para a coletividade na qual está inserido (Faiman; Oliveira, 2019).

Contudo, atualmente o trabalho vem causando impactos consideráveis à saúde dos indivíduos. Segundo Couto (2018), o bom andamento das atividades laborais dos trabalhadores está intimamente ligado à preservação de sua saúde mental. Dessa maneira, o ambiente de trabalho repercute de forma direta no bem-estar e no comportamento do trabalhador.

Com relação ao trabalho policial militar (PM), trata-se de uma atividade de grande desgaste, principalmente por sua característica primária de ostensividade, com a intensa exposição ao perigo latentes, aos horários irregulares e noturnos, além da exposição constante ao sol, à chuva e à permanência em posição ortostática (em pé), sendo fatores que podem viabilizar uma sobrecarga física e/ou emocional, com repercussões relevantes em sua qualidade de vida e saúde (Borges, 2013).

O nível de estresse dos policiais militares comparado ao de outras categorias profissionais tem sido superior. Esse fato foi avaliado não apenas pela natureza das atividades que realizam, mas também pelo excesso de trabalho, além das questões intrínsecas à corporação, cuja organização se baseia na hierarquia e disciplina militar, que são características que repercutem na saúde física e mental do policial militar, principalmente pela resistência a mudanças (Souza *et al.,* 2012).

Sob essa mesma perspectiva, existe ainda uma cobrança indireta de que o profissional realize suas atividades de maneira perfeita refletindo, assim, uma exigência social em qualquer conjuntura e sob qualquer condição. Isso, em muitos momentos, faz com que haja exposição a situações esgotantes e aflitas, que podem desencadear sintomas de estresse (Cordeiro *et al.,* 2019). Frente a isso, a Síndrome de Burnout tem acometido de forma considerável esses profissionais (Moreira, 2019).

A primeira descrição do termo Burnout ocorreu no ano de 1953 e era definido como um sentimento de decepção profissional. Já em 1974, a Síndrome de Burnout (SB), também conhecida como síndrome de esgotamento profissional, foi descrita pelo médico psicanalista Herbert Freudenberger que, tratando seus pacientes, percebeu a presença de sintomas físicos e psíquicos que denotavam um particular estado de exaustão (Maslach *et al.,* 1993). Segundo Benevides (2010) a expressão "*Burnout*" passou a ser usada como uma forma de explicar o sofrimento do indivíduo em seu local de trabalho e hoje o transtorno está presente na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde (CID-10) (Moreira, 2019).

O Ministério da Saúde (Brasil, 2023), conceitua como uma condição de esgotamento emocional, mental e físico resultante do estresse crônico no ambiente de trabalho, consequência de um trabalho desgastante, que exige muita competitividade e compromisso. Essa patologia é dividida em três dimensões, sendo elas: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho. A primeira expõe sobre a queda de entusiasmo, uma "saturação" em relação ao enfrentamento dos fatores estressores relacionados ao trabalho. A segunda ocorre quando o trabalhador promove um distanciamento pessoal e afetivo, a partir de comportamentos e atitudes negativas. Enquanto na baixa realização pessoal no trabalho, o sujeito passa a se autoavaliar de maneira intensamente crítica, sendo fortemente influenciado pela exaustão emocional, o que amplifica os aspectos negativos (Cardoso *et al*., 2017).

Diante dessa conjuntura, esse estudo surgiu com a intenção de analisar a prevalência de risco da Síndrome de Burnout em policiais militares. Portanto, poderá possibilitar uma compreensão mais abrangente dos aspectos do sofrimento

relacionado ao trabalho dos policiais, bem como aos fatores atenuantes, tendo como consequência uma melhor qualidade de vida, resultando em uma melhor prestação de serviço à sociedade.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo-exploratório com abordagem quantitativa, que foi realizado em uma amostra de 100 policiais militares, lotados no 3º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba (3ºBPM), situado em Patos na Paraíba, que atuam em diferentes setores, desde âmbito administrativo, como operacional e sem distinção de sexo. Os dados foram obtidos por meio da coleta de informações a partir de questionários durante o mês de novembro de 2024, e aplicados aqueles que se disponibilizaram a participar da pesquisa e assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

O procedimento ético do estudo foi garantido por meio do atendimento de todas as exigências que regem a Resolução CNS Nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que faz a regulamentação das pesquisas que envolvem a utilização de dados obtidos com os participantes, no Brasil, em que foram esclarecidos aos integrantes os objetivos, riscos e benefícios do estudo, bem como sobre a confidencialidade de informações pessoais que engloba o armazenamento seguro de dados. Essa pesquisa foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa, com Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) de nº 83787024.1.0000.5181, e sob parecer nº 7.223.144.

A coleta de dados foi realizada através da avaliação de um questionário respondido pelos PMs, o *"Maslach Burnout Inventory (MBI)"* - Inventário de Maslach, o qual se trata de um instrumento que contém 15 questões objetivas, que analisa como a pessoa vivencia seu trabalho. Foi utilizado nesse estudo o sistema de pontuação de 0 = Nunca a 6 = Sempre, adotado por Robayo-Tamayo (1997), na sua adaptação brasileira. Além desse questionário, foi adotado outro instrumento para coleta de variáveis sociodemográficas, todas respondidas de maneira virtual, através de um formulário desenvolvido a partir da plataforma do *Google*.

Os dados foram analisados com o software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), versão 25. A normalidade da variável Burnout foi confirmada por testes de normalidade, enquanto as dimensões de Exaustão Emocional, Despersonalização e Realização Profissional não apresentaram distribuição normal. Assim, foram aplicados testes paramétricos e não paramétricos na verificação dos dados. As análises descritivas incluíram medidas de tendência central (média e mediana), dispersão (desvio padrão) e frequência relativa e absoluta. A correlação entre variáveis foi verificada pelo teste de Spearman, e comparações entre grupos foram realizadas com o teste *t* de Student. Além disso, foram calculados os tamanhos de efeito (*d* de Cohen), adotando-se um nível de significância de $p < 0,05$.

4. Resultados e Discussão

Neste estudo foram realizados questionamentos sociodemográficos e laborais. Verifica-se na tabela 1, as variáveis categóricas. A predomínio foi de participantes do sexo masculino (92%) o que já era esperado, pois a categoria profissional militar é composta em sua maioria por homens, casados (81%) e que atuam em sua grande parte no serviço operacional (59%), em concordância com o exposto, o trabalho de Silveira *et al.* (2005), que também se utilizou do Inventário de Maslach e dividiu os avaliados em dois grupos para análise - operacional e administrativos – chegou à conclusão de que não havia uma relação direta com a Síndrome de Burnout.

Tabela1. Descrição dos dados categóricos.

Variáveis	Frequência Absoluta (F)	Frequência relativa (%)
Sexo		
Masculino	92	92,0
Feminino	8	8,0
Estado civil		
Solteiro	9	9,0
Casado	81	81,0
Separado/Divorciado	10	10,0
Modalidade de serviço		
Operacional	59	59,0
Ambos	31	31,0
Administrativo	10	10,0

Pratica atividade física		
Sim	76	76,0
Não	24	24,0
Frequência de atividade física		
Não praticante	7	7,0
Pouco frequente	9	9,0
1 vez por semana	8	8,0
2 vezes por semana	14	14,0
3 vezes por semana	31	31,0
4 vezes por semana	10	10,0
5 vezes por semana	21	21,0
Há quanto tempo pratica atividade física		
Não pratica	11	11,0
Menos de 1 ano	19	19,0
Até 5 anos	19	19,0
Até 10 anos	16	16,0
20 anos ou mais	35	35,0
Sente alguma mudança após o início da atividade física		
Sim	87	87,0
Não	13	13,0
Se sente alguma diferença, qual seria?		
Não praticante	4	4,0
Não sabe referir	9	9,0
Maior disposição (energia, bem-estar)	45	45,0
Melhoria na saúde (física, emocional, sono,)	30	30,0
Melhor qualidade de vida (menor estresse, mais ânimo)	11	11,0
Melhor autoestima	1	1,0
Sente-se sobrecarregado no trabalho?		
Sim	63	63,0
Não	37	37,0
Sente-se desvalorizado no trabalho?		
Sim	71	71,0
Não	29	29,0
Se sim, em qual aspecto?		
Não se sente desvalorizado	24	24,0
Financeiro (salarial)	56	56,0
Ascenção profissional	2	2,0
Governamental	3	3,0
Falta de reconhecimento (sociedade/superiores)	6	6,0
Descontentamento organizacional	9	9,0

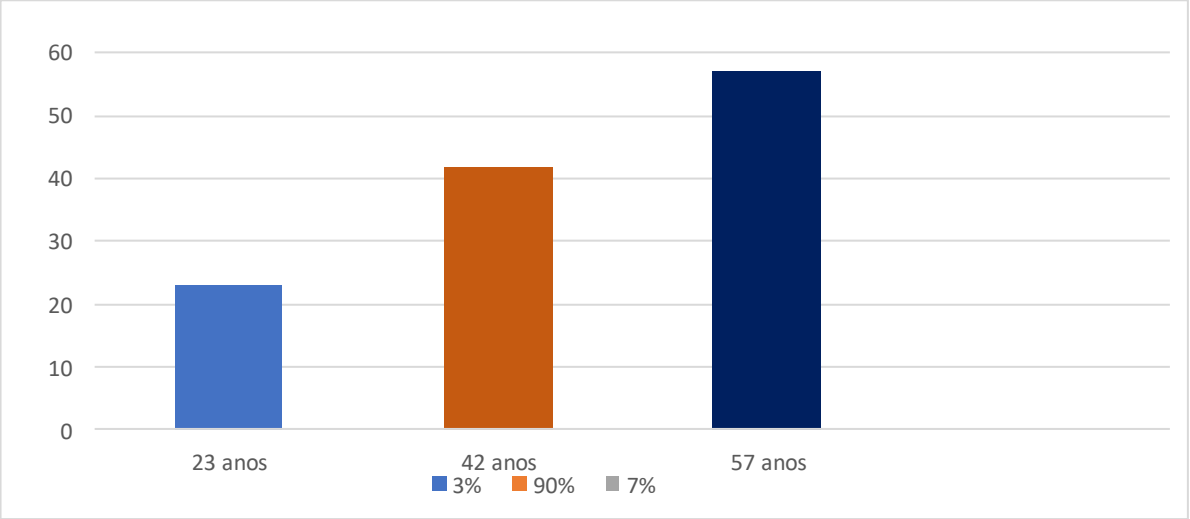
Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

Quanto à prática de atividade física, 76,0% dos participantes afirmaram praticar, e entre eles, a frequência mais comum foi de três vezes por semana (31,0%). Em relação ao tempo de prática, 35,0% relataram ter mais de 20 anos de experiência. Após o início das atividades físicas, a maior parte dos policiais relatou uma sensação de maior disposição e bem-estar (45,0%). Esses resultados indicaram um perfil no qual, embora haja uma adesão considerável à prática de atividades físicas, existe uma percepção relevante de sobrecarga e desvalorização no ambiente de trabalho, associada à sintomas de esgotamento e baixa realização profissional em parte da amostra.

No ambiente de trabalho, 63,0% dos indivíduos declararam sentir-se sobrecarregados, enquanto 71,0% mencionaram uma percepção de desvalorização, principalmente no aspecto financeiro (56,0%). O que corrobora com Luz *et al.* (2017) que afirmam que a faixa salarial pode impactar o risco de desenvolvimento do Burnout de diferentes formas. Os salários mais baixos, frequentemente, geram estresse relacionado à dificuldade de cobrir necessidades básicas, aumentando a pressão psicológica. Alguns achados, como a exposição prolongada aos agentes estressores da carreira militar, a confrontação constante com a criminalidade, a exposição a um ambiente autoritário e a riscos de vida. Além disso, há a falta de reconhecimento do trabalho realizado, evidenciado a partir da baixa remuneração, o que impacta diretamente na presença de sinais e sintomas da Síndrome de Burnout nesses profissionais (Guedes *et al.,* 2020).

O gráfico 1 avaliou a prevalência da idade dos pacientes, que foi distribuída indicando quantos policiais militares estão dispostos em mínima, média e máxima faixa de idade. A partir dessa análise, observou-se que a faixa etária média foi de 42 anos (Mediana=42,50; DP = 7,96).

Gráfico 1. Prevalência da idade dos policiais que participaram da pesquisa.



Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

Arroyo (2019), ao realizar estudo similar com mais de 500 policiais militares, obteve mediana de 36 anos de idade e a faixa etária prevalente fixou-se entre 36 e 45 anos. A partir desse resultado, pode-se inferir que adultos de meia idade tendem a ser mais vulneráveis a fatores que contribuem para o desenvolvimento da síndrome de Burnout. Já com relação ao tempo de profissão, o período médio foi de 17,77 anos (Mediana = 17,00; DP = 9,05) e a carga horária semanal média de trabalho foi de 60,31 horas (Mediana = 52,00; DP = 21,71).

Sob essa perspectiva, é importante elencar que a Polícia Militar da Paraíba não possui regulamentação própria quando se refere a carga horária de trabalho, contudo, utiliza para essa normatização o Regulamento Interno e dos Serviços Gerais - R-1 (RISG), do Exército Brasileiro, onde diz em seu Art. 187 que: a escala de serviço é a relação do pessoal ou das frações de tropa que concorrem na execução de determinado serviço, tendo por finalidade principal a distribuição equitativa de todos os serviços de uma OM (Organização Militar). V - Sempre que possível, entre dois serviços de mesma natureza ou de natureza diferente, observa-se, para o mesmo indivíduo, no mínimo a folga de quarenta e oito horas. (Exército Brasileiro, 2003, p. 58).

Isso é possível, pois a Lei 3909 de 1977 do Estatuto dos Policiais Militares da Paraíba diz em seu art. 134 que “são adotados na Polícia Militar, em matéria regulada na Legislação Estadual, as leis e regulamentos em vigor no Exército Brasileiro, no que lhe for pertinente, até que sejam adotados leis e regulamentos peculiares” (PMPB, 1977, p. 38).

Sendo assim, em consonância com a normativa adotada, em que se refere ao mínimo de 48h de folga após 24h de atividade, a PMPB atualmente adota a frequência de 24h de serviço para 72h de folga para o serviço ordinário. Isso, semanalmente, equivale a carga de cerca de 48h de trabalho. Contudo, o efetivo total, segundo a Lei Complementar nº 87, deveria ser de cerca de 17.800 policiais militares, o que não condiz com a realidade atual que é de aproximadamente 8865 servidores, segundo o Raio-x das Forças de Segurança Pública no Brasil, o que potencializa assim a necessidade estrutural, além da financeira, de que estes funcionários sejam empregados em escalas extraordinárias para que haja melhor

prestação de serviço à sociedade, explicando a carga horária excedida e exposta nesse estudo.

Tabela 2. Relação do aumento da carga horária com o tipo de desgaste percebido.

Variáveis	Frequência Absoluta (F)	Frequência relativa (%)
É rotina ultrapassar a carga horária mínima de trabalho?		
Sim	77	77,0
Não	23	23,0
Se sim, percebe algum desgaste físico/emocional em decorrência dessa alta demanda?		
Não ultrapassa a carga horária mínima	23	23,0
Não sabe especificar	30	30,0
Desgaste (físico/mental/emocional)	33	33,0
Diminuição de tempo com a família	6	6,0
Aumento de estresse	8	8,0

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

Conforme exposto na tabela 2, nota-se que a prática de ultrapassar a carga horária mínima de trabalho foi confirmada por 77,0% dos participantes, dos quais 33,0% relataram desgaste físico e emocional decorrente dessa alta demanda. Nessa mesma linha de raciocínio, de acordo com Santos *et al.* (2021), as atividades desempenhadas pelos policiais militares estão intimamente relacionadas ao surgimento de doenças e ao comprometimento de sua capacidade laboral. A exigente demanda por respostas no serviço de segurança à sociedade acarreta impactos tanto organizacionais quanto políticos. Logo, o ambiente de trabalho e os processos enfrentados pelos policiais militares causam repercussões significativas na sua saúde, bem-estar e produtividade, o que, por sua vez, afeta diretamente a qualidade e a eficácia do serviço prestado à segurança pública.

Além disso, os policiais militares estão constantemente expostos a altos níveis de sofrimento psicológico, devido à intensa carga de trabalho, à exposição à violência, à falta de organização de algumas atividades, à irregularidade nos horários e à pressão social a que são submetidos. Esses fatores exigem que esses profissionais adotem comportamentos que, a longo prazo, são insustentáveis (Wickramasinshe; Wijesinghe, 2018 *apud* Carvalho *et al.*, 2020).

De acordo com os dados apresentados da tabela 3, percebe-se que em relação ao nível de Burnout, 23,0% dos entrevistados apresentaram classificação

moderada, assim como na dimensão de exaustão emocional, que também houve resultado classificado como moderado (23%).

Tabela 3. Classificação dos níveis da Síndrome de Burnout e suas variáveis.

Variáveis	Frequência Absoluta (F)	Frequência relativa (%)
Classificação do nível de Burnout		
Baixo	77	77,0
Moderado	23	23,0
Alto	0	0,0
Exaustão emocional		
Baixo	77	77,0
Moderado	23	23,0
Alto	0	0,0
Despersonalização		
Baixo	50	50,0
Moderado	23	23,0
Alto	27	27,0
Realização profissional		
Baixo	67	67,0
Moderado	33	33,0
Alto	0	0,0

Fonte: Dados da pesquisa, 2024.

Segundo Guimarães *et al.,* (2014), a exaustão emocional é, essencialmente, uma resposta às exigências e às pressões decorrentes dos estressores vivenciados pelos trabalhadores, como a sobrecarga de tarefas, os conflitos interpessoais, as discrepâncias de papéis e as elevadas expectativas, tanto pessoais quanto organizacionais.

Na dimensão da despersonalização, os resultados revelaram altos valores, que somados perfazem 50% da amostra, dentre eles 27,0% dos policiais exibiram classificação alta, enquanto, na realização profissional, a maior parte foi classificada com um nível baixo (67,0%). Os resultados obtidos na presente pesquisa confirmam parcialmente as definições presentes no manual do MBI (Maslach; Jackson, 1996), que descreve o profissional com Síndrome de Burnout como aquele que apresenta altos níveis de Exaustão Emocional (EE) e Despersonalização (DE), e baixos níveis de Realização Pessoal no trabalho (RP), sendo que, para a última dimensão, um valor baixo indica maior grau de desgaste. Além disso, outras características marcantes desse aspecto da síndrome estão relacionadas com a baixa eficiência e a ausência de motivação com a sua rotina de trabalho (Carneiro *et al*., 2013).

Foram encontradas ainda, diferenças estatisticamente significativas entre variáveis de percepção no trabalho e Burnout. Os resultados mostraram que o grupo que se sente sobrecarregado no trabalho (M=50,75; DP=14,1) apresentou uma média de Burnout significativamente maior do que o grupo que não se sente sobrecarregado (M=38,03; DP=9,33). O teste *t* indicou uma diferença estatisticamente significativa entre as médias, t (98) = 4,864, com um p-valor menor que 0,001. O tamanho de efeito foi alto (*d* de Cohen = 1,06).

O grupo que se sente desvalorizado (M=47,59; DP=15,23) apresentou uma média de Burnout ligeiramente maior em comparação ao grupo que não se sente desvalorizado (M=42,24; DP=9,54). Ademais, observou-se uma diferença significativa com t(81,419) = 2,114 e p = 0,038. Esse resultado sugere um tamanho de efeito moderado (*d* de Cohen = 0,42). Finalmente, o grupo que frequentemente ultrapassa a carga horária mínima (M=47,58; DP=14,26) apresentou níveis de Burnout superiores ao grupo que não ultrapassa (M=40,87; DP=11,96). O teste *t* mostrou uma diferença estatisticamente significativa entre os grupos, t(98) = 2,052, com p = 0,043, com um tamanho de efeito moderado (*d* de Cohen = 0,51).

Com relação à prática de atividade física, Costa, Damasceno e Vilar (2022) relataram que indivíduos pouco ativos demonstraram 2,5 vezes mais possibilidades de apresentarem sintomas de Burnout comparados a pessoas ativas. Desse modo, observando esse como um possível indicativo de que a atividade física pode influenciar positivamente com a liberação de endorfinas e a redução dos níveis de estresse. Essa relação pode ajudar a mitigar os efeitos negativos do estresse crônico, que é um fator importante no desenvolvimento do Burnout. Todavia, não foram observadas diferenças significativas entre Burnout, sexo e atividade física (Tabela 3). Segundo Ribeiro *et al,* (2024) a realização das atividades físicas é um fator protetivo contra o Burnout*,* no entanto, essa associação não se mostrou significativa no presente estudo.

Tabela 4. Comparação entre Burnout, variáveis sociodemográficas e de percepção no trabalho.

Variáveis	**Média±desvio padrão**	**(p-valor)**
Burnout*Sexo		0,923
Masculino	46,00±14,08	
Feminino	46,50±13,86	
Burnout*Atividade física		0,829

Sim	45,86±13,20	
Não	46,58±16,55	
Burnout*Mudança após o início da atividade		0,223
Sim	46,70±13,04	
Não	41,61±19,27	
Burnout*Sobrecarga no trabalho		0,000**
Sim	50,74±14,18	
Não	38,02±9,33	
Burnout*Desvalorização no trabalho		0,038*
Sim	47,59±15,23	
Não	42,24±9,53	
Burnout*Ultrapassar carga horária mínima de trabalho		0,043*
Sim	47,58±14,25	
Não	40,86±11,95	

Nota: *p < 0,05; **p < 0,01.

A partir da análise dos dados, observou-se uma correlação negativa e de baixa magnitude entre as horas semanais de trabalho e a exaustão emocional - (rô = -0,21; p < 0,032), sugerindo que uma menor carga horária semanal está relacionada a menores níveis de exaustão emocional. Em consonância com o exposto por Cardoso *et. al*, (2021) e Santos *et al*, (2021) em que dizem que o excesso de carga horária, frequentemente causado por operações e emergências de segurança pública que prolongam o horário de trabalho, merece destaque como um fator crítico. Essas condições, aliadas à exposição constante a situações de risco, insegurança e confrontos com a morte, colocam os policiais militares em um ambiente altamente estressante. Tais fatores contribuem significativamente para o desenvolvimento de sintomas de ansiedade, afetando a saúde mental desses profissionais e aumentando o risco de transtornos psicológicos ao longo do tempo.

No que diz respeito à frequência de atividade física, foi demonstrada uma correlação negativa com idade (rô = -0,20; p < 0,045) e com o tempo de profissão (rô = -0,23; p < 0,018), indicando que pessoas mais jovens e com menor tempo de profissão tendem a praticar exercício físico com maior frequência.

Além disso, foi encontrada uma correlação negativa e moderada entre a frequência de atividade física e as horas semanais de trabalho (rô = -0,32; p < 0,001), o que indica que menores cargas horárias estão associadas a uma maior

frequência de prática de atividades físicas. Também foi observado uma correlação positiva e moderada entre a frequência de atividade física e o tempo de início dessa prática (rô = 0,35; p < 0,000), o que sugere que indivíduos que começaram a se exercitar há mais tempo mantêm uma maior frequência de exercícios físicos. Os resultados foram estatisticamente significantes (Tabela 5).

Tabela 5. Correlação entre Exaustão Emocional, Despersonalização, Realização Profissional, Frequência de atividade física e dados sociodemográficos.

		Exaustão Emocional
Idade	rô de Spearman	-0,08
Tempo de profissão	rô de Spearman	-0,12
Horas semanais de trabalho	rô de Spearman	**-0,21***
Frequência de atividade física	rô de Spearman	-0,03
Tempo de início de atividade física		0,03
		Despersonalização
Idade	rô de Spearman	-0,03
Tempo de profissão	rô de Spearman	-0,05
Horas semanais de trabalho	rô de Spearman	0,10
Frequência de atividade física	rô de Spearman	-0,01
Tempo de início de atividade física		0,03
		Realização Profissional
Idade	rô de Spearman	0,19
Tempo de profissão	rô de Spearman	0,16
Horas semanais de trabalho	rô de Spearman	0,03
Frequência de atividade física	rô de Spearman	-0,02
Tempo de início de atividade física	rô de Spearman	-0,03
		Frequência de atividade física
Idade	rô de Spearman	**-0,20***
Tempo de profissão	rô de Spearman	**-0,23***
Horas semanais de trabalho	rô de Spearman	**-0,32****
Tempo de início de atividade física	rô de Spearman	**0,35****

Nota: * = $p \leq 0,05$; ** = $p \leq 0,01$.

5. Conclusão

O estudo revelou altos índices de Burnout entre os policiais investigados, mostrando que a sobrecarga no trabalho e a sensação de desvalorização estão diretamente ligadas a uma maior prevalência da síndrome. Além disso, policiais que frequentemente ultrapassam a carga horária mínima e se sentem mais desvalorizados apresentaram, em média, níveis mais elevados de Burnout.

O estresse enfrentado pelos profissionais da polícia pode causar danos emocionais, físicos, econômicos e sociais, ressaltando a importância de implementar programas preventivos eficazes para minimizar seus impactos e promover o bem-estar desses trabalhadores. Apesar da existência do programa "*Espaço Viver Bem*", que oferece acompanhamento psicológico e social gratuito para policiais e seus filhos, os níveis de sofrimento percebidos na amostra indicam que ainda há lacunas nos diagnósticos e, possivelmente, nos tratamentos, que demandam intervenção adequada.

Diante desses achados, é essencial promover discussões sobre a saúde mental no ambiente de trabalho desses profissionais, abordando tanto aspectos laborais que podem ser ajustados, como os turnos de trabalho e carga horária. Assim como, a implementação de ações que vão além do contexto profissional, como o incentivo à prática de exercícios físicos, às atividades de lazer e ao fortalecimento dos relacionamentos interpessoais.

Referências

AGUIAR, F. das C. P.; CUNHA, P. de S.; DE MOURA, P. S. **Fatores de risco e de proteção para síndrome de Burnout em policiais: um estudo de revisão integrativa.** Monografia (Graduação em Psicologia). Centro Universitário Unifametro, Fortaleza, 2023. Disponível em: http://repositorio.unifametro.edu.br/jspui/handle/123456789/1382.

AMORIM, T. *et al.* Revista Visões, v. 9, 2022. **O trabalho policial militar e o impacto na saúde mental**. Disponível em: https://fsma.edu.br/visoes/edicoes-anteriores/docs/10/Edicao_10_artigo_4.pdf.

ARROYO, T. R.; BORGES, M. A.; LOURENÇÃO, L. G. **Saúde e qualidade de vida de policiais militares.** Revista Brasileira em Promoção da Saúde, v. 32, 2019. Disponível em: https://ojs.unifor.br/RBPS/article/view/7738/pdf.

BENEVIDES, P. A. M. T. **Burnout: quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. 4. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010. Disponível em: https://www.redalyc.org/pdf/946/94612361012.pdf.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília–DF: Presidente da República, Casa Civil, 2016. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout**. 2023. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout.

BORGES, A. A. **Polícia e Saúde: entrevista com o Diretor Geral de Saúde da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 677-679, 2013. Disponível em https://www.scielo.br/j/csc/a/4nKf9xs6WCrQFhX8SbhMcNC/?lang=pt.

CARDOSO, H. F. *et al*. **Síndrome de burnout: análise da literatura nacional entre 2006 e 2015**. Revista Psicologia: Organizações e Trabalho, v. 2, p. 121-128, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-6572017000200007

CARDOSO, A. B. et al. Avaliação da qualidade de vida de policiais militares que trabalham no município de Marabá, Pará. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 188-202, 2021. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/22660

DE CARVALHO, L. O. R.; PORTO, R. de M.; DE SOUSA, M. N. A. Sofrimento psíquico, fatores precipitantes e dificuldades no enfrentamento da síndrome de Burnout em policiais militares. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 3, n. 5, p.15202–15214, 2020. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/18754/15097.

CARNEIRO, S. D. R. M. *et al.* **Síndrome de Burnout: avaliação em auxiliares de saúde bucal na cidade de Fortaleza**. Revista Ciência e Pesquisa Unifor, 2013; 3(1), 46-57.

CHAVES M. S. R. S., SHIMIZU I. S. Síndrome de burnout e qualidade do sono entre policiais militares do Piauí. **Rev Bras Med Trab**. v. 16 n. 4, 2018. Disponível em: https://www.rbmt.org.br/details/383/pt-BR/sindrome-de-burnout-e-qualidade-do-sono-de-policiais-militares-do-piaui#:~:text=Os%20policiais%20militares%20apresentaram%20alto,26%C2%B19%2C94%20pontos.

CORDEIRO, P., BATISTA, E. C., OLIVEIRA, M. L. M. C. Avaliação do nível de estresse da polícia civil do interior do estado de Rondônia. **Revista Interdisciplinar Encontro das Ciências**, Icó, v. 2, n.1, p. 431-442, 2019. Disponível em: https://riec.univs.edu.br/index.php/riec/article/view/58.

COUTO, A. L. Plantão psicológico: uma possível intervenção na promoção da Saúde Mental do trabalhador. **Psicologia. Pt – O portal dos psicólogos**, Porto, v. 1, n. 1, p. 1-25, 2018. Disponível em https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1331.pdf.

FÓRUM BRASILEIRO DE SEGURANÇA PÚBLICA. **Raio-x das forças de segurança pública no Brasil.** São Paulo: Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2024. Disponível em: https://publicacoes.forumseguranca.org.br/handle/123456789/237.

FRAGA, C. K. Peculiaridades do trabalho policial militar. **Revista Virtual Textos e Contextos.** n. 6, p.1-20, 2006. Disponível em: https://revistaseletronicas.pucrs.br/fass/article/view/1033/812.

GUEDES, Ana Luísa Pitorro: **Ansiedade, stress e burnout:** definição conceptual e operacional, inter-relações e impacto na saúde**.** 2020, Disponível em: https://ubibliorum.ubi.pt/bitstream/10400.6/10664/1/7568_16034.pdf

GUIMARÃES, L. A. M., *et al.* Síndrome de Burnout e Qualidade de vida de Policiais Militares e Civis. **Revista Sul Americana de Psicologia**, v2, n1, 2014. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/273446849_SINDROME_DE_BURNOUT_E_QUALIDADE_DE_VIDA_DE_POLICIAIS_MILITARES_E_CIVIS

LOCATELLI, M. A. **A relação entre a Síndrome de Burnout e os fatores associados às atividades policial-militares**. 2024. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) – Programa de Pós-Graduação em Ciências da Saúde, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, 2024. Disponível em: http://repositorio.unesc.net/handle/1/10142.

LUZ L.M. *et al.* Síndrome de Burnout em profissionais de serviço de atendimento móvel de urgência. Rev. **Pesquisa Cuidado é Fundam Online**, v. 09, n 01, 2017. Disponível em: https://seer.unirio.br/cuidadofundamental/article/view/5400

MARZZONI, D. N. S.; DE OLIVEIRA, L. A.; FERREIRA, A. W. da Silva. Análise Sobre a Síndrome de Burnout em Policiais Militares do Município De Marabá-PA. **Revista Estudos e Pesquisas em Administração**, v. 5, n. 2, 2021. Disponível em: https://periodicoscientificos.ufmt.br/ojs/index.php/repad/article/view/.

MASLACH C.; Marek T, editors. Washington, **DC: Taylor & Franci**; 1993. Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research.

MINISTÉRIO DA DEFESA. EXÉRCITO BRASILEIRO. Gabinete do comandante. **Portaria nº 816, de 19 de dezembro de 2003.** Regulamento Interno dos Serviços Gerais (R-1). Disponível em: https://bdex.eb.mil.br/jspui/handle/123456789/164.

DE OLIVEIRA, T. S.; FAIMAN, Carla Júlia Segre. Ser policial militar: reflexos na vida pessoal e nos relacionamentos. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Brasília, v.19, n. 2, p. 607-615, jun. 2019. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198466572019000200005&lng=pt&nrm=iso/.

PARAÍBA. Lei nº 3.909, de 14 de julho de 1977. **Estatuto dos Policiais Militares do Estado da Paraíba**. João Pessoa: Assembleia Legislativa do Estado da Paraíba, 1977. Disponível em: https://www.pm.pb.gov.br/arquivos/Estatuto_dos_Policiais_Militares.pdf.

PARAÍBA. Lei Complementar nº 87, de 02 de dezembro de 2008. **Organização Estrutural e Funcional da Polícia Militar do Estado da Paraíba.** João Pessoa: Assembleia Legislativa do Estado da Paraíba, 2008. Disponível em: https://www.pm.pb.gov.br/arquivos/legislacao/Leis_Complementares/2008_DISPOE_SOBRE_A_ORGANIZACAO_ESTRUTURAL_E_FUNCIONAL_DA_POLICIA_MILITAR_DO_ESTADO_DA_PARAIBA_E_DA_OUTRAS_PROVIDENCIAS_.pdf.

RIBEIRO, B. M. dos S. S. et al. Fatores associados ao burnout em policiais militares de uma cidade do Paraná. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 77, nª4, 2024. Disponível em: https://www.scielo.br/j/reben/a/fB3ZZPhz9ZsLhVhvvNGXHzr/?lang=pt#.
SANTOS, F. B. *et al.* Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 12, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/H96LNxsR5T6TpspRQGnc8gN/.

SILVA, D. de L.; DAHM, P. F. **Análise do nível de atividade física em policiais brasileiros: uma revisão narrativa**. Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) — Universidade de Brasília, Brasília, 2022. Disponível em: https://bdm.unb.br/handle/10483/30920.

SILVEIRA, N. M. *et al*. Avaliação de burnout em uma amostra de policiais civis. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 27, n. 2, p. 159-163, 2005. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rprs/a/jxVQ5cHGq9HTXM3jTYrhgQd/.

SOUZA, E. R. *et al.* Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 7, p. 1297-1311, 2012. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csp/a/Mv8nPJ5DtPxMLNcJnwZ9rjq/.

TAMAYO, R. M. **Relação entre a Síndrome de Burnout e os valores organizacionais no pessoal de enfermagem de dois hospitais públicos**. 2002. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Instituto de Psicologia, Universidade de

Brasília, Brasília, 2002. Disponível em: https://www.scielo.br/j/prc/a/kKNxbMsGvwQH6FmnyRwD3Ps/?lang=pt.

VIEIRA. I.; RUSSO J. A. Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. Physis: **Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 29, n. 2, 2019. Disponível em: https://www.scielo.br/j/physis/a/57RLsw3NPS4YRKzMLHPGyTy/.

VILAR, L. H. de S.; DAMASCENO, V. de O.; COSTA, A. dos S. Síndrome de burnout e atividade física em adolescentes no contexto da pandemia da Covid-19. **Revista Arq. Ciências Saúde UNIPAR**, 2022. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1414678.