



**CENTRO UNIVERSITÁRIO FAMETRO - UNIFAMETRO  
CURSO DE BACHARELADO EM PSICOLOGIA**

**FRANCISCA DAS CHAGAS PORTELA AGUIAR  
PALOMA DE SOUSA CUNHA  
PATRÍCIA SOARES DE MOURA**

**FATORES DE RISCO E DE PROTEÇÃO PARA  
SÍNDROME DE BURNOUT EM POLICIAIS:  
UM ESTUDO DE REVISÃO INTEGRATIVA**

**FORTALEZA  
2023**

FRANCISCA DAS CHAGAS PORTELA AGUIAR  
PALOMA DE SOUSA CUNHA  
PATRÍCIA SOARES DE MOURA

FATORES DE RISCO E DE PROTEÇÃO PARA  
SÍNDROME DE BURNOUT EM POLICIAIS:  
UM ESTUDO DE REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao curso de Bacharelado em  
Psicologia do Centro Universitário Fametro  
(Unifametro) como requisito para obtenção  
do grau de bacharel em psicologia.

Orientadora: Profa. Ma. Olívia Lima  
Guerreiro de Alencar.

FORTALEZA

2023

FRANCISCA DAS CHAGAS PORTELA AGUIAR  
PALOMA DE SOUSA CUNHA  
PATRÍCIA SOARES DE MOURA

FATORES DE RISCO E DE PROTEÇÃO PARA  
SÍNDROME DE BURNOUT EM POLICIAIS:  
UM ESTUDO DE REVISÃO INTEGRATIVA

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado ao curso de Bacharelado em  
Psicologia do Centro Universitário Fametro  
(Unifametro) como requisito para obtenção  
do grau de bacharel em psicologia.

Aprovado em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

BANCA EXAMINADORA

---

Prof.<sup>a</sup>. Ma. Olivia Lima Guerreiro de Alencar (Orientadora)  
Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

---

Prof.<sup>a</sup>. Ma. Aline Gadelha de Almeida Duarte  
Centro Universitário Fametro – UNIFAMETRO

---

Prof.<sup>a</sup>. Ma. Rafaela Cajado Magalhães de Alencar  
Universidade Estadual do Ceará - UECE

## RESUMO

A síndrome de burnout é um fenômeno do ambiente laboral decorrente da exposição ao estresse crônico que acomete especialmente as carreiras profissionais que exigem constante e profunda interação pessoal e emocional, resultando em acentuado nível de estresse. As funções inerentes à atividade policial e a constante exposição a diversos fatores estressores internos e externos à organização elevam o risco dos agentes de desenvolverem a síndrome de burnout. Diante disso, essa pesquisa buscou apresentar os fatores de risco e de proteção para a Síndrome de Burnout em policiais, através da sumarização da literatura científica recente sobre o tema. Para isso, foi realizado um estudo de revisão integrativa da literatura, a partir de um levantamento feito nas bases de dados Pubmed e Scielo de materiais publicados entre os anos de 2018 e 2023. Obteve-se como resultado que o estresse em decorrência do trabalho, a exaustão emocional, o esgotamento, a ansiedade, dentre outros fatores citados nessa pesquisa estão relacionados à ocorrência ou a intensificação da síndrome de burnout nos policiais.

**Palavras-chave:** Síndrome de burnout; policiais; exaustão; estresse.

## **ABSTRACT**

Burnout syndrome is a phenomenon in the workplace resulting from exposure to chronic stress that especially affects professional careers that require constant and deep personal and emotional interaction, resulting in a high level of stress. The functions inherent to police activity and the constant exposure to various stressors internal and external to the organization increase the risk of agents developing burnout syndrome. Given this, this research sought to present the risk and protective factors for Burnout Syndrome in police officers, by summarizing recent scientific literature on the topic. To this end, an integrative literature review study was carried out, based on a survey carried out in the Pubmed and Scielo databases of materials published between the years 2018 and 2023. The result was that stress resulting from work, emotional exhaustion, exhaustion, anxiety, among other factors mentioned in this research are related to the occurrence or intensification of burnout syndrome in police officers.

**Keywords:** Burnout Syndrome; police; exhaustion; stress.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	6
<b>2 REFERENCIAL TEÓRICO</b> .....	8
2.1 A atividade policial .....	8
2.2 Síndrome de burnout e a incidência em policiais .....	10
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	14
<b>4 RESULTADOS</b> .....	15
<b>6 DISCUSSÃO</b> .....	26
6.1 Estresse no trabalho: a Síndrome de Burnout em policiais.....	26
6.2 Os impactos psicológicos no trabalho policial .....	29
6.3 Estigma e preconceito, a realidade do policial .....	31
6.4 Estratégias de enfrentamento e bem-estar .....	34
<b>7 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	37
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	39

## 1 INTRODUÇÃO

A Organização Mundial de Saúde conceitua a síndrome de burnout como um fenômeno do ambiente laboral decorrente da exposição ao estresse crônico, não administrado com êxito, que é caracterizada por “(1) sentimentos de esgotamento ou exaustão de energia; (2) aumento da distância mental do trabalho ou sentimentos de negativismo ou cinismo relacionados ao trabalho; e (3) eficácia profissional reduzida” (WHO, 2019). Esses aspectos podem ser ainda representados, respectivamente, pela exaustão emocional, pela despersonalização e pela redução da realização pessoal. Tal condição costuma acometer sobremaneira as carreiras profissionais que exigem constante e profunda interação pessoal e emocional, resultando em acentuado nível de estresse (MASLACH; LEITER, 2016).

A atividade policial pressupõe a inserção rotineira dos oficiais em situações de violência, de ameaça à própria vida e de terceiros, além da exposição a inúmeros fatores estressores internos e externos à organização militar, tais como a extensa carga horária laboral, clima organizacional desfavorável, excesso de demanda, além dos desafios para manter um equilíbrio entre a vida profissional e pessoal (GALANIS; FRAGKOU; KATSOULAS, 2021). Nessa perspectiva, o exercício da função policial se enquadra num contexto de elevado risco para o desenvolvimento do burnout.

A literatura aponta que a síndrome afeta as pessoas e as instituições (TORRES-VENCES, 2022). Do ponto de vista individual, o burnout promove consequências físicas e psicológicas como: doenças cardiovasculares, hipercolesterolemia, infecções respiratórias, problemas gastrointestinais, dores musculoesqueléticas, sintomas depressivos, tratamento psicotrópico e antidepressivo, dentre outras. No que tange à organização, pode-se citar o burnout desencadeando queda de produtividade, insatisfação no trabalho, absenteísmo (SALVAGIONI et al., 2017) e maior intenção de rotatividade (GOMES; RIBEIRO; GOMES, 2022).

Quando se trata do público policial, para além das implicações físicas, psicológicas e organizacionais elencadas, o burnout traz repercussões sociais. Policiais esgotados tendem a expressar maior agressividade e apresentarem má conduta, como o uso de violência e excesso de força contra civis durante a atividade (QUEIRÓS; KAISELER; SILVA, 2013; QUEIRÓS et al., 2020) o que reflete

diretamente na qualidade do serviço prestado à sociedade e coloca em risco a população.

Diante do exposto, da gravidade e da dimensão das repercussões pessoais e sociais do burnout, inclusive relacionada a comportamentos suicidas (COSTA; PASSOS; QUEIROS, 2019; KRISHNAN et al., 2022, VIOLANTI et al., 2019), percebe-se a importância do estudo da síndrome em policiais para além das consequências, já amplamente estudadas, visando a identificação de aspectos capazes de mitigar o esgotamento desses profissionais da segurança pública. Sendo assim, o objetivo deste artigo é sintetizar a literatura recente sobre os fatores que impactam na síndrome, reunindo os fatores de risco e de proteção para a ocorrência e desenvolvimento do burnout em policiais civis e militares.



## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 A atividade policial

O papel do policial, seja ele civil ou militar, na sociedade expressa sua importância através das funções desempenhadas. Esses profissionais, enquanto representação do Estado, têm o dever de garantir a segurança da população, manter a ordem, de guardar o bem-estar das pessoas e dos bens patrimoniais, assim como de assegurar que os Poderes executem suas funções, cumprindo suas atividades como polícia jurídica estadual, dentre outras competências, conforme descrito no Estatuto Consolidado dos Militares do Ceará título 1, art. 2, parágrafo 1, (2016).

O artigo 144 da Constituição Federativa do Brasil (1988) nos §4º, §5º e §5º-A, diz que:

§ 4º Às polícias civis, dirigidas por delegados de polícia de carreira, incumbem, ressalvada a competência da União, as funções de polícia judiciária e a apuração de infrações penais, exceto as militares.

§ 5º Às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública;

§ 5º-A. Às polícias penais, vinculadas ao órgão administrador do sistema penal da unidade federativa a que pertencem, cabe a segurança dos estabelecimentos penais (BRASIL, 1988).

Segundo o art 144 da Constituição Federal (1988), a segurança pública é dever do Estado, direito e responsabilidade de todos. Sendo assim a polícia militar no âmbito de suas competências proporciona à população a sensação de segurança, pois esses profissionais trabalham para combater a criminalidade, oferecendo seus serviços em prol do bem comum de todos.

Frequentemente, ouvimos falar de policiais usarem da força ou exagerar nas abordagens de modo inadequado, e em muitos casos chegando a altos níveis de violência. Isso demonstra como esses agentes estão adoecidos e precisa ser levado mais a sério esses sinais e não simplesmente ser minimizado ou tido como fazendo parte do cotidiano desses profissionais, mas averiguar como está a saúde física e mental deles. “Tendo em vista que o ambiente de trabalho pode ser fonte de adoecimento psíquico e o risco que estes profissionais adoecidos apresentam para si e para a sociedade [...]” (AZEVEDO; ABRANTES; SANTOS, 2017).

Todas as exigências da atividade policial demandam muito do profissional, ao ponto muitas vezes de chegar ao extremo da exaustão física e psicológica, interferindo diretamente na relação com a sociedade em que convive. As situações que envolvem traumas no âmbito da função experienciadas pelos policiais são, justamente, situações que estão ligadas a vida ou saúde desses profissionais (OGINSKA-BULIK, 2021).

Quando se refere à profissão do Policial mediante as exigências, as funções desempenhadas, pode acarretar de forma a desgastar a saúde física e psicológica, por estar constantemente exercendo as atividades em ambientes adversos, com muita tensão, que provoca medo e insegurança, podendo a qualquer momento matar ou até mesmo morrer.

É importante que a organização reconheça a importância do suporte psicológico para os profissionais que enfrentam situações de alto estresse e trauma, e garantam que os recursos adequados estejam disponíveis. Além disso, é fundamental que os próprios profissionais compreendam a importância do cuidado com sua saúde mental e busquem ajuda quando necessário.

Em resumo, a psicologia desempenha um papel essencial no apoio à saúde mental e ao bem-estar dos policiais, ajudando-os a enfrentar os desafios únicos de sua profissão e a manter uma conduta comportamental saudável e adaptativa diante das exigências do trabalho policial.

Mesmo hoje com tantas inovações e avanços ainda existe preconceito que precisa ser superado que é de procurar ajuda psicológica, e isso se agrava muito mais quando falamos do policial militar que tem muitas vezes a ideia de que consegue sozinho lidar com a sobrecarga da profissão.

## 2.2 Síndrome de burnout e a incidência em policiais

O termo "burnout", que em inglês quer dizer "combustão completa", foi criado por Herbert Freudenberger na década de 1970. Ele introduziu esse conceito para descrever uma reação de esgotamento físico e mental vivenciada por profissionais de saúde que estavam envolvidos na assistência a usuários de drogas (VIEIRA; RUSSO, 2019), e que pode afetar os indivíduos que no âmbito de suas atividades laborais estão expostos a altos níveis de estresse por um longo período. (YILDIRIM; CHIRICO, 2023)

A partir dessa nomeação, foi possível pensar de outra forma o trabalhador que cuida, quando o mesmo, não tinha essa possibilidade de se cuidar (VIEIRA; RUSSO, 2019).

O conceito de burnout surgiu para nomear o esgotamento típico das profissões de cuidado. É geralmente definido como síndrome psicológica decorrente do estresse crônico laboral, composta por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização/cinismo e baixa realização pessoal (VIEIRA; RUSSO, 2019).

Para Vieira e Russo (2019), com o passar do tempo, a Síndrome de Burnout passou a ser mais frequente e observada em profissionais que têm contato direto com pessoas, como professores, médicos, enfermeiros, psicólogos, assistentes sociais, policiais, bombeiros, entre outros. Percebe-se que a Síndrome de Burnout, apesar de ser alarmante para qualquer trabalhador, acomete preferencialmente profissionais que trabalham na área de serviços humanos, cujo serviço diário necessite lidar com os problemas das pessoas, cuidar, tratar e/ou acompanhar (LIMA et al., 2018).

A Síndrome de Burnout pode se manifestar em indivíduos que respondem ao estresse profissional aumentando sua carga de trabalho, até que, eventualmente, se esgotem. Parece ocorrer especificamente em pessoas altamente motivadas, que reagem ao estresse do trabalho trabalhando ainda mais, até entrarem em colapso. (LIMA et al., 2018).

A Síndrome de Burnout engloba uma variedade de sintomas, incluindo fadiga, tensão, irritabilidade persistente, impaciência e falta de motivação, entre outros. Esses sintomas são resultado do estresse psicológico. Os fatores de risco associados ao ambiente de trabalho que diminuem para o desenvolvimento dessa

síndrome incluem a sobrecarga de tarefas devido à carga excessiva de trabalho, a qualidade do ambiente de trabalho, as expectativas geradas, os conflitos interpessoais com colegas de trabalho e os turnos de trabalho são alguns exemplos (TRIGO; TENG; HALLAK, 2007).

Segundo o Ministério da Saúde (BRASIL, 2023), a Síndrome de Burnout é um adoecimento emocional com indicativo de exaustão extrema, estresse e cansaço físico consequente de sucedido de trabalho desgastante, que requerem muita competitividade ou compromissos.

O diagnóstico é feito por profissional especialista após análise clínica do paciente. O psiquiatra e o psicólogo são os profissionais de saúde indicados para identificar o problema e orientar a melhor forma do tratamento, conforme cada caso”.

[...]

O tratamento da Síndrome de Burnout é feito basicamente com psicoterapia, mas também pode envolver medicamentos (antidepressivos e/ou ansiolíticos). O tratamento normalmente surte efeito entre um e três meses, mas pode perdurar por mais tempo, conforme cada caso. Mudanças nas condições de trabalho e, principalmente, mudanças nos hábitos e estilos de vida (BRASIL, 2023).

A prevenção é essencial para se obter uma melhor qualidade de vida e evitar que se agrave os sintomas, chegando ao extremo do adoecimento. “As melhores formas de prevenir são estratégias que diminuem o estresse e a pressão no trabalho. Condutas saudáveis evitam o desenvolvimento da doença, assim como ajudam a tratar sinais e sintomas logo no início” (BRASIL, 2023).

As atribuições atuais do policial incluem manter a ordem na comunidade e cumprir as leis estabelecidas pelo governo. Por terem de cumprir este requisito, estão sujeitos a diversas pressões profissionais decorrentes do cumprimento das suas funções em prol da segurança da sociedade e do cumprimento de objetivos dentro da organização em que trabalham.

Em sua busca para resolver questões sociais, ocasionais, o policial militar pode cometer excessos, resultando em problemas de saúde. No ambiente de trabalho, isso pode ser descrito como uma ocorrência prejudicial, tanto física quanto emocional, que ocorre quando as demandas do trabalho não alinhadas com as habilidades, recursos ou necessidades do trabalhador (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011).

Um estudo publicado na Revista Brasileira de Medicina do Trabalho (2018) sobre o adoecimento de Servidores Públicos do Estado do Ceará constatou que os transtornos mentais e comportamentais foram a principal causa de licença médica, representando 23% de todos os casos de licença médica, contabilizando cerca de 5.000 dias de trabalhos perdidos, sendo os tipos de causas mais comuns o transtorno de humor e transtornos com relação ao estresse.

Em uma pesquisa realizada por Minayo, Assis, Oliveira (2011) com policiais civis e militares do Rio de Janeiro foi encontrado que os três sintomas de sofrimento psíquico que mais se destacam são a desregulação do sono, nervosismo, tensão ou agitação, e o sentir-se triste.

Segundo Lipp, Costa e Nunes (2017), há uma série de fatores ambientais que podem afetar o desenvolvimento desses transtornos que está relacionado ao trabalho dentro de uma organização militar. Alguns desses fatores incluem condições precárias de trabalho provocadas por ferramentas e equipamentos sucateados, falta de recursos financeiros suficientes para a compra de equipamentos, baixos salários, falta de formação profissional, longas jornadas de trabalho, incerteza e insegurança, conflitos internos com outros policiais. Assim, Cecarechi e Scatolin (2017) reforçam que por ter contato com todos esses fatos, o policial está sujeito a várias patologias, além de conflitos pessoais, desmotivação, desrespeito em sua vida laboral e pessoal, afetando diretamente sua vida em todos os aspectos.

O Conselho Regional de Psicologia de Santa Catarina (2021) divulgou uma de suas pautas voltadas para a saúde mental dos policiais, onde apresentou estratégias com o foco na prevenção do adoecimento psicológico do mesmo, sendo eles o acompanhamento multidisciplinar com os profissionais de saúde, realçando a importância dessa bem estar na clínica, além de sono regular, boa alimentação, vida social, pessoal e religiosa que são fatores fundamentais para uma boa organização dos mesmos, além do acompanhamento psicológico com abordagens preventivas e com os recursos necessários se tornam primordiais para identificar o sofrimento, ou riscos para si ou a outras pessoas.

Salienta-se que o adoecimento psicológico do policial é uma questão de segurança pública, entretanto um fato que deve ser destacado é que por vezes não há procura de ajuda por parte do agente de segurança por vergonha ou medo de advertência, permitindo assim a evolução da doença, e o esgotamento das suas atividades laborais resultando na Síndrome de Burnout. Diante de todos esses fatos

citados o autor conclui que o adoecimento psicológico é um risco silencioso na qual muitos policiais enfrentam, uma vez que nem todos buscam ajuda ou melhores condições de trabalho (COSTA; AMARAL, 2018).

Diante do exposto, fica claro que a saúde psicológica dos policiais militares é uma questão que se deve ser vista e acolhida. O cumprimento de suas tarefas e a segurança do público em geral dependem da saúde e do bem-estar deles. Além disso, é fundamental acabar com o estigma e o silêncio em torno dos problemas de saúde mental, promovendo a obtenção de assistência e tomando medidas para aumentar a conscientização pública sobre o problema.

### 3 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de revisão de literatura do tipo integrativa realizado em publicações das bases dados Pubmed e Scielo no período de 2018 até setembro de 2023. Foi utilizada a associação dos indexadores multilíngue DeCS/MeSH “burnout”, “police”, “risk factor” e “protective factor” juntamente com os operadores booleanos AND e OR, resultando na seguinte sentença: ("burnout") AND ("police") AND (risk factor) OR (protective factor).

Incluiu-se os artigos originais de natureza quantitativa, de livre acesso, que versavam sobre os fatores de risco e de proteção para o burnout em amostra de policiais civis e/ou militares. Além disso, foram considerados na análise apenas os textos em língua portuguesa, inglesa, francesa e espanhola.

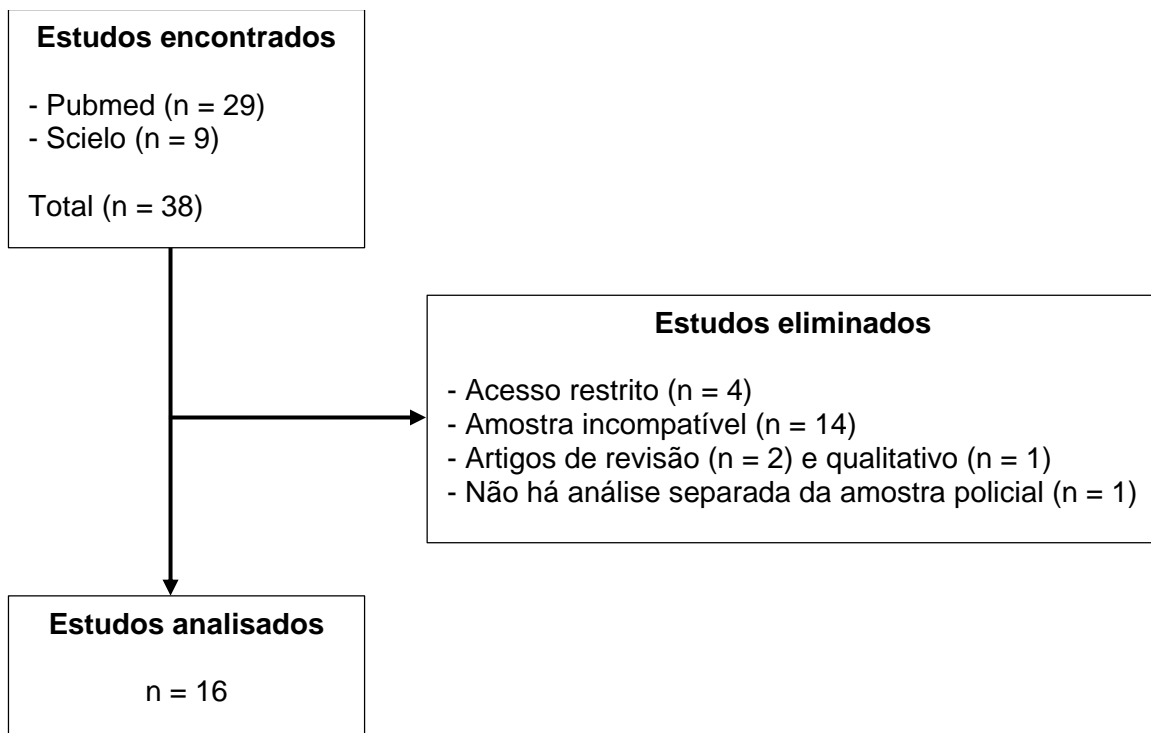
Por outro lado, os trabalhos envolvendo outros agentes de segurança, como policiais penitenciários, e profissões de alto risco foram excluídos, exceto aqueles que faziam análise separada da amostra de policiais civis e militares. Os estudos teóricos e de revisão foram descartados.

Inicialmente, os artigos de acesso restrito ou cujos textos não estavam nos idiomas dos critérios de inclusão foram excluídos. Em seguida, procedeu-se a leitura dos títulos e resumos para identificar o desenho do estudo, a temática e a amostra. Por fim, os trabalhos completos foram lidos, sumarizados e sistematizados para a construção do presente artigo.

## 4 RESULTADOS

A pesquisa inicial retornou uma lista de 29 itens na Pubmed e 9 na Scielo. Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, chegou-se ao total de 16 artigos para a análise (FIGURA 1).

Figura 1 - Algoritmo de seleção de artigos.



Fonte: Elaborada pelos autores.

No Quadro 1 foram compiladas as informações dos 16 artigos analisados no presente estudo, dos quais 7 tinham amostra europeia, 5 brasileira, 3 da América Latina e 1 australiana.

No que se refere às características amostrais, apenas no artigo australiano houve maioria de policiais mulheres que juntamente com os estudos 1, 3 e 9 apresentaram as amostras mais equilibradas em relação ao gênero. Por outro lado, os trabalhos 10, 12 e 13 foram compostos por mais de 90% de policiais homens. Quanto ao tempo médio de atividade policial, a maioria dos textos informa pelo menos 14 anos.



Quadro 1 - Informações relevantes dos artigos analisados.

(continua)

Artigo	Autor, ano	País	Desenho	n	Características da amostra	Objetivo	Principais resultados de interesse
1	Sørengaard; Langvik, 2022	Noruega	Prospectivo com medidas repetidas	206	100 (48%) mulheres; 106 (52%) homens; Idade (média): 42,48 anos; Tempo de atividade policial (média): 16,32 anos.	investigar a associação entre liderança justa e solidária e sintomas de burnout e insônia em funcionários policiais.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sintomas futuros de burnout positivamente associados ao gênero feminino, demandas do trabalho e estresse, e negativamente relacionados à liderança justa e solidária;</li> <li>- Liderança justa e solidária representa fator de proteção, ainda que pequeno, para o burnout;</li> <li>- Demandas de trabalho não possuem associação significativa com os conceitos de burnout e insônia.</li> </ul>
2	Anders et al., 2022	Suíça	Transversal	4250	Gênero: - 78% homens; - 22% mulheres; Idade: 67% de 30 a 49 anos; Tempo de atividade policial (média): 15,6 anos.	determinar quais estratégias de enfrentamento e traços de personalidade poderiam atuar como fatores de proteção ou de risco em relação ao transtorno de estresse pós-traumático e ao burnout.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 16% apresentavam critérios para diagnóstico de burnout;</li> <li>- 25% dos policiais estavam exaustos e 23% gravemente exaustos;</li> <li>- Maior prevalência de burnout nos policiais do centro de despacho e de operações especiais;</li> <li>- 28% de prevalência de forte distúrbio emocional;</li> <li>- 14% dos policiais já pensaram em cometer suicídio e 0,3% admitiram desejo de suicídio;</li> <li>- Preditores de ausência de burnout: estratégias de enfrentamento de reinterpretação ativa, positiva e aceitação, e traços de personalidade de amabilidade e consciência;</li> <li>- Preditores de presença de burnout: estresse organizacional, o traço de personalidade neuroticismo e o desequilíbrio de vida, e as estratégias de enfrentamento abstinência comportamental, distração e abuso de substâncias.</li> </ul>

Quadro 1 - Informações relevantes dos artigos analisados.

(continuação)

Artigo	Autor, ano	País	Desenho	n	Características da amostra	Objetivo	Principais resultados de interesse
3	Civilotti et al., 2022	Itália	Transversal	127	55 (44%) mulheres; 70 (56%) homens; Idade (média): 49,86 anos; Tempo de atividade policial (média): 20,09 anos; Estado civil: 62,9% casado.	examinar a prevalência do estado de desesperança em uma amostra de policiais e a associação da desesperança com depressão, burnout e suicídio.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exaustão emocional: 18,9% apresentavam alto nível e 26,8% médio nível;</li> <li>- Despersonalização: 26,8% tinham alto nível e 17,3% médio nível;</li> <li>- Realização pessoal: 54,3% traziam baixo nível e 33,1% médio nível;</li> <li>- Burnout e depressão são preditores significativos de status de desesperança;</li> <li>- Os policiais com maior probabilidade de apresentar traços depressivos e sofrer de esgotamento também têm maior probabilidade de ficar sem esperança.</li> </ul>
4	Torres-Vences et al., 2022	México	Transversal	351	Gênero: não informa quantitativo, apenas que a maioria é homem; Idade (média): 39,93 anos; Tempo de atividade policial (média): 11,64 anos; Estado civil: 73,39% casado; Escolaridade: 60,48% ensino superior.	avaliar a associação entre a Síndrome de Burnout e fatores sociodemográficos, ocupacionais e de saúde em policiais mexicanos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Prevalência de burnout: 23,36% da amostra;</li> <li>- Risco de esgotamento emocional em 44,16% dos policiais;</li> <li>- Risco de despersonalização: 49,29% dos avaliados;</li> <li>- Risco de baixa realização pessoal: 41,03% da amostra;</li> <li>- As três dimensões de burnout avaliadas foram correlacionadas com o tempo de serviço do policial;</li> <li>- A autopercepção de saúde e qualidade alimentar foram negativamente relacionadas à exaustão emocional e à despersonalização;</li> <li>- O índice de massa corporal (IMC) e a autopercepção do estado de saúde são os fatores mais críticos relacionados ao burnout;</li> <li>- Policiais em risco de burnout apresentavam maiores IMC;</li> <li>- A má qualidade das refeições, os horários das refeições e os hábitos de sono levam à perda progressiva de energia no trabalho, à frustração no relacionamento com os outros e à perda do senso de sucesso profissional.</li> </ul>

Quadro 1 - Informações relevantes dos artigos analisados.

(continuação)

Artigo	Autor, ano	País	Desenho	n	Características da amostra	Objetivo	Principais resultados de interesse
5	García-Rivera et al., 2020	México	Transversal	276	13% mulheres; 87% homens; Idade: de 23 a 42 anos; Tempo de atividade policial: 58,7% têm de 6 a 10 anos; Estado civil: 60,9% casado; Escolaridade: 82% ensino médio.	avaliar a associação do burnout com atividades físicas e de lazer e perfil pessoal em policiais mexicanos	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 32,4% relataram se sentir habitualmente em risco de sofrer lesões no trabalho;</li> <li>- 43,4% lidavam com frequência com eventos traumáticos;</li> <li>- 52% afirmaram que não existe vida pessoal fora do trabalho;</li> <li>- 39% relataram exaustão mental;</li> <li>- Atributos que geram prevalência da síndrome de burnout são: não ver o trabalho como uma gratificação e de forma positiva, sentir-se sobrecarregado ou oprimido pelo esgotamento físico e emocional, ter sentimentos de culpa e de remorso em relação ao trabalho, e não ajudar os cidadãos que necessitam de serviço, e ajudá-los com indiferença ou de forma mesquinha, irônica e desrespeitosa;</li> <li>- O estado civil, a presença ou não de companheiro estável e o desenvolvimento de atividades recreativas não foram fatores que influenciaram na prevalência da síndrome de burnout;</li> <li>- Prática de atividades esportivas e recreativas têm efeito moderador e caráter redutor de estresse e burnout;</li> <li>- Policiais mulheres apresentaram maiores níveis de exaustão mental.</li> </ul>
6	Ogińska-Bulik; Juczyński, 2021	Polônia	Transversal	100	17% mulheres; 83% homens; Idade (média):33,06 anos; Tempo de atividade policial (média): 8,18 anos.	determinar o papel mediador desempenhado pela ruminação na relação entre burnout e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) entre policiais. Também examina se o esgotamento é um fator prognóstico significativo para sintomas TEPT.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 39% dos policiais revelaram um elevado nível de exaustão e distanciamento do trabalho;</li> <li>- Há associação positiva entre burnout e sintomas de transtorno de estresse pós-traumático e ruminações de situações traumáticas vivenciadas, especialmente aquelas de natureza intrusiva;</li> <li>- Níveis mais elevados de esgotamento profissional estão associados a maiores intensidades de ruminação intrusiva e de transtorno de estresse pós-traumático;</li> <li>- Os policiais que sofrem de burnout têm menos energia para lidar com estressores traumáticos e, como resultado, são mais propensos ao transtorno de estresse pós-traumático.</li> </ul>

Quadro 1 - Informações relevantes dos artigos analisados.

(continuação)

Artigo	Autor, ano	País	Desenho	n	Características da amostra	Objetivo	Principais resultados de interesse
7	Schäfer et al., 2020	Alemanha	Transversal	policiais (n=257) equipe médica (n=223) bombeiros (n=100)	Policiais: 20,4% mulheres; Idade (média):40,05 anos Tempo de atividade policial (média): 19,82 anos.	investigar as associações entre fatores de promoção da saúde e sintomas psicopatológicos em diferentes ocupações, a fim de examinar suas contribuições únicas para os sintomas psicopatológicos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Policiais apresentaram níveis mais elevados de exaustão emocional e despersonalização do que a equipe médica e de bombeiros;</li> <li>- Policiais tiveram menores níveis de senso de coerência, crenças de controle interno e maior crença de controle externo que os demais profissionais;</li> <li>- Níveis mais elevados de senso de coerência, traços de resiliência e crenças de controle interno mais forte foram relacionados a sintomas psicopatológicos gerais menos graves, níveis mais baixos de estresse pós-traumático e menos sintomas de burnout;</li> <li>- Crenças de controle externo mais fortes foram associadas a sintomas psicopatológicos mais graves, níveis mais elevados de stress pós-traumático e mais sintomas de burnout;</li> <li>- O senso de coerência foi o preditor mais forte de esgotamento emocional e sintomas de despersonalização;</li> <li>- Os sintomas de burnout foram fortemente correlacionados com traços de resiliência.</li> </ul>

Quadro 1 - Informações relevantes dos artigos analisados.

(continuação)

Artigo	Autor, ano	País	Desenho	n	Características da amostra	Objetivo	Principais resultados de interesse
8	Farfán; Peña; Topa, 2019	Espanha	Transversal	237	75,95% homens; 24,05% mulheres; Idade (média): 37,72 anos; Tempo de atividade policial (média): 14,04 anos. Estado civil: 54% casado ou vida em casal; Escolaridade: 49,5% ensino médio	analisar a relação entre a falta de apoio grupal e a síndrome de burnout em trabalhadores das Forças e Corpos de Segurança do Estado, considerando o papel dos traços de personalidade nesta relação.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Falta de apoio grupal foi diretamente correlacionada com exaustão emocional e despersonalização, e inversamente associada à realização pessoal;</li> <li>- Policiais com menor nível de neuroticismo apresentaram menor exaustão emocional e despersonalização quando expostos à baixa falta de apoio do grupo. Porém, aqueles com maior pontuação em neuroticismo tiveram maior exaustão emocional sob a mesma condição;</li> <li>- A elevada falta de apoio grupal elevou a exaustão emocional e a despersonalização em todos os níveis de neuroticismo;</li> <li>- Neuroticismo se apresenta como fator de risco para o burnout enquanto o apoio grupal configura fator de proteção.</li> </ul>
9	Losung et al., 2021	Austrália	Transversal	216	109 mulheres; 102 homens; 5 não informaram o gênero; Idade: 84,2% entre 30 e 54 anos; Tempo de atividade policial: 96,3% entre 6 e 39 anos; - 45,83% trabalham de 1 a 5 anos com a temática de investigação do estudo.	explorar a relação entre diferentes facetas da empatia e fatores de qualidade de vida profissional de policiais que investigam crimes relacionados a abuso infantil, agressão sexual e violência familiar.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Policiais que trabalham há menos de 1 ano com a temática apresentaram menor risco de desenvolver burnout, enquanto aqueles no meio da carreira têm maior risco;</li> <li>- Homens apresentaram maior risco de burnout que mulheres;</li> <li>- Mulheres tiveram maiores pontuações nos fatores de empatia resposta afetiva, mentalização afetiva, consciência do eu-outro e tomada de perspectiva;</li> <li>- O burnout apresentou correlação forte positiva com o estresse traumático secundário e inversa com regulação emocional e satisfação por compaixão;</li> <li>- Elevados níveis de empatia cognitiva estão associados a menores taxas de burnout;</li> <li>- A consciência do outro e a regulação emocional parecem contribuir a para melhora dos três fatores da qualidade de vida profissional (burnout, estresse traumático secundário e satisfação por compaixão);</li> <li>- A satisfação por compaixão representa o fator de proteção para o risco e o desenvolvimento de burnout;</li> <li>- A empatia é um importante fator de proteção para o desenvolvimento de burnout.</li> </ul>

Quadro 1 - Informações relevantes dos artigos analisados.

(continuação)

Artigo	Autor, ano	País	Desenho	n	Características da amostra	Objetivo	Principais resultados de interesse
10	Correia et al., 2023	Portugal	Transversal	573	90,20% homens; Idade (média): 40,03 anos; Tempo de atividade policial (média): 17 anos. Estado civil: 72,6% casado ou união consensual; Escolaridade: 49,5% ensino médio	identificar os determinantes do burnout em policiais.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Os policiais apresentaram maior nível de desengajamento que de exaustão;</li> <li>- A exaustão e o desengajamento estiveram negativamente correlacionados com percepções de justiça, identificação organizacional, fatores de proteção psicossociais, autocuidado e elevado rendimento;</li> <li>- A exaustão e o desengajamento foram positivamente relacionadas com os fatores de risco psicossociais, exceto as demandas emocionais e cognitivas em relação ao desengajamento;</li> <li>- Fatores que preveem maior exaustão: mais anos de experiência profissional, maiores demandas quantitativas, demandas emocionais e cognitivas e empatia afetiva;</li> <li>- Fatores que preveem menor exaustão: Maior influência no trabalho, significado do trabalho, autocuidado, justiça distributiva, processual e interacional e identificação organizacional;</li> <li>- Fatores que preveem maior desengajamento: maiores demandas quantitativas e maior empatia afetiva;</li> <li>- Fatores que preveem menor desengajamento: percepção de maior previsibilidade, significado do trabalho, justiça distributiva, justiça processual, justiça interacional e identificação organizacional;</li> <li>- Fatores de risco para burnout: demandas quantitativas e empatia afetiva;</li> <li>- Fatores de proteção para burnout: significado do trabalho, justiça organizacional (distributiva, processual e interacional) e identificação organizacional.</li> </ul>

Quadro 1 - Informações relevantes dos artigos analisados.

(continuação)

Artigo	Autor, ano	País	Desenho	n	Características da amostra	Objetivo	Principais resultados de interesse
11	Nascimento et al., 2020	Brasil	Transversal	254	83,5% homens; 16,5 % mulheres; Idade: 53,1% até 37 anos; Tempo de atividade policial: 72,4% até 20 anos.	analisar a associação entre o nível de atividade física e indicadores de saúde mental	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Policiais com menor nível de atividade física apresentaram maior tendência à ansiedade, sintomas de síndrome de burnout e a ter experimentado tristeza profunda nos últimos 12 meses;</li> <li>- A experiência profissional configurou fator de proteção para o burnout, enquanto os baixos níveis de atividade física representaram um risco de 2,5 mais chances de desenvolvimento da síndrome de burnout.</li> </ul>
12	Montero-Yaya; Cortés-Olarte; Hernández-González, 2020	Colômbia	Transversal	1817	98% homens; Idade: 53% entre 27 e 31 anos; Tempo de atividade policial: 58% entre 5 e 10 anos. Estado civil: 69% casado ou união estável;	analisar se existe uma relação entre os critérios a partir dos quais se diagnostica a síndrome de burnout e o sistema de benefícios e incentivos que a Polícia Nacional da Colômbia oferece aos policiais uniformizados que atuam na especialidade de vigilância.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não foi detectada prevalência da síndrome de burnout, porém, os altos escores na escala de exaustão emocional demonstram alta vulnerabilidade dessa população para o desenvolvimento da síndrome;</li> <li>- Os policiais têm orgulho da profissão e gostam de exercê-la;</li> <li>- As atividades esportivas-recreativas são o único incentivo capaz de reduzir a exaustão emocional e a despersonalização, enquanto as felicitações públicas do trabalho mitigam o desgaste emocional.</li> </ul>

Quadro 1 - Informações relevantes dos artigos analisados.

(continuação)

Artigo	Autor, ano	País	Desenho	n	Características da amostra	Objetivo	Principais resultados de interesse
13	Soares et al., 2019	Brasil	Transversal	195	92% homens; Estado civil: 66% casado; Escolaridade: 50% ensino médio.	avaliar os níveis de atividade física e a percepção das dimensões da síndrome de burnout em uma amostra de policiais militares	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 64% apresentavam nível grave de esgotamento geral;</li> <li>- Especula-se que a associação entre a despersonalização e menores níveis de atividade física seja influenciada pelo papel funcional operacional;</li> <li>- A função operacional apresentou maior percentual de indivíduos com índices elevados de despersonalização (53%) e eficiência profissional (32%);</li> <li>- Aspectos afetivos influenciam a relação com o trabalho e os conflitos no contexto familiar estão associados ao risco de desenvolver burnout;</li> <li>- O aumento da idade está relacionado a menores níveis nos indicadores de burnout;</li> <li>- Trabalho em turno influencia no burnout.</li> </ul>
14	Lima et al., 2018	Brasil	Transversal	80	60 homens; 20 mulheres; Idade (média): 33,2 anos; Tempo de atividade policial (média): 8,6 anos;	realizar a identificação preliminar da Síndrome de Burnout em policiais militares que estão lotados na 2ª cia do 2º BPCOM, na cidade de Maracanaú-Ceará e sua relação com a prática de exercício físico.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 60% dos homens e todas as mulheres estavam em estágio inicial do burnout;</li> <li>- Não houve relação entre o burnout com a prática de atividade física e com o tempo de serviço;</li> <li>- Homens com filhos se mostraram mais propensos ao desenvolvimento do burnout.</li> </ul>



Quadro 1 - Informações relevantes dos artigos analisados.

(conclusão)

Artigo	Autor, ano	País	Desenho	n	Características da amostra	Objetivo	Principais resultados de interesse
15	Pelegri et al., 2018	Brasil	Transversal	84	Apenas homens (critério de inclusão na pesquisa); Idade (média): 34,68 anos;	analisar a percepção das condições de trabalho e o estresse ocupacional em policiais civis e militares de Unidades de Operações Especiais de Santa Catarina.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- A maioria dos policiais assinalou a atividade laboral como de baixa demanda, baixo controle e baixo apoio social;</li> <li>- Eles percebem que têm condições regulares de trabalho, mas não estavam satisfeitos com a contrapartida do Estado frente ao serviço que prestam à sociedade;</li> <li>- A maior parte dos policiais, surpreendentemente, sinaliza sofrer pouca pressão psicológica no exercício profissional. Ademais, inferem baixa possibilidade de utilização de habilidades intelectuais e autoridade para tomar decisões no trabalho;</li> <li>- Quanto ao estresse ocupacional, 45,2% dos policiais apresentavam alta demanda e alto controle, o que gera menor estresse laboral, enquanto 20,2% se encontravam em situação de alto desgaste;</li> <li>- Quanto maior a demanda, pior a percepção das condições de trabalho e, à medida que aumentam o controle e o apoio social, melhoram as condições de trabalho.</li> </ul>
16	Silva et al., 2018	Brasil	Transversal	25	19 homens; 6 mulheres; Idade: 44% entre 20 e 30 anos; Estado civil: 56% casado; Escolaridade: 68% ensino superior.	identificar a ocorrência da Síndrome de Burnout entre policiais civis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Não há prevalência síndrome de Burnout;</li> <li>- A maioria dos policiais apresentou baixo nível de despersonalização, médio nível de exaustão e elevado nível de realização profissional;</li> <li>- 60% relataram receber cobrança interna e externa, e 84% não percebem que têm o trabalho reconhecido.</li> </ul>

Fonte: Elaborado pelos autores.

Observa-se que, à exceção de um artigo, todos os demais têm desenho transversal, sendo assim, não é possível afirmar que os resultados expostos pelos trabalhos estabelecem relação de causa e efeito com o burnout. No entanto, pode-se inferir que alguns fatores, principalmente aqueles relacionados ao ambiente de trabalho, aos traços de personalidade, à prática de atividade física e ao comportamento, apresentam aproximação com o risco e a prevenção da síndrome de burnout em policiais, conforme dados elencados no Quadro 2.

Quadro 2 - Fatores relacionados ao burnout apontados pelos artigos.

<b>Artigo</b>	<b>Fatores de proteção</b>	<b>Fatores de risco</b>
1	- Liderança justa e solidária.	- Gênero feminino.
2	- Estratégias de enfrentamento de reinterpretação ativa, positiva e aceitação; - Traços de personalidade: amabilidade e consciência.	- Estratégias de enfrentamento abstinência comportamental, distração e abuso de substâncias; - Estresse organizacional; - Traço de personalidade: neuroticismo; - Desequilíbrio entre a vida pessoal e profissional.
4		- Mais tempo de serviço; - Maior índice de massa corporal (IMC); - Autopercepção negativa do estado de saúde.
5	- Prática de atividades esportivas e recreativas.	- Gênero feminino; - Não ver o trabalho como uma gratificação e de forma positiva; - Sentir-se sobrecarregado físico e emocionalmente; - Sentir culpa e remorso em relação ao trabalho; - Não ajudar os cidadãos que necessitam de serviço, e ajudá-los com indiferença ou de forma mesquinha, irônica e desrespeitosa.
6		- Ruminação intrusiva; - Transtorno de estresse pós-traumático.
7	- Senso de coerência; - Traços de resiliência; - Fortes crenças de controle interno.	- Fortes crenças de controle externo.
8	- Apoio grupal.	- Neuroticismo.
9	- Empatia; - Satisfação por compaixão.	- Gênero masculino; - Estresse traumático secundário.
10	- Significado do trabalho; - Justiça organizacional (distributiva, processual e interacional); - Identificação organizacional.	- Demandas quantitativas; - Empatia afetiva.
11	- Experiência profissional.	- Baixo nível de atividade física.
12	- Atividades esportivas-recreativas; - Felicitações públicas acerca do trabalho.	
13	- Aumento da idade.	- Conflito familiar; - Trabalho em turno.
14		- Paternidade.

Fonte: Elaborado pelos autores.

## 6 DISCUSSÃO

### 6.1 Estresse no trabalho: a Síndrome de Burnout em policiais

Visualiza-se que a função do policial é arriscada e expõe alto nível de estresse. Por isso, os artigos 2, 3 e 12 citam a profissão como altamente estressante pela quantidade de risco e problemas sociais que enfrenta diariamente; Lima et al. (2018) complementam sua afirmação informando que esse cenário é propício para o surgimento de doenças psíquicas.

Anderson et al. (2022) apresentam o estresse organizacional como algo fortemente esgotante e que influencia no adoecimento do Servidor. Nesse sentido, os artigos 3, 10 e 16 relacionam esse esgotamento com as características das organizações policiais devido à hierarquia e à burocracia presente no ambiente laboral, além das práticas administrativas e a falta de apoio departamental.

Os artigos 2, 4, 5, 10, 12 e 15 trazem a falta de reconhecimento como ponto negativo no trabalho policial, desencadeando a falta de realização pessoal dos profissionais. Além disso, os artigos 12 e 16 informaram que uma quantidade considerável de entrevistados nunca se sentiu reconhecida profissionalmente. Tais achados são congruentes com a discussão levantada por García-Rivera et al. (2020) ao expor o tratamento indiferente e irônico, e a ausência de atenção como condições presentes no trabalho desses profissionais da segurança.

Nos artigos 1, 2, 3, 4, 5, 10, 15 e 16, os autores entram em concordância a respeito da importância de uma liderança justa, solidária, consciente e respeitosa como sendo aquela capaz de diminuir a ligação com estresse, o esgotamento, a insônia, o sofrimento psicológico. Tal liderança é apontada como essencial nos momentos traumáticos (ex. cena de crime), uma vez que o tratamento injusto pode criar frustrações, insatisfação no trabalho e sentimentos de desesperança.

Losung et al. (2021) citam a liderança como um importante fator em relação a qualidade de vida do policial, mas não se aprofundaram neste aspecto na pesquisa. No entanto, não se pode desconsiderar que o líder também vivencia o estresse, o que pode afetar o modo de como lidera, que, conseqüentemente, influencia os demais (SORENGAARD; LANGVIK, 2022). Silva et al. (2018) trazem a reflexão que não é o trabalho que causa o adoecimento, mas a forma como ele é estruturada e as circunstâncias em que é realizado.

A relação das condições de trabalho associado ao estresse ocupacional, vai derivar da demanda do serviço e as situações do ambiente em que o sujeito está inserido (PELEGRINI, 2018). Percebe-se um ponto em comum entre a maioria dos autores no que diz respeito ao estresse no trabalho. Faz-se a comparação de situação traumática, o estresse em si e a exaustão emocional (alguns estudos é utilizado o termo instabilidade emocional) como eventos que levam ao esgotamento do policial.

Compreende-se, então, que o esgotamento é uma condição multidimensional individual que perpassa vários aspectos, dentre eles a identificação com o serviço e a percepção de justiça no trabalho, que se apresentam em conjunto para o profissional (artigos 5 e 10). Sendo assim, as consequências do esgotamento podem ser graves, sendo um inimigo silencioso que afeta toda a organização, reduz o desempenho e impede a sua eficiência (artigos 3 e 5).

O esgotamento não é um processo que acontece instantaneamente, mas uma ação longa de vários anos (BULIK; JUCZYNSKI, 2021). Nos estudos dos artigos 2, 3, 5, 6, 7 e 16, observou-se que determinada quantidade dos servidores era acometida pelo esgotamento e, quando comparado esse estado mental com outras profissões como médicos e bombeiros, foi detectado nestes últimos níveis mais baixos de sintomas de esgotamento, mesmo sendo ofícios que também lidam com momentos de estresse.

A afirmação anterior traz a reflexão sobre o motivo dessa discrepância. Bulik e Juczynski (2021) sugerem que o policial não apenas tende a lidar com o esgotamento, mas que possuem a pré-disposição em ruminar sobre eventos traumáticos, e esses pensamento intrusivos são propícios ao desenvolvimento de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT).

O TEPT cria uma percepção de perda de controle e uma sensação de que a pessoa nunca sairá do contexto em que está (CIVILOTTI et al., 2022). Os autores reforçam a associação da falta de esperança e o estresse relacionado ao trabalho como intensificadores. Anderson et al. (2022) encontraram que 16% dos policiais entrevistados apresentavam um estado de “pré-diagnóstico” para sintomas de TEPT, e 12% para sintomas de ansiedade. Salienta-se que os autores citam a distração (foco em outras atividades mais prazerosas) como uma estratégia favorável ao combate e à prevenção do Transtorno de Estresse Pós-Traumático e ansiedade.

Sabendo do efeito negativo para o trabalhador, os estudos analisaram a combinação deste transtorno com o burnout. Observou-se que diante da ausência de

energia no policial para lidar com estressores traumáticos, o agente não demonstra disposição para procurar ajuda frente aos sintomas de apatia, fadiga, cinismo, insônia e irritabilidade, além dos pensamentos intrusivos. Diante disso, o burnout pode ser compreendido como uma resposta ao elevado nível de estresse (artigos 2, 6, 7, 8 e 9).

Nos artigos 4 e 6, os autores exibem um percentual expressivo de prevalência da síndrome de burnout nos entrevistados. Na análise de Torres-Vences et al. (2022) foi encontrado prevalência de burnout em 23,63% de seus entrevistados. O estudo foi realizado no México, porém o autor traz uma comparação com dados brasileiros, onde cita uma prevalência de 56% em uma determinada população de policiais militares, percebendo uma diferença significativa nos fatos. Entretanto, o estudo de Silva et al. (2018) não revelou ocorrência de burnout devido ao nível médio de exaustão, baixo de despersonalização e alto de realização profissional nos policiais abordados. Silva et al. (2018) afirmam que uma pessoa com burnout apresenta alta exaustão emocional, incompetência, frustração e despersonalização, porém uma baixa realização profissional.

Adicionalmente, o artigo 13 declara que quanto maior o nível educacional, maior o nível de estresse e burnout; logo, entende-se que embora haja uma capacidade intelectual no policial, a não identificação com a área de atuação pode resultar em um adoecimento psíquico. Nessa perspectiva, seguindo o aspecto da autorrealização pessoal, García-Rivera et al. (2020) reforçam o assunto ao citar que a gratificação profissional é um fator protetor contra o risco de síndrome de burnout.

Torres-Vences et al. (2022) dizem que o burnout afeta pessoas altamente exigentes consigo mesmas, expondo que existem tipos de burnout que varia conforme a etiologia e os sintomas. Essa ideia é apoiada pelo artigo 5, que complementa o assunto dissertando acerca dos estressores operacionais ocasionais. Nesse sentido, Soares et al. (2019) pontuam que os estressores no ambiente de trabalho são decorrentes da esfera estrutural-organizacional e que tal contexto coloca o trabalhador em um estado constante de estresse crônico.

Nos artigos 10 e 13, os autores fazem um alerta aos riscos inerentes de um policial com a síndrome, nomeada por um dos autores como “ação policial ilegítima”, causar um incidente, desmerecendo a instituição policial. Diante disso, é preciso atenção quanto ao estresse relacionado a outras comorbidades, oriundas de outras

áreas da vida, tanto em relação às condições de trabalho quanto à satisfação com a qualidade de vida (SOARES et al., 2019).

Sabe-se que o burnout não se resume aos fatores psíquicos como o desequilíbrio e a instabilidade emocional. Esta condição envolve todo o estado de saúde do indivíduo que, embora seja relativo, resulta em alterações orgânicas, ainda não completamente elucidadas, como nos sistemas cardiovascular, respiratório, endócrino, gastrointestinal, muscular e reprodutivo (artigos 2, 4 e 8).

## **6.2 Os impactos psicológicos no trabalho policial**

Quando abordamos os fatores de personalidade, o neuroticismo se apresenta como uma causa arriscada para o desenvolvimento de burnout. Isso porque os traços de neuroticismo e de estresse ocupacional estão ligados, ou seja, existe uma relação positiva e significativa entre esses fatores e o burnout (FARFAN et al., 2019).

O neuroticismo é destacado como um dos e/ou o maior fator de risco entre os tipos de variáveis, acentuando, acometendo ou colocando em risco portadores de burnout, transtorno de ansiedade, patologias afetivas e estresse. Uma explicação para tal afirmação seria que os indivíduos com tais traços estão mais sujeitos a emoções negativas, não encontrando recursos para lidar com as demandas seja do trabalho ou em outro ambiente (artigos 2 e 8).

Segundo Farfan et al., (2019), o apoio do grupo é de grande importância no contexto em que os servidores estão inseridos. A baixa colaboração do grupo para aquele com menor neuroticismo não se apresenta tão exaustivo, entretanto ao que denota altas pontuações de neuroticismo há uma maior exaustão emocional. Destaca-se, contudo, que o autor esclarece que esses resultados ainda não são conclusivos.

Nos artigos 4, 10, 12 e 16, foram evidenciados altos níveis de exaustão emocional. Os estudos revelam a dificuldade de alguns agentes de levantar pela manhã e ter que enfrentar outra jornada de trabalho e que essa sensação de não ter energia para trabalhar reduz consideravelmente a produtividade do policial.

Há uma concordância entre os autores 12 e 16 ao afirmar que delegacias com altas demandas, menores níveis de segurança e com uma maior cobrança interna e externa são os locais em que existem maior relato de exaustão e estresse.

Devido a isso, a compreensão dessa exaustão é um fator importante para separar o estresse normal do burnout.

Quando abordado sintomas psicopatológicos nas pesquisas, com o objetivo de identificar possíveis traços de burnout, a exaustão emocional estava presente com valores relevantes e elevados. Contudo, sinais de despersonalização também foram evidenciados com dimensões proporcionais, sendo, posteriormente, relacionadas como fatores importantes na análise dos sintomas (artigos 4 e 7).

Torres-Vences et al. (2022) em sua pesquisa defendem a teoria de Hérnandes et al. (2006) onde se conclui que o comportamento despersonalizado é causado pela exaustão emocional. Os autores fazem a correlação de 4 elementos: exaustão emocional, tempo de serviço, despersonalização e realização pessoal, e encontram que 49,29% dos entrevistados apresentaram níveis elevados de despersonalização.

A despersonalização traz um arcabouço de circunstâncias como: perda de motivação, elevação da irritabilidade, distanciamento/isolamento, atitudes insensibilizadas, cinismo, dificuldade nas relações sociais e a generalizada ansiedade, e níveis altos de ansiedade é prejudicial ao policial. Tal condição pode afetar até a precisão do tiro do agente, o que interfere na capacidade do trabalho e, conseqüentemente, representa um risco para a sociedade (artigos 11 e 16).

Civilotti et al. (2022) assumem que a situação observada é preocupante, já que mais de 1 em cada 4 policiais estavam em situações de desesperança, e especulam a probabilidade desse resultado ser apresentado em outras forças policiais. Além disso, o artigo aborda a desesperança como 1,3 vezes mais importante que a depressão para os aspectos da ideação suicida.

A literatura científica já comprovou que a desesperança, o esgotamento, as emoções negativas e a falta de perspectiva futura podem ser consideradas graves. A hipótese exposta é que a desesperança remete à vulnerabilidade psíquica, que, quando estimulada com as situações citadas, aumenta o risco de suicídio. Deve-se salientar que a pandemia de COVID-19 pode ter acentuado os riscos para sentimentos de desesperança (CIVILOTTI et al., 2022).

Pensando nisso, Civilotti et al. (2022) apresentam as dificuldades nas relações domésticas, o abuso de substâncias ou álcool, e o fácil acesso a armas como relacionado ao aumento do risco de suicídio em policiais. Em seu estudo, 4 a cada cinco indivíduos relataram pensamentos suicidas, enquanto Anderson et al. (2022)

descreveram que 14% da amostra expressou pensamento suicida. Vale ressaltar que apenas os autores 2 e 3 citaram tal demanda em seus estudos e apenas o autor 3 discorreu sobre a temática.

### **6.3 Estigma e preconceito, a realidade do policial**

A natureza do trabalho policial proporciona muitos estressores. Agir conforme determinação legal coloca os agentes em ambientes muitas vezes desagradáveis, sendo preciso tomar uma decisão em situação crítica ou comparecer aos locais de acidentes e feridos que levam a um alto risco de sofrimento, o que pode afetar sua saúde e de suas famílias (artigos 4 e 14).

Nos artigos 5 e 16, o endurecimento emocional é citado como forma de proteção, dado que existe uma necessidade de expressar e suprimir emoções diversas, onde você deve tratar os cidadãos de uma forma e ser hostil e inquiridor com o acusado. Porém, por serem sobrecarregados e oprimidos, além de estarem fisicamente e emocionalmente exaustos, os policiais tendem a tratar os cidadãos de forma indiferente, irônica e mesquinha.

A ocupação do policial de reprimir a criminalidade exige que ele esteja a todo momento alerta. Isso traz impacto na vida pessoal do policial, pois o relacionamento familiar é atravessado pelo risco físico constante que o agente sofre mesmo após o fim do seu expediente e pelo receio de ser reconhecido em dias de folga. Essa preocupação tende a levar o policial ao maior isolamento, estimulando condutas de defesa que geram prejuízos a qualidade de vida (artigos 2, 13 e 16).

No estudo de García-Rivera et al. (2020), 52% dos entrevistados afirmaram que não existe vida pessoal fora do trabalho. Ficou evidente que um motivo que aflige bastante o agente é a preocupação com seus filhos, pois dependem dele para serem educados e criados. Infelizmente, a rotina do policial não permite que sua presença seja tão efetiva, o que intensifica tal preocupação, além disso os autores mostram dados que citam uma maior predisposição ao sedentarismo e a desenvolver síndrome de burnout para aqueles policiais que possuem filhos (artigos 13 e 14).

Em relação ao estado civil, o índice de divórcio de policiais é alto, e agentes separados apresentam maior exaustão emocional e despersonalização, sendo encontrados números mais baixos de despersonalização para policiais casados em comparação com solteiros e divorciados (artigos 4, 12 e 13). Enquanto Soares et al.



(2019) deixam claro que 24% dos policiais casados do seu estudo tinham algum problema no relacionamento, os artigos 3 e 5 discordam afirmando que não há diferenças significativas no estado civil, estando ou não com um companheiro estável.

Além das demandas familiares os policiais consideram o seu salário insuficiente, com benefícios fragilizados para si e sua família. Segundo os estudos, o profissional precisa de incentivos financeiro que dê condições de possuir uma moradia digna, transporte, dentre outros (artigos 6, 14, 15). Silva et al. (2018) ressaltam que fica perceptível que as próprias instituições não atribuem o devido valor ao trabalho policial.

A percepção do trabalho de forma negativa descaracteriza a tão sonhada “realização pessoal”, sendo caracterizado por alguns pesquisados como uma utopia (artigos 5 e 12). Lima et al. (2018) complementam que seria algo surreal e de enorme valia se só fizéssemos aquilo que gostamos, além de pontuar que alguns dos policiais permanecem no pensamento que a atividade policial é algo vocacional, apesar de todos os problemas enfrentados.

Existem diferenças significativas entre homens e mulheres em relação aos estudos de saúde mental (GARCÍA-RIVERA et al., 2020). Diante disso, vale destacar a divergência das pesquisas em relação à quantidade de mulheres e homens entrevistados, pois apenas Lousang et al. (2021) equilibrou o gênero. Os artigos 3 e 7 não citaram a porcentagem ou quantidade de homens e mulheres, os demais em sua maioria foram realizados com homens. Entende-se que, conforme afirma Soares et al. (2019), o efetivo feminino representa um menor número na polícia.

Realizar essa pontuação é importante já que mulheres policiais tentam cometer suicídio com mais frequência do que os homens. Além disso, a OMS afirma que as mulheres são mais ansiosas e apresentam três vezes mais chance de serem acometidas por esse transtorno devido a forma que reagem a situações traumáticas e situações estressantes, aderindo pensamento de auto culpa e negação (NASCIMENTO et al, 2020).

De acordo com García-Rivera et al. (2020), a prevalência de síndrome de burnout é maior em policiais do sexo feminino devido aos seus duplos papéis e responsabilidades. Losung et al. (2021) complementam que essa forma de raciocínio não se trata da posição que a mulher está e sim das injustiças, sexismo e baixos níveis de camaradagem, o que aumenta o nível de estresse. Lima et al. (2018) acrescentam

dados informando que 100% das mulheres entrevistadas estavam em fase inicial de burnout.

Por outro lado, os artigos 2 e 9 associam o sexo masculino com maior risco de burnout, esgotamento e ideação suicida. Por fim, os autores 3 e 7 informam que não há diferenças no nível de desesperança entre homens e mulheres, quando se está exposto a ocupações de alto risco.

Outro fator importante é a carga horária exercida por esses profissionais. Esse tipo de trabalho exige uma série de adaptações fisiológicas e psicológicas. O trabalho por turnos afeta o relógio interno e os ritmos circadianos do indivíduo, com uma mudança progressiva que exige uma adaptação constante de horário, sendo essa instabilidade um importante preditor de burnout (artigos 10 e 13).

Neste sentido, García-Rivera et al. (2020) mencionam que alguns agentes declararam trabalhar 60 horas semanais e/ou nos dias de folga. Diante desse contexto, Silva et al. (2018) apontam que a exaustão emocional está relacionada à carga horária extra de trabalho e que os funcionários realizam plantões para complementar a renda. Observa-se que o esgotamento está diretamente ligado ao estresse, sendo este último o principal desencadeador de esgotamento e de insônia (SORENGAARD; LANGVIK, 2022).

Torres-Vences et al. (2022) relatam que os prejuízos de ter menos de 6 a 9 horas de sono por noite e enfatizam que aqueles policiais que dormiam menos de 5 horas possuíam 88% maior propensão para desenvolver obesidade abdominal, justificando o sobrepeso e a obesidade encontrados na força policial. Outros estudos apontam que mais de 50% dos trabalhadores, até 80% deles, estavam com excesso de peso, sobrepeso ou obesos (artigos 4 e 11). Nesse sentido, percebe-se que a nutrição é um fator interconectado ao estresse e ao esgotamento, sendo necessário compreender as vias metabólicas envolvidas no processo (TORRES-VENCES et al., 2022).

Ainda no estudo de Torres-Vences et al. (2022), 43,17% dos indivíduos percebem ter um estado de saúde ruim, além de doenças crônicas, distúrbios digestivos, hipertensão, diabetes, em que esta última tem sido relacionada a valores altos de exaustão emocional. O interessante é que mesmo os autores realizando seu estudo no México, ele faz uma citação ao estudo brasileiro de Guimarães et al. (2018) que descreve o aumento do risco cardiovascular e metabólico em policiais brasileiros em comparação com trabalhadores de escritório.

O uso de medicação, substâncias psicoativas, drogas, álcool, tabaco e outras substâncias tem sido uma estratégia desadaptativa utilizada pelos policiais para aliviar dores, insônia, medo, melhorar concentração, dentre outros sintomas decorrentes dos eventos estressantes do trabalho e da vida (artigos 2, 5, 11 e 13).

Outro ponto que autores 9, 10, 11, 12 ressaltam é o tempo de serviço. Quanto mais anos de experiência profissional, maiores demandas emocionais e cognitivas. O tempo de serviço e a idade influenciam a percepção dos indicadores de exaustão emocional. Aqueles com menos de 1 ano, possuem menor risco de burnout do que o de 6 anos em diante, revelando que quanto maior o tempo o policial trabalha nessas funções, maior o risco de esgotamento.

#### **6.4 Estratégias de enfrentamento e bem-estar**

Elevado nível de empatia cognitiva tem sido relacionado à proteção contra burnout e estressores traumáticos, enquanto a empatia emocional/fisiológica estaria associada a compaixão. Isso se deve ao fato de que a empatia é uma competência social importante para os policiais no que tange à sensação de que podem influenciar positivamente a vida das pessoas todos os dias (artigos 9, 10 e 16).

Losung et al. (2021) reforçam que as mulheres tiveram melhores pontuações de empatia do que os homens, contrariando as pesquisas realizadas que atribuem fatores de estresse ao público feminino. Os autores postulam que as mulheres prosperam no policiamento centrado nas vítimas. Outro mecanismo citado pelos autores é que o humor prevê sintomas mais baixos de TEPT, e aludem que as mulheres afetadas pelo conflito armado na Geórgia em 2008 usaram o humor como estratégia de enfrentamento para reduzir a carga emocional negativa, uma vez que trocar piadas, por exemplo, pode criar uma atmosfera de trabalho positiva. A religião, como estratégia adaptativa presente em 93% dos entrevistados, foi relacionada no artigo 3 a uma melhor saúde mental.

Os resultados dos estudos citam a atividade física como estratégia adaptativa importante de combate à síndrome de burnout, pois o processo de aumento da temperatura cerebral junto com a liberação de hormônios melhora o humor, levando à aquisição de resistência para lidar com a carga de trabalho e consequente redução do esgotamento (artigos 2, 11 e 12). Lima et al. (2018), embora concordem

com os benefícios da atividade física, afirmam que o exercício físico não evita o aparecimento da síndrome de burnout.

Por outro lado, tem sido demonstrado que a inatividade física configura um fator de risco para o burnout. Aqueles que não fazem atividade de lazer frequentemente, não tem filhos, não desempenham funções funcionais operacionais estão suscetíveis às consequências do sedentarismo (artigos 5, 11 e 13).

O atendimento psicológico e psiquiátrico tem sido apontado como fundamental para a saúde dos policiais. Os pedidos de afastamento por motivos relacionados à saúde, principalmente quanto ao estresse ou esgotamento voltado para sua ocupação, tem sido ponto de atenção para os profissionais da saúde mental (PELEGRINI et al., 2018).

A Terapia Cognitivo-Comportamental é elencada como a terapia predominante para tratamentos de transtorno de ansiedade e estresse, além de técnicas de mindfulness, da Terapia de Aceitação e Compromisso e da combinação de modalidades de práticas diferenciadas voltadas para cada demanda específica. Os autores alertam que o burnout e a depressão devem ser tratadas de forma preventiva e informam que, ao ser observado a presença de desesperança, deve-se focar no aumento da autoconfiança e autoeficácia dos policiais (artigos 2, 3, 5, 6 e 9).

O processo de acompanhamento deve ser iniciado antes do recrutamento na polícia. Anderson et al. (2022) sugerem que na triagem deve-se ser analisada a personalidade e as formas do candidato de enfrentar situações adversas e estressantes, buscando identificar indivíduos com menor risco de desenvolver TEPT e burnout no trabalho. Lousang et al. (2021) concordam com o processo ser começada durante o recrutamento com procedimentos de aprendizagem, além de medidas de inteligência emocional, garantindo a proteção e a formação contínua do policial.

Para Fanfan et al. (2019) a candidatura dos inscritos deve ser feita de modo mais firme com um exaustivo processo de seleção em relação à capacidade psicológica, com diversos teste de inteligência e personalidade, e uma entrevista pessoa conduzida por psicólogos.

Para os policiais que já fazem parte da força policial, é importante que se desenvolvam medidas de promoção de saúde ocupacional, de programas de reabilitação e de apoio psicológico para aqueles com sintomas de burnout, assim como ofertar formação em estratégias de adaptação para situações de estresse e traumáticas. Ademais, é necessário realizar o monitoramento dos profissionais

esgotados, pois estes possuem maior probabilidade de apresentar sintomas de TEPT (artigos 1, 5 e 6).

Soares et al (2019) sugerem, ainda, atividades educativas voltadas ao incentivo de um estilo de vida mais saudável por contribuírem para melhor qualidade física e psicológica desses profissionais. Sendo assim, espera-se que estes estudos permitam aos líderes, chefes de polícia, entender mais sobre o esgotamento e seus riscos a fim que contribuam para o desenvolvimento de todos (GARCÍA-RIVERA et al., 2020).

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Compreende-se que a síndrome de burnout é um fenômeno laboral multifatorial relacionado a fatores de risco e de proteção que extrapolam o ambiente organizacional. Os estudos exploram relações entre a síndrome com o ambiente de trabalho, com as características das lideranças, com as percepções de justiça profissional, além análises voltadas aos traços de personalidade, à prática de atividade física e ao comportamento dos policiais.

Destaca-se que o estresse no trabalho, a exaustão emocional, o esgotamento, o neuroticismo, a ansiedade, dentre outros fatores estão profundamente ligados à ocorrência ou a intensificação da síndrome de burnout nos policiais. Por outro lado, foram identificados meios de apoio a saúde mental que auxiliam na prevenção e no alívio dos sintomas da síndrome.

Ademais, percebe-se que o burnout é um desafio no contexto policial que afeta tanto a qualidade de vida do profissional quanto o serviço prestado à sociedade devido aos riscos inerentes ao ofício associado ao esgotamento físico e mental.

No que tange às limitações do estudo realizado, pontua-se que a maior parte dos artigos analisados possuem desenho transversal, o que impede o estabelecimento de relações de causa e efeito entre os fatores de risco e proteção para o desenvolvimento de burnout. Assim, o trabalho em tela conjectura sobre os fatores relacionados à síndrome lançando luz para a produção científica atual e apontando possíveis caminhos para novas pesquisas a partir dos fatores elencados.

É possível sinalizar que estudos de revisão sistemática são mais robustos metodologicamente que os de revisão integrativa, o que pode enfraquecer alguns achados da presente pesquisa. Ressalta-se, ainda, que a heterogeneidade das amostras dos artigos analisados pode enviesar algumas conclusões, especialmente no que tange aos resultados relativos ao gênero. Todavia, o delineamento deste trabalho para os policiais civis e militares, excluindo outros tipos de agentes policiais, considerou as diferenças do cotidiano desses profissionais frente aos demais, o que permite uma exploração mais confiável dos resultados, especialmente por este ter sido um estudo que contemplou o trabalho policial em diferentes países.

Diante disso, observa-se que este estudo contribui para a reflexão e a compreensão aprofundada dos desafios enfrentados pelos policiais no que diz respeito a sua saúde, apresentando os fatores de risco e proteção para o

desenvolvimento do burnout. Outrossim, oferece visões divergentes dos autores, com pontos de vistas enriquecedores que fomentam a produção de conhecimento da temática.

Por fim, recomenda-se a ampliação do estudo sobre a síndrome de burnout em policiais, de diferentes categorias e com desenho longitudinal, para que, assim, seja possível a melhor compreensão dos fatores de risco e de proteção para o burnout além das consequências da síndrome para o policial e para a sociedade.

## REFERÊNCIAS

ANDERS, R. et al. Profiling Police Forces against Stress: Risk and Protective Factors for Post-Traumatic Stress Disorder and Burnout in Police Officers. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 15, p. 9218, jul. 2022.

AZEVEDO D. S.; ABRANTES D. S. S.; SANTOS B, M. Transtornos mentais em policiais militares: um estudo documental. **Revista Tempo Amazônico**, 2017.

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](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm). Acesso em: 15 abril. 2023.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 13 ago 2023.

CECARECHI, G.; SCATOLIN, H. A linha tênue entre combater a violência e o sofrimento psíquico: O ambiente laboral da polícia militar e a saúde mental. **Revista Espacios**, v. 38, n. 8, 2017.

CIVILOTTI, C. et al. Hopelessness in Police Officers and Its Association with Depression and Burnout: A Pilot Study. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 9, p. 5169, abr. 2022.

CORREIA, I. et al. Protecting Police Officers Against Burnout: Overcoming a Fragmented Research Field. **Journal of Police and Criminal Psychology**, abr. 2023.

COSTA, T.; PASSOS, F.; QUEIROS, C. Suicides of Male Portuguese Police Officers – 10 years of National Data. **Crisis**, v. 40, n. 5, p. 360–364, set. 2019.

ESTATUTO DOS MILITARES: **Lei Nº 13.729, de 11 de janeiro de 2006**. Disponível no [sítio eletrônico <https://www.pm.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/25/2018/01/EstatutoMilitares.pdf>](https://www.pm.ce.gov.br/wp-content/uploads/sites/25/2018/01/EstatutoMilitares.pdf) Acesso em: 15 abr. 2023.

FARFÁN; PEÑA; TOPA. Lack of Group Support and Burnout Syndrome in Workers of the State Security Forces and Corps: Moderating Role of Neuroticism. **Medicina**, v. 55, n. 9, p. 536, ago. 2019.

GALANIS, P.; FRAGKOU, D.; KATSOULAS, T. A. Risk factors for stress among police officers: A systematic literature review. **Work**, v. 68, n. 4, p. 1255–1272, 27 abr. 2021.

GARCÍA-RIVERA, B. R. et al. Burnout Syndrome in Police Officers and Its Relationship with Physical and Leisure Activities. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 15, p. 5586, ago. 2020.



GOMES, G. P.; RIBEIRO, N.; GOMES, D. R. The Impact of Burnout on Police Officers' Performance and Turnover Intention: The Moderating Role of Compassion Satisfaction. **Administrative Sciences**, v. 12, n. 3, p. 92, 28 jul. 2022.

KRISHNAN, N. et al. A Systematic Review of Risk Factors Implicated in the Suicide of Police Officers. **Journal of Police and Criminal Psychology**, v. 37, 26 jul. 2022.

LIPP, P, M. E. N.; COSTA, K. R. S. N.; NUNES, V. O. Estresse, Qualidade de Vida e Estressores Ocupacionais de Policiais: Sintomas Mais Frequentes. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, Campinas, v. 17. n. 1, p. 46,53, 2017.

LIMA, F. R. B. et al. Identificação preliminar da síndrome de burnout em policiais militares. **Motricidade**, v. 14, p. 150-156, 2018.

LOSUNG, R. K. et al. The Role of Empathy in Professional Quality of Life: a Study on Australian Police Officers Working in Sexual Assault and Child Abuse Investigation. **Journal of Police and Criminal Psychology**, v. 36, n. 3, p. 616–626, jul. 2021.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Understanding the Burnout experience: Recent Research and Its Implications for Psychiatry. **World Psychiatry**, v. 15, n. 2, p. 103–111, 5 jun. 2016.

MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 4, p. 2199–2209, abr. 2011.

MONTERO-YAYA, K. L.; CORTÉS-OLARTE, G. A.; HERNÁNDEZ-GONZÁLEZ, Á. U. Síndrome del burnout en policías de Colombia y su relación con el sistema de beneficios e incentivos. **Revista Logos, Ciência & Tecnología**, v. 12, n. 2, jun. 2020.

OGIŃSKA-BULIK, N.; JUCZYŃSKI, Z. Burnout and posttraumatic stress symptoms in police officers exposed to traumatic events: the mediating role of ruminations. **International Archives of Occupational and Environmental Health**, abr. 2021.

PELEGRINI, A. et al. Percepção das condições de trabalho e estresse ocupacional em policiais civis e militares de unidades de operações especiais. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 26, n. 2, p. 423–430, 2018.

QUEIRÓS, C. et al. Burnout and Stress Measurement in Police Officers: Literature Review and a Study With the Operational Police Stress Questionnaire. **Frontiers in Psychology**, v. 11, n. 11, 7 maio 2020.

QUEIRÓS, C.; KAISELER, M.; SILVA, A. Burnout as predictor of aggressivity among police officers. **European Journal of Policing Studies**, v. 1, n. 2, p. 110-134, 2013.

YILDIRIM M, KAYNAR Ö, CHIRICO F, MAGNAVITA N. Resilience and Extrinsic Motivation as Mediators in the Relationship between Fear of Failure and Burnout. **Int J Environ Res Public Health**. 2023 May.

SALVAGIONI, D. A. J. et al. Physical, psychological and occupational consequences of job burnout: A systematic review of prospective studies. **PLOS ONE**, v. 12, n. 10, p. e0185781, 4 out. 2017.

SANTOS et al. Mental Health and Physical Activity Level in Military Police Officers from Sergipe, Brazil. **DOAJ (DOAJ: Directory of Open Access Journals)**, dez. 2020.

SCHÄFER, S. K. et al. Correlates of mental health in occupations at risk for traumatization: a cross-sectional study. **BMC Psychiatry**, v. 20, n. 1, jun. 2020.

SILVA, C. C. S. et al. Burnout syndrome among civilian police officers. **Reme Revista Mineira de Enfermagem**, v. 22, 2018.

SOARES, D. S. et al. INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON MILITARY POLICE OFFICERS' BURNOUT. **Journal of Physical Education**, v. 30, 2019.

SØRENGAARD, T. A.; LANGVIK, E. The Protective Effect of Fair and Supportive Leadership against Burnout in Police Employees. **Safety and Health at Work**, set. 2022.

TORRES-VENCES, I. N. et al. Burnout Syndrome and Related Factors in Mexican Police Workforces. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 9, p. 5537, maio 2022.

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C.. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Archives of Clinical Psychiatry**, São Paulo, v. 34, n. 5, p. 223–233, 2007.

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.

VIOLANTI, J. M. et al. Law enforcement suicide: a review. **Policing: An International Journal**, v. 42, n. 2, p. 141–164, 8 abr. 2019.

WHO. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Burn-out an “occupational phenomenon”**: **International classification of diseases**. Disponível em: <<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>>. Acesso em: 23 out 2023.