

## SÍNDROME DE *BURNOUT*: UMA ANÁLISE COM OS POLICIAIS MILITARES DO 14º BATALHÃO DO ESPÍRITO SANTO

BRUNA TOLEDO GONÇALVES<sup>1</sup>TIAGO RODRIGUES SILVA<sup>2</sup>FERNANDA MATOS DE MOURA ALMEIDA<sup>3</sup>VINÍCIUS ROCHA MARTINS<sup>4</sup>VIDIGAL FERNANDES MARTINS<sup>5</sup>

### RESUMO

O objetivo geral desta pesquisa é analisar o conhecimento dos Policiais Militares do 14º Batalhão do Espírito Santo em relação à Síndrome de *Burnout*, bem como identificar como o tema é tratado pelo 14º Batalhão e saber se os Policiais Militares têm algum dos sintomas que levam ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*. A revisão bibliográfica abordou as características da síndrome de *Burnout*, causas e consequências, sua ligação com o ambiente de trabalho e com os profissionais da área da segurança, e a sua relação com a saúde no trabalho. Os métodos de pesquisa utilizados foram: pesquisa bibliográfica, descritiva e de levantamento de dados. Para o levantamento de dados o instrumento utilizado foi um questionário enviado aos 171 policiais que atuam no 14º Batalhão. Um total de 66 policiais respondeu à pesquisa. Os resultados possibilitaram responder aos objetivos propostos, demonstrando que o tema ainda não é explorado no ambiente organizacional do 14º Batalhão da PM do ES, os policiais têm pouco conhecimento acerca do tema; diversos sintomas desenvolvedores da Síndrome de *Burnout* foram indicados por muitos Policiais militares, se destacando: irritabilidade, ansiedade, cansaço físico e mental, estresse, e desânimo. Todos esses sintomas podem caracterizar início da síndrome, portanto, merecem atenção por parte do Comando do 14º Batalhão. Desta forma, entende-se que embora tenham alto conhecimento do assunto, estão propensos ao desenvolvimento da Síndrome, uma vez que já existem vários Policiais com os sintomas que levam a este processo.

**Palavras-chave:** Síndrome de *Burnout*. 14º Batalhão da Polícia Militar. Trabalho. Estresse.

<sup>1</sup> Rede de Ensino Doctum – Unidade de Iúna – Graduando em Administração

<sup>2</sup> Rede de Ensino Doctum – Unidade de Iúna – Graduando em Administração

<sup>3</sup> Rede de Ensino Doctum – Unidade de Iúna – Mestre em Contabilidade Gerencial e Finanças

<sup>4</sup> FACIC/UFU – Graduando em Ciências Contábeis

<sup>5</sup> Professor Associado - FACIC/UFU – Brasil – vidigalgv@gmail.com

## **BURNOUT SYNDROME: AN ANALYSIS OF THE 14TH BATTALION OF ESPÍRITO SANTO MILITARY POLICE**

### **ABSTRACT**

*The general objective of this research is to analyze the knowledge of the Military Police from the 14th battalion of Espírito Santo in relation to Burnout Syndrome, as well as identifying how the issue is treated by the 14th Battalion and finding out if the Military Police have any of the symptoms that lead to the development of Burnout Syndrome. The literature review addressed the characteristics of Burnout syndrome, causes and consequences, your connection with the work environment and with security professional, and its relationship with health at work. The research methods used were: bibliographic research, descriptive and data collection. For data collection, the instrument used was a questionnaire sent to the 171 police officers who work in the 14th Battalion. A total of 66 police officers responded to the survey. The results made it possible to respond to the proposed objectives, demonstrating that the theme is not yet explored in the organizational environment of the 14th Battalion of the Military Police of ES, police officers have little knowledge about the topic; Several developing symptoms of Burnout Syndrome were indicated by many Military Police, standing out: irritability, anxiety, physical and mental fatigue, stress, and discouragement. All these symptoms can characterize the onset of the syndrome, therefore, deserve attention from the 14th Battalion Command. Thus, it is understood that although they do not have high knowledge of the subject, are prone to the development of the Syndrome, since there are already several Police officers with the symptoms that lead to this process.*

**Keywords:** Burnout syndrome. 14th Military Police Battalion. Work. stress.

## 1. INTRODUÇÃO

O trabalho é fundamental para a sobrevivência humana, entretanto, o ambiente corporativo pode abrigar circunstâncias de estresse excessivo, associado a situações em que o indivíduo se sinta pressionado. Esses fatores podem ser agentes precursores para o desenvolvimento de síndromes relacionadas ao trabalho. Uma delas é a síndrome de *Burnout*, um transtorno psíquico que vem crescendo cada vez mais dentro das organizações e que requer atenção (FONSÊCA; SANTANA; SOUZA; 2005).

Os autores explicam ainda que, a síndrome de *Burnout* conhecida também como síndrome do esgotamento profissional consiste em um estado mental, psicológico e físico de extrema exaustão. Acarretado pelo acúmulo demorado de trabalho, fazendo com que os indivíduos sofram transtornos psíquicos, ocasionando dificuldades na realização de tarefas e gerando certas limitações, afetando diretamente o desempenho do colaborador, sendo capaz de contaminar todo o ambiente corporativo.

A Síndrome de *Burnout* geralmente ocorre em indivíduos que tenham trabalhos que envolvem alto grau de responsabilidade, cobrança, pressão ou de competitividade, como é o caso de professores, médicos, bombeiros e policiais, estando relacionada a extensas jornadas de trabalho, metas muito difíceis de serem alcançadas e trabalhos com prazos extremamente curtos. A pressão sofrida por tais profissionais pode causar uma depressão profunda, ao ponto do indivíduo não ter energia ou motivação para trabalhar, logo, faz-se necessário que os indivíduos recebam ajuda de um psicólogo ou psiquiatra, na tentativa de minimizar os danos (POSSAMAI *et al.*, 2016).

No caso dos policiais militares que enfrentam grande risco no exercício de suas tarefas é válido analisar a importância que a profissão tem sobre a sociedade, e o desgaste que esses profissionais vivem, visto que são eles os responsáveis pela manutenção da ordem e da paz social (SARTORI, 2006).

Os policiais diariamente se deparam com situações que requerem uma postura

emocional sólida e enrijecida para conseguir lidar com as adversidades enfrentadas no trabalho, contudo, deve-se lembrar de que são pessoas que desempenham as funções e é inevitável que sejam afetados pela sobrecarga que o trabalho exerce sobre eles. O constante aumento da criminalidade se tornou o ambiente propício para o surgimento da síndrome de *burnout* em policiais, uma vez que os mesmos arriscam suas próprias vidas no ato de reprimir a criminalidade em busca da proteção e do bem estar dos cidadãos (ASCARI, 2016).

O problema de pesquisa apresentado no artigo é: Qual o conhecimento dos policiais militares do 14º batalhão do Espírito Santo em relação ao desenvolvimento da síndrome de *Burnout*?

O objetivo geral do trabalho é analisar o conhecimento dos Policiais Militares do 14º batalhão do Espírito Santo em relação à Síndrome de *Burnout*.

Os objetivos específicos delimitados foram:

- Identificar como o tema é tratado pelo 14º Batalhão da Polícia Militar do Espírito Santo;
- Saber se os Policiais Militares do 14º Batalhão da PM do ES têm algum dos sintomas que levam ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*.

H<sub>1</sub>: A maioria dos policiais participantes da pesquisa, não tem conhecimento do assunto;

H<sub>2</sub>: O principal ponto indicado pelos Policiais Militares do 14º Batalhão da Polícia Militar do Espírito Santo para o desenvolvimento da síndrome de *Burnout* é a pressão a que estão expostos pela falta de segurança e alta rotatividade de escala de serviço.

A temática em questão aborda a realidade vivenciada por muitos profissionais, por isso é fundamental que os acadêmicos sejam orientados a respeito, para que sejam elaboradas medidas que incluam o desenvolvimento de táticas que amenizem as causas que proporcionam o ambiente ideal para o surgimento da síndrome de *Burnout* (PELEIAS *et al.*, 2017).

Observando a escassez de pesquisas referentes ao tema, os autores foram motivados pelo desejo de possuir um maior embasamento de como os profissionais

estão sujeitos ao desenvolvimento da síndrome e como a mesma pode levar a severas consequências na vida pessoal e na vida coletiva dentro de uma organização.

A síndrome de *Burnout* deve ser analisada com mais afinco, pois pode afetar o ambiente organizacional, prejudicando os indivíduos em suas vidas profissionais e até mesmo pessoais. Logo, a presente pesquisa permite um ganho social, proporcionando uma reflexão sobre a gravidade do ambiente de trabalho exaustivo, além disso, possibilita que os indivíduos conheçam os reflexos dessa síndrome.

A pesquisa permite um ganho para o meio acadêmico devido à necessidade de estudos relativo à síndrome de *Burnout* em policiais militares, sendo um tema ainda pouco explorado, mas que merece destaque.

Para tanto, foi utilizado o método de pesquisa descritiva, analisando se o ambiente de trabalho dos policiais militares oferece risco de desenvolvimento da síndrome, partindo de uma revisão bibliográfica que permitiu um maior embasamento teórico acerca do tema. Além disso, foi realizado um levantamento de dados, através da aplicação de questionário no 14º Batalhão da Polícia Militar do Espírito Santo, a fim de averiguar a incidência da síndrome.

## **2. SÍNDROME DE *BURNOUT***

O trabalho constitui uma parcela importante de tempo consumido na vida do ser humano, nesse período, os trabalhadores tem a necessidade de se comunicar com diversas pessoas podendo resultar em um desgaste emocional, isso ocorre porque o indivíduo está enfrentando uma escassez dos recursos emocionais além de estar exposto a uma grande sobrecarga de trabalho (ASCARI *et al.*, 2016).

A constante exposição a situações onde o nível de stress pode levar um indivíduo a comprometer sua saúde se torna um fator agravante para as organizações já que seu principal recurso está sendo abalado e conseqüentemente enfraquecendo o relacionamento da empresa com o público. O *Burnout* é um risco presente para todas as profissões que envolvam grande pressão e que estejam entrelaçadas a um nível de stress elevado (MENEGALI *et al.*, 2010).

Algumas pessoas enxergam o trabalho apenas como uma forma de ganhar o seu sustento, e embora essa seja a principal finalidade, é preciso compreender que o trabalho é o grande responsável por nossa evolução humana. O trabalho nos permite crescimento e amadurecimento pessoal, sendo responsável pelo desenvolvimento de diferentes habilidades e competências. Logo, é notória a importância que o trabalho tem na vida de um indivíduo, contudo, para que haja satisfação, torna-se necessário que seu trabalho lhe ofereça condições adequadas, caso contrário, o indivíduo pode sofrer com insatisfação no trabalho e até mesmo desenvolver problemas físicos ou psicológicos (BONOMO, 2014).

O Ministério da Saúde (MS) explica que a causa da síndrome de *Burnout* é justamente o excesso de trabalho, e ocorre em profissionais que atuam diariamente sobre pressão como é o caso de médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros.

O trabalho abrange um conjunto de valores que lhe são essenciais, sendo uma atividade fundamental para o desenvolvimento individual e coletivo das pessoas, assim como um dos principais meios para a obtenção de identidade, de status e uma das fontes de satisfação das necessidades humanas. Também pode acarretar algumas doenças, especificamente quando contém fatores de risco para a saúde e quando o trabalhador não dispõe de instrumental suficiente para se proteger deles (CAMELO *et al.*, 2014).

O trabalho ocupa grande parte do tempo de um indivíduo, e muitas vezes a rotina e a carga de trabalho é excessiva. Dessa forma, é viável que as empresas concedam um ambiente de trabalho adequado a seus funcionários garantindo uma condição de trabalho de qualidade (ZANELLI *et al.*, 2010).

Ao longo da jornada profissional o ser humano está exposto a diferentes situações que geram os mais diferentes sentimentos e sensações, algumas são capazes de gerar satisfação com o desempenho das funções, com a sensação de trabalho bem feito. Porém, em outras situações pode acontecer uma situação totalmente oposta, gerando o índice de exigência, insatisfação e uma sobrecarga de estresse avassaladora, e são essas situações que necessitam de maior cuidado e



atenção, já que, se essas situações tornarem-se frequentes, certamente ocasionarão graves problemas (MODESTO; SOUZA; RODRIGUES, 2020).

O trabalho pode ser fonte de satisfação, realização e subsistência, mas pode tornar-se uma verdadeira prisão e sofrimento (FRANÇA; RODRIGUES, 2005).

Percebe-se a necessidade de adaptação que cada indivíduo tem que passar para acompanhar o mercado de trabalho, já que o mesmo vem se tornando cada vez mais rigoroso, exigindo máxima eficiência na produção e produzindo-se maior quantidade em prazos cada vez mais curtos. Além disso, existe-se uma competitividade acirrada entre os indivíduos, cada um dá o seu melhor na esperança de se sobressair e conquistar melhores oportunidades, contudo todas essas situações vão causando pressão psicológica nos colaboradores, exacerbando o estresse, o que pode implicar em desgaste psicológico e físico do trabalhador, evoluindo para problemas de saúde ainda mais graves, como é o caso da Síndrome de *Burnout* (FONSÊCA; SANTANA; SOUZA; 2005).

Os autores explicam que embora por algumas pessoas seja ainda desconhecida, a síndrome de *Burnout* tem ganhado bastante destaque ao longo dos anos e vem sendo objeto de estudo de diferentes pesquisadores. Isso certamente se deve ao fato de que o número de indivíduos que estão apresentando sintomas da síndrome tem crescido de maneira alarmante, merecendo maior atenção e cuidado.

Hoje, o conceito de *Burnout* é um dos desdobramentos mais importantes do estresse profissional, e tem sido apresentado em qualquer texto que se dispõe a falar sobre estresse relacionado ao trabalho (FRANÇA; RODRIGUES, 2005).

A palavra *burnout* é originalmente da língua inglesa a partir da conexão de dois termos “*burn’ e out*” (estar-queimado) que pode ser traduzido como “queimar-se por completo”. Essa palavra faz alusão a um transtorno relacionado a profissionais que sofrem constante pressão e que não conseguem lidar ou conduzir esse sentimento. O *Burnout* é desenvolvido pelo estresse acumulado induzindo ao esgotamento dos recursos emocionais e físicos do indivíduo, provocando um estado de apatia e disfunção psicológica fazendo com que esse profissional não sinta deleite em atividades que antes eram prazerosas, além de torna-se propício o diagnóstico de

outras doenças decorrentes da fragilidade do organismo do diagnosticado (FONSÊCA; SANTANA; SOUZA; 2005).

Os autores explicam ainda que a síndrome de *Burnout* está relacionada ao esgotamento psíquico crônico correlacionado à exaustão emocional e física do profissional. Essa síndrome geralmente afeta indivíduos que lidam com ambientes de muita pressão ou possuem muita responsabilidade em suas ocupações.

Cândido e Souza (2017) afirmam que o trabalho ocupa uma grande parcela de tempo das pessoas, então se entende que o mesmo deveria trazer certa realização, o que nem sempre se concretiza.

Segundo Carlotto e Câmara (2008) o termo *Burnout* foi utilizado inicialmente em 1953 por Schwartz e Wil em uma publicação que ficou conhecida como Miss Jones. O estudo de caso relata as dificuldades de uma enfermeira psiquiátrica que enfrenta adversidades em seu ambiente de trabalho. Já na década de 60 a publicação 'A burn Out Case' escrita por Graham Greene relata o caso do arquiteto que deixou sua profissão após se desiludir com a profissão. Os artigos mencionados fazem o relato sobre os sintomas que caracterizam a síndrome de *Burnout*.

Em meados dos anos 70 o assunto voltou a repercutir devido ao fato dos trabalhadores americanos almejarem trabalhos mais promissores, e em questão disso a busca por empregos que atendessem os requisitos que se tornaram padrão de desejo empregatício da época produziu muitos profissionais com altas expectativas e menos preparação para lidar com as frustrações. Esse cenário se tornou um precursor para o avanço da síndrome de *Burnout* (CÂNDIDO; SOUZA, 2016).

A síndrome de *Burnout* também conhecida como síndrome do esgotamento profissional recebeu atenção do psicanalista alemão *Herbert Freudenberger* em seu relato científico publicado no ano de 1974, após avaliar uma série de relatórios clínicos de seus pacientes e analisá-los junto a sua própria experiência com a síndrome *Freudenberger* produziu a primeira descrição científica sobre o tema. Em 1981 a psicóloga americana *Christina Maslach* produziu um questionário utilizado para identificar o grau do estresse ocupacional dos profissionais da época (CARLOTO; CÂMARA, 2008).



Marras (2010) ressalta que a síndrome de *Burnout* é formada pelos seguintes componentes: esgotamento dos recursos emocionais, despersonalização causando o afastamento do indivíduo, autoavaliação negativa sobre suas realizações enquanto parte da organização e baixo desenvolvimento das atividades organizacionais.

Provocado pelo estresse prolongado e por não possuir fatores que aliviem o estado de exaustão, o indivíduo é colocado em estado de aflição levando o mesmo a uma queda drástica em seu desempenho profissional. Cientificamente falando pode-se afirmar que o indivíduo possui maior queima de energia provocada pelo estresse de forma que não havia a reposição adequada dessa energia que ocasionalmente leva ao fator do esgotamento. O psicanalista alemão Herbert Freudenberger descreveu o fenômeno como um sentimento de fracasso e exaustão causado por um excessivo desgaste de energia e recursos (CARLOTO; CÂMARA, 2008).

A síndrome de *Burnout* é um distúrbio psíquico relacionado à exaustão extrema do indivíduo com o trabalho pelo fato do estresse trazer efeitos negativos à saúde física e mental do indivíduo, causando um estresse prolongado. Os sintomas em pessoas que sofrem podem variar, entre eles, os mais perceptíveis são: esgotamento físico e mental, sentimento de incapacidade, dificuldade de lidar com questões do dia a dia, apatia, nervosismo, prostração, dor de cabeça, dores musculares. É válido ressaltar que é muito importante o diagnóstico médico para saber em que estágio se encontra a síndrome ou se ela desencadeou outro problema (FONSECA; SANTANA; SOUZA, 2005).

As etapas possuem sintomas relevantes para o diagnóstico, como hiper produtividade, irritabilidade intensa no trabalho, insônia e ansiedade, exaustão e cansaço e apatia. Esses fatores podem ser desenvolvidos com base em experiências de fracasso e incapacidades, sobrecarga emocional ou por acharem não ser capazes de cumprir uma meta. Vale ressaltar que o *Burnout* não é apenas provocado só pelo excesso de trabalho, existe também a questão de haver o excesso de fatores estressores e a escassez de fatores que aliviam essas situações. São vários sintomas que são relacionados à síndrome e não existe uma ordem específica para o desenvolvimento deles (FONSECA; SANTANA; SOUZA, 2005).

Cândido e Souza (2017) afirmam que há, também, empresas que ainda tratam o *burnout* como se fosse um problema individual do trabalhador, enquanto Leiter *apud* Cândido e Souza (2017) afirmam que o antídoto para o estresse no trabalho seria o engajamento.

## 2.1 Evidências sobre o *Burnout*

O trabalhador durante o exercício de sua função está exposto a diversos acontecimentos, no caso dos policiais militares não é diferente. A atividade policial é repleta de desafios onde requer grande preparação e controle da própria emoção, sendo o ambiente oportuno para o desenvolvimento da síndrome de *burnout* (ASCARI *et al.*, 2016).

Para Ballone (2015) a síndrome de *Burnout* é o sentimento de fracasso provocado pelo estresse emocional junto ao convívio com outras pessoas.

A síndrome de *Burnout* é resultado de um alto índice de estresse em um indivíduo que está em constante contato com outras pessoas gerando uma tensão por não se sentir realizado ao desenvolver uma atividade relacionada à sua função. Esse indivíduo também se encontra em estado de despersonalização e com sentimento de incapacidade (POSSAMAI *et al.*, 2016).

Os gestores e líderes devem estar atentos às variações no ambiente organizacional já que tais variações podem estar relacionadas com o desenvolvimento de um local propício ao surgimento da síndrome de *Burnout*. Nessa mesma linha, as corporações também têm a perder, pois a não priorização do elemento humano traz a escassez dos recursos criativos e inovadores que são cruciais no processo de expansão de uma organização (RAMOS, 2009).

O *Burnout* é muito parecido com o estresse, contudo o estresse pode ser controlado mais facilmente, o *Burnout* vai muito além do estresse. Enquanto o *Burnout* é um transtorno que se desenvolve aos poucos estando relacionado ao desajuste no trabalho, o estresse é a maneira que o corpo reage em determinadas situações (POSSAMAI *et al.*, 2016).

Guebur (2011) diz que a síndrome de *Burnout* é lembrada por afetar profissionais que possuem muita responsabilidade.

São muitas as características que podem tornar um indivíduo propício ao desenvolvimento da síndrome, conforme o quadro abaixo:

<b>Principais características da síndrome de <i>Burnout</i></b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Esgotamento emocional, com diminuição e perda de recursos emocionais;</li> <li>- Despersonalização ou desumanização, que consiste no desenvolvimento de atitudes negativas, de insensibilidade ou de cinismo para com outras pessoas no trabalho ou no serviço prestado;</li> <li>- Sintomas físicos de estresse, tais como cansaço e mal estar geral;</li> <li>- Manifestações emocionais como falta de realização pessoal, tendências a avaliar o próprio trabalho de forma negativa, vivências de insuficiência profissional, sentimentos de vazio, esgotamento, fracasso, impotência, baixa autoestima;</li> <li>- É frequente irritabilidade, inquietude, dificuldade para a concentração, baixa tolerância à frustração, comportamento agressivos para com os clientes, companheiros e para com a própria família;</li> <li>- Manifestações físicas como o estresse e a Síndrome de Burnout podem resultar em Transtornos Psicossomáticos. Estes, normalmente se referem à fadiga crônica, frequentes dores de cabeça, problemas com o sono, úlceras digestivas, hipertensão arterial, taquiarritmias, e outras desordens gastrintestinais, perda de peso, dores musculares e coluna, alergias, etc.;</li> <li>- Manifestações comportamentais como, probabilidade de condutas aditivas e evita consumo aumentado de café, álcool, fármacos e drogas ilegais, absenteísmo, baixo rendimento pessoal, distanciamento afetivo dos clientes e companheiros como forma de proteção do ego, aborrecimento constante, atitude cínica, impaciência e irritabilidade, sentimento de onipotência, desorientação, incapacidade de concentração, sentimentos depressivos, frequentes conflitos interpessoais no ambiente de trabalho e dentro da própria família.</li> </ul>

**Quadro 1:** Principais Características da Síndrome de *Burnout*.

**Fonte:** Ballone (2015)

Como apresentado acima, as características estão relacionadas ao sistema emocional, sendo responsável por induzir a pessoa acometida pela síndrome de *Burnout* a procurar formas e soluções para aliviar sua situação, o que é preocupante, pois na maioria dos casos o trabalhador acaba se viciando, chegando até ao envolvimento com drogas ilegais ou jogos de azar.

Os agentes estressores das instituições são responsáveis no desenvolvimento da síndrome de *Burnout*. Acredita-se que os aspectos que atrelam tais fatores estão relacionados em como o indivíduo enxerga as atividades empresariais imaginando o trabalho como perfeito, é um modo de pensamento que resulta da alta busca por meros componentes e não pessoas, conforme exposto por Benevides e Pereira (2002).

As pessoas são vistas por uma organização como um elemento fundamental para seu crescimento, pois elas são responsáveis pelo desenvolvimento de ações criativas e inovadoras, ou seja, são possuidoras de diversas habilidades de modo que não se pode constituir um ambiente organizacional sem pessoas (RAMOS, 2009).

Conforme o quadro abaixo, fatores levados em consideração são as características individuais de cada pessoa relacionada à personalidade:

<b>Características da personalidade (fatores individuais) associadas a altos índices de Burnout</b>	
<b>Padrão de personalidade</b>	Pessoas competitivas, esforçadas, impacientes, com excesso de necessidade em ter o controle da situação, dificuldade de tolerância das frustrações.
<b>Envolvimento</b>	Pessoas empáticas e agradáveis, sensíveis e humanos, com alta dedicação profissional, altruístas, obsessivos, entusiasmados.
<b>Pessimismo</b>	Costumam destacar aspectos negativos, suspeitam sempre do insucesso, sofrem por antecipação.
<b>Pessimismo</b>	Pessoas muito exigentes com si mesmas e com os outros, intolerância aos erros, insatisfeitas com os resultados.
<b>Grande expectativa profissional</b>	Pessoas com grande chance de se decepcionarem.
<b>Centralizadores</b>	Pessoas com dificuldade em delegar tarefas ou para trabalhar em grupo.
<b>Centralizadores</b>	Pessoas com dificuldade em delegar tarefas ou para trabalhar em grupo.
<b>Nível educacional</b>	São mais propensas pessoas com maior nível educacional.
<b>Estado civil</b>	As pessoas solteiras, viúvas ou divorciadas são mais propensas ao Burnout.

**Quadro 2:** Características da personalidade (Fatores Individuais) associadas a altos índices de *Burnout*.

**Fonte:** Trigo *et al.* (2007).

O quadro acima apresenta as características individuais da personalidade de uma pessoa também é fator determinante para o desenvolvimento da síndrome de *Burnout*, esses indivíduos são mais propensos e vulneráveis ao que desrespeito a situações que envolvam uma carga de estresse elevado. Outro fator é a respeito das emoções que em muitos casos se torna extremamente exaustiva para lidar em determinadas situações visto que essas pessoas são mais propensas ao desgaste de energia emocional.

A falta de controle e autonomia sobre dimensões importantes de suas atividades profissionais o que impede o profissional de resolver seus problemas que envolvem seu trabalho, a falta de recompensa material caracterizada pela redução de salários e benefícios e por obter baixa possibilidade de progresso na carreira

(CASTRO; ZANELLI, 2007).

O inventário em *Burnout* de Maslach (MBI) indica que uma pessoa com a síndrome, possui ao menos duas das três dimensões que estão alteradas negativamente, isso acontece quando duas dimensões apresentam uma alta probabilidade. Considera-se a pessoa com tendência a *Burnout*, quando uma das dimensões está alterada, ou seja, quando uma das dimensões apresentar alta tendência e as outras duas apresentam média tendência (REINHOLD, 2004).

## 2.2- Atividade Policial

O art.144 §5º da Constituição Federal (1988) estabelece que a Polícia Militar é a força ostensiva de policiamento, atuando na prevenção e combate de ocorrências que ameacem a ordem pública.

Lima (2013) afirma que ao adentrar na Polícia Militar, o indivíduo, levando em consideração as necessidades da corporação, se sujeita a uma remodelação em seu comportamento de forma disciplinada, onde o mesmo é afastado do cenário social externo e passa a adotar uma postura séria, formal e equilibrada.

Ao escolherem a Polícia Militar como profissão, muitos indivíduos têm uma visão do trabalho que vai alterando-se com o passar do tempo. Inicialmente os indivíduos ingressam na carreira policial meramente para estarem inseridos em um grupo de status, com possibilidade de ascensão e pela segurança oferecida pelo concurso público. Contudo, com o decorrer do tempo, tais idealizações dão lugar à insatisfação, que percorrem desde a questão salarial e falta de reconhecimento, até o sofrimento causado pela perda de colegas e como a corporação lida com tal sentimento. Sendo assim, tudo o que o indivíduo vislumbrou para a sua vida profissional muda-se completamente e o mesmo já não se sente plenamente realizado com o desempenho de suas funções (CALANZAS, 2010).

Segundo Herênio *et al.* (2020) é incontestável a necessidade do policial militar na conservação da paz e ordem pública, por este motivo, torna-se essencial estimular o cuidado da saúde mental de tais indivíduos, do contrário, toda a sociedade estará

condenada ao fracasso. Sendo assim, oferecer dignas condições de trabalho aos policiais torna-se fundamental impedindo que os mesmos sacrifiquem sua psique.

A literatura indica que os policiais pertencem ao grupo de profissionais mais propensos a sofrer de estresse, devido ao fato de estarem constantemente submetidos a situações de tensão e conflito que exigem reações rápidas, expondo-os ao perigo e agressão (LIMA, 2013). Nesse contexto, Costa *et al.* (2017), declaram que pelo fato de a sociedade necessitar de policiais íntegros e competentes, faz-se necessário que tais profissionais sejam melhor auxiliados em suas condições de saúde, sobretudo mental, já que o estresse tem uma capacidade destrutiva no âmbito do trabalho.

Durante os seus anos de dedicação ao trabalho, o policial é cobrado constantemente pelo seu desempenho, exigindo-se que o mesmo possua certas capacidades. Tal profissão requer aptidão física e emocional, pois os policiais estão sujeitos a várias situações de perigo, recebendo constante pressão pelas inúmeras responsabilidades impostas a eles (MACHADO; TRAESEL; MERLO, 2015).

Conforme afirmam Costa *et al.* (2017) um fator determinante de desgaste dos policiais militares está relacionado ao fato de estarem sujeitos a situações de perigo, arriscando muitas vezes a própria vida. Pelo fato de lidarem com situações de brutalidade, violência e morte constantemente, os policiais pertencem ao grupo de profissionais que mais sofrem de estresse, estando cotidianamente expostos a situações de conflito, tensão e perigo.

Segundo Santos (2019) outro aspecto de risco que deve ser levado em consideração está relacionado à jornada de trabalho exaustiva, sem o devido descanso apropriado, sendo que os dias de folga e momentos com a família e amigos são substanciais para o bem estar do policial.

Durante situações problemáticas ou momentos de crise, o estado de esgotamento físico e emocional leva o policial a cometer atitudes impensadas, ocasionando a ineficiência de suas atividades, o que pode colocar a população e os próprios policiais em situações de perigo (HERÊNIO *et al.*, 2020).



Logo, faz-se necessário ponderar os aspectos de organização do trabalho e os cenários de risco, em que os policiais são submetidos, sendo que as situações enfrentadas por esses profissionais no cotidiano podem implicar em sua saúde mental, gerando sofrimento psíquico e resultando em depressão e até mesmo em suicídio (MACHADO; TRAESEL; MERLO, 2015).

Os autores explicam ainda que, quando se analisa a síndrome de *Burnout* nos policiais militares, fica evidente o quão grave é a condição a que estão expostos. O policial tem um cotidiano marcado por altos níveis de estresse e pelo risco de perder sua vida, não sendo capaz de desligar-se do trabalho ao voltar para casa ou em seus dias de folga.

Santos (2019) afirma que no âmbito do trabalho militar, um transtorno como o *Burnout* traz a impressão de vulnerabilidade e fraqueza. Dessa forma, os indivíduos que sofrem da síndrome não buscam auxílio para não demonstrarem fraqueza aos companheiros de profissão. Contudo, o não tratamento pode resultar em situações severas, como homicídios e/ou suicídios. As condições de trabalho também influenciam fortemente no estado de saúde do profissional, se as condições forem precárias, pode acarretar transtornos no trabalho, podendo o profissional, adquirir problemas de saúde mental e física. Logo, é obrigação do Estado proporcionar ambiente de trabalho digno para que o policial obtenha o bem-estar.

### 3. METODOLOGIA

O objeto de estudo da presente pesquisa, é a Síndrome de *Burnout*, estudada entre os Policiais Militares do 14º Batalhão da Polícia Militar do Espírito Santo.

A população desta pesquisa está composta por todos os policiais atuantes no 14º Batalhão, totalizando 171 policiais das cidades de: Brejetuba, Ibatiba, Ibitirama, Irupi, Iúna e Muniz Freire.

A pesquisa é classificada como descritiva, que tem por finalidade observar e apresentar as características de um grupo populacional. Esse tipo de pesquisa analisa as características de um grupo levando-se em consideração variáveis que podem

estar ligadas a aspectos como: idade, sexo, nível de escolaridade, etc. (MARCONI; LAKATOS, 2017).

As pesquisas bibliográficas são baseadas em obras já elaboradas, englobando todo material publicado, seja em jornais, revistas, teses, livros e material audiovisual, tendo um objetivo de colocar o autor em contato direto com o referido assunto explorado (MARCONI; LAKATOS, 2021).

Marconi e Lakatos (2017) explicam a importância da coleta de dados no desenvolvimento de uma pesquisa, podendo ser feita através da aplicação de questionários, formulários e entrevistas, a fim de coletar informações que fundamentem as questões abordadas na pesquisa.

Esta pesquisa se propôs a conhecer características do grupo de Policiais Militares do 14º Batalhão da PM do ES, estruturada em literatura acerca da síndrome de *burnout*, com utilização de um questionário para levantar os dados. Sendo assim, afirma-se a classificação da pesquisa como descritiva bibliográfica e de levantamento de dados.

Os Policiais foram convidados a participarem da pesquisa, recebendo do Comandante do 14º Batalhão, o *link* fornecido pelos pesquisadores, para que pudessem acessar e responderem o questionário. Para identificar o quantitativo de policiais que participariam desta pesquisa, um levantamento foi realizado junto ao Comandante do 14º Batalhão da PM do ES, que disponibilizou um relatório apresentando a quantidade e localidade dos PM's atuantes.

Esta pesquisa aconteceu sob autorização do Comandante do 14º Batalhão de Polícia Militar do Espírito Santo.

Antes de aplicar o questionário, foi realizado o pré-teste e os ajustes necessários foram realizados para melhor esclarecimento por parte dos participantes da pesquisa. No período de 08 a 20 de outubro, o questionário ficou disponível para resposta. Um total de 66 policiais participou da pesquisa, percentual suficiente para validar os dados obtidos, demonstrando a realidade vivenciada por esses profissionais que participaram da pesquisa.

Depois de coletar os dados, os mesmos foram tabulados e analisados

utilizando a média aritmética como base.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

A seguir, encontram-se os dados levantados durante a realização da pesquisa. As respostas que apresentam um total superior a 100% referem-se ao fato de o respondente poder marcar mais de uma alternativa de resposta.

Para obtenção dos dados, foram entrevistados 66 Policiais Militares atuantes no 14º batalhão do Espírito Santo, a TAB. 01 apresenta o perfil dos respondentes:

**Tabela 01:** Perfil dos respondentes

	%
<b>Sexo</b>	
Masculino	80,3%
Feminino	19,7%
<b>Idade</b>	
Entre 25 a 30 anos	18,2%
Entre 31 a 40 anos	63,6%
Entre 41 a 50 anos	15,2%
Entre 51 a 60 anos	03,0%
<b>Estado civil</b>	
Solteiro	15,2%
Casado	71,2%
União estável	04,5%
Divorciado	07,6%
Viúvo	01,5%

**Fonte:** Dados coletados na pesquisa

A TAB. 01 traz informações referentes ao perfil dos respondentes, e verificou-se que 80,3% dos respondentes são do sexo masculino, 19,7% do sexo feminino, com idades variadas entre 25 a 60 anos, e a maioria (71,2%) casados.

Foi solicitado aos respondentes que indicassem a cidade em que atuam para confirmar seu vínculo com o 14º Batalhão. Dos respondentes, 25,8% atuam no município de Brejetuba; 66,7% atuam no município de Ibatiba; 24,2% no município de Ibitirama; 21,2% no município de Irupi; 33,3% no município de Lúna e 19,7% no município de Muniz Freire. É válido ressaltar que há policiais que atuam em mais de uma cidade, o que justifica o quantitativo de cidades serem superior à quantidade de

respondentes.

O exercício dos policiais é dividido entre trabalho operacional (78,8%) e administrativo (31,8%). O tempo de atuação como policial militar dos respondentes variou entre 04 anos, até policiais com mais de 21 anos de carreira.

No que tange à experiência que os policiais possuem acerca do tema pesquisado, quando questionados se já possuíam conhecimento sobre a síndrome de *Burnout*, grande parte dos respondentes (48,5%) afirmou conhecer superficialmente a síndrome, enquanto 34,8% dos respondentes afirmaram que não possuíam conhecimento, e apenas 16,7% dos respondentes conheciam as causas e consequências do *Burnout*.

Silva (2017) ressalta que pouco se conhece e discute sobre a síndrome de *Burnout*, não havendo muitos diagnósticos, o que certamente é ocasionado pela falta de informação acerca da síndrome. Oliveira e Santos (2010) ensinam que pesquisa sobre a saúde mental nos batalhões de polícia ainda é pouco desenvolvida no Brasil.

De acordo com o que a literatura apresenta e baseado nos resultados obtidos através da pesquisa, fica evidenciado que a Síndrome de *Burnout* ainda não é bem explorada, são poucas pessoas que de fato conhecem as consequências da síndrome, e como a mesma se desenvolve. Logo, nota-se uma carência de mais estudos sobre o assunto, mesmo sabendo da relevância, já que essa doença pode desenvolver-se em qualquer ambiente laboral, sobretudo no ambiente militar.

Os respondentes da pesquisa ainda foram indagados se já haviam participado de palestras ou haviam tido acesso a outro tipo de informação sobre a Síndrome de *Burnout* no ambiente organizacional. Constatou-se que a maioria (62,1%) dos respondentes nunca teve contato com o tema abordado, e a outra parcela de respondentes (37,9%) afirmou que já havia tido contato com o tema, porém por outros meios de comunicação que não é o Batalhão.

Sartori, Cassandre e Vercesi (2008) afirmam que o conhecimento e identificação da síndrome tornam-se fundamentais, principalmente pelos policiais, pois os mesmos, caso acometidos pela síndrome, podem ser responsáveis por abuso de poder, abordagens mais violentas e até mesmo por agressões.

A insuficiência de informação a respeito do que de fato é a Síndrome de *Burnout* e como a mesma se desenvolve no ambiente laboral, pode apresentar riscos para o 14º Batalhão da PM. A falta de conhecimento pode fazer com que as ações dos Policiais Militares sejam interpretadas como um exagero ou abuso de poder, contudo, tais comportamentos podem ser indícios de exaustão emocional. Percebe-se por meio desta pesquisa, a necessidade de desenvolver ações que conscientizem os Policiais Militares sobre as consequências que o *Burnout* pode trazer para a vida do trabalhador e para a organização, permitindo-os fazer uma autoanálise do ambiente laboral.

Quando questionados se já haviam sido ou se conheciam alguém que havia sido diagnosticado com a síndrome de *Burnout*, 36,4% dos respondentes afirmaram não conhecer ninguém com a Síndrome; 36,4% afirmaram nunca terem sido diagnosticados com a síndrome; 21,2% conheciam alguém que foi diagnosticado com a síndrome, e 6,1% dos respondentes afirmaram já ter sido diagnosticado.

Na rotina do Policial Militar é explícito o nível de estresse e risco de vida ao qual estão expostos diariamente. Assim sendo, devido ao caráter de sua profissão, os mesmos estão totalmente propensos ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* (MACHADO; TRAESEL; MERLO, 2015).

Assim como a literatura apresenta, o fato de estarem expostos a grandes cargas de estresse faz com que os policiais sejam candidatos propensos ao desenvolvimento da síndrome. Além disso, a pesquisa evidenciou que, embora ainda desconhecida por muitos, esta síndrome está de fato presente dentro do ambiente da corporação, onde 6,1% dos respondentes afirmaram já terem sido diagnosticados com a síndrome de *Burnout*.

Visando analisar o conhecimento que os respondentes tinham acerca do conceito da síndrome, utilizou-se o seguinte critério: 05 alternativas de respostas corretas foram apresentadas e atribuiu-se um grau de conhecimento (baixo, médio e alto) de acordo com a quantidade de alternativas que os mesmos marcaram. Os respondentes que marcassem 1 ou 2 alternativas corretas indicam baixo conhecimento, os respondentes que marcassem 3 alternativas corretas indicam

conhecimento mediano e os respondentes que marcassem 4 ou 5 alternativas corretas indicam alto conhecimento sobre o assunto.

Sendo assim, obtiveram-se os seguintes resultados:

- 57,58% dos respondentes tem um nível de conhecimento baixo;
- 24,24% tem conhecimento mediano; e,
- 18,18% possui um alto nível de conhecimento sobre a síndrome.

Baseado em todas as questões sobre conhecimento acerca da síndrome, fica constatado mais uma vez que o tema de fato é novo para a maioria dos policiais atuantes no 14º Batalhão do Espírito Santo. Este fato chama a atenção dos pesquisadores, considerando a importância da abordagem deste assunto no ambiente policial, devido às chances de desenvolverem essa síndrome por estarem expostos a vários fatores facilitadores.

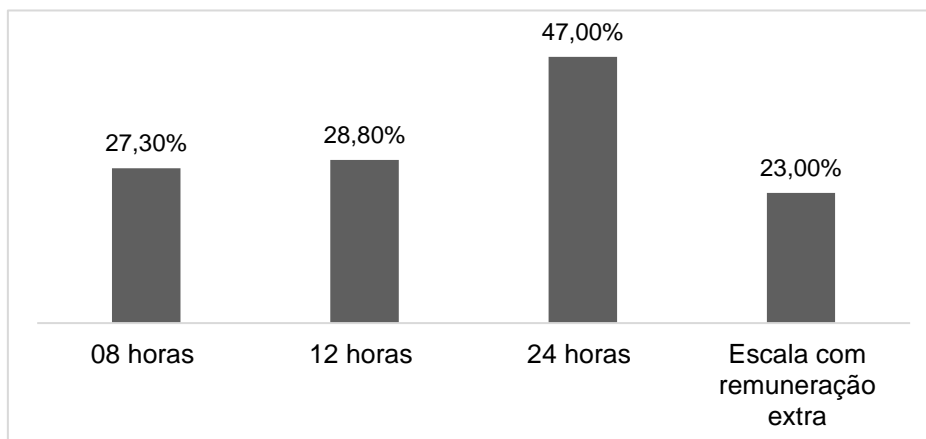
Um total de 75,8% dos respondentes concorda que para evitar a síndrome de *Burnout* é necessária uma abordagem dentro da Polícia Militar, a fim de prevenir e prover melhores condições de trabalho. Contudo, há uma parcela de 16,7% de respondentes que concorda parcialmente e 7,6% que não concorda e nem discorda com tal abordagem. Este questionamento foi motivado pelos ensinamentos de Santos (2019) quando explica que essa Síndrome deve ser levada ao conhecimento dos Policiais Militares devido ao impacto social ao qual estão associados, pois, profissionais experientes podem tirar a vida de pessoas próximas ou até mesmo a própria vida, causando outros problemas, meramente pela ausência de informação.

Observou-se que os Policiais participantes desta pesquisa, não estão preparados acerca do tema Síndrome de *Burnout*. Deste modo, torna-se importante que o 14º Batalhão, por meio do Comandante, desenvolva ações de conscientização, considerando a seriedade da doença e impacto que pode causar no ambiente de trabalho e vida pessoal de cada um deles, conforme alerta Santos.

Para analisar se os Policiais Militares atuantes no 14º BPM do Espírito Santo estão propensos ao desenvolvimento da síndrome de *Burnout*, foram propostas algumas questões sobre sua jornada de trabalho e como se sentem no âmbito da corporação.



O GRAF. 01 representa a jornada de trabalho dos policiais militares participantes da pesquisa:



**Gráfico 01:** Jornada de trabalho dos Policiais Militares  
**Fonte:** Dados coletados na pesquisa

Através do GRAF. 01 fica explicitada a carga de trabalho dos Policiais Militares atuantes no 14º BPM do Espírito Santo.

Santos (2019) afirma que a extensa jornada de trabalho, sem intervalos apropriados para descanso mostra-se um agravante na saúde do indivíduo.

A extensa jornada de trabalho possui impacto na carreira do Policial Militar, isso se dá pelo fato de que são muitas horas corridas de trabalho, não havendo pausas para o devido descanso. Assim como apresentado no GRAF. 01, grande parte dos policiais atuantes no 14º BPM do Espírito Santo cumpre carga de 24 horas de trabalho direto (47%). Essa situação faz com que os recursos físicos e psicológicos sejam exauridos em menos tempo, o que contribui não somente para a síndrome de *Burnout*, como também para outros malefícios relacionados à saúde do indivíduo, assim como afirmado por Santos.

Ao serem questionados sobre sua motivação com relação às escalas de trabalho, de forma geral, 25,7% dos respondentes sentem-se motivados, 39,4% dizem-se indiferentes, e 34,9% sentem-se desmotivados com a escala de trabalho.

A TAB. 02 traz uma lista de sintomas que podem ter relação com a síndrome de *Burnout*. Essa lista foi apresentada para que os Policiais indicassem se têm ou não

algum desses sintomas.

**Tabela 02:** Sintomas relacionados à síndrome de *Burnout*

Sintomas	Quantitativo de respondentes
<b>Ansiedade</b>	<b>78,8%</b>
<b>Desânimo</b>	<b>71,2%</b>
Apatia (Insensibilidade emocional)	51,5%
Baixa autoestima	43,9%
<b>mental</b>	<b>78,8%</b>
... continuação	28,8%
<b>Irritabilidade</b>	<b>81,8%</b>
Sensação de incapacidade	34,8%
<b>Estresse</b>	<b>74,2%</b>
Esgotamento físico e mental	63,6%
Dificuldade de lidar com questões do dia a dia	30,3%
Nervosismo	62,1%
Prostração	18,2%
Dor de cabeça	54,5%
Dores musculares	39,4%
Irritabilidade intensa no trabalho	53,0%
Insônia	57,6%
Memória ruim	63,6%
Baixa imunidade	42,4%
Isolamento	45,5%

**Fonte:** Dados coletados na pesquisa

A TAB. 02 apresenta uma listagem dos sintomas que podem estar associados ao desenvolvimento da síndrome de *Burnout*. Torna-se perceptível que os principais sintomas apresentados pelos policiais são: irritabilidade, ansiedade, cansaço físico e mental, estresse, desânimo.

Fonseca, Santana e Souza (2005) afirmam que o *Burnout* surge aos poucos, a satisfação antes sentida no início do exercício das funções, no decorrer do tempo, vai dando lugar a sentimentos de ansiedade, raiva, depressão, crise pessoal e sensações angustiantes, além da exaustão.

É válido ressaltar, que assim como exposto pela literatura, os sintomas surgem aos poucos e na maioria dos casos são tratados com irrelevância pelo indivíduo e por não receber o tratamento adequado, pode sofrer um agravamento do quadro de *Burnout*. Conforme os resultados obtidos por meio desta pesquisa, ficou evidenciado que os policiais participantes, apresentam os principais sintomas listados pela

literatura. Esses resultados podem demonstrar indícios de desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* no 14º Batalhão da Polícia Militar do Espírito Santo. Destaca-se como fator preocupante, que requer melhor averiguação por parte do Comando do 14º Batalhão, avaliando quais fatores pode estar influenciando no desenvolvimento de tais sintomas, para que assim, medidas preventivas possam ser tomadas, evitando que a situação se agrave.

A TAB. 03 apresenta fatores geradores de estresse em policiais. Vários sintomas indicados na literatura foram apresentados para que os Policiais indicassem se apresentam algum deles.

**Tabela 03:** Fator gerador de estresse em policiais

<b>Fator gerador de estresse em policiais</b>	<b>Quantitativo de respondentes</b>
Falta de reconhecimento profissional	69,7%
Constante preocupação com a própria segurança e de sua família	62,1%
Jornada de trabalho exaustiva	54,5%
Exposição frequente a situações de perigo	68,2%
<b>Remuneração não compatível com o desempenho esperado</b>	<b>83,3%</b>
<b>Constante cobrança no desempenho de suas funções</b>	<b>72,7%</b>
Alta rotatividade de escala de serviço	31,8%

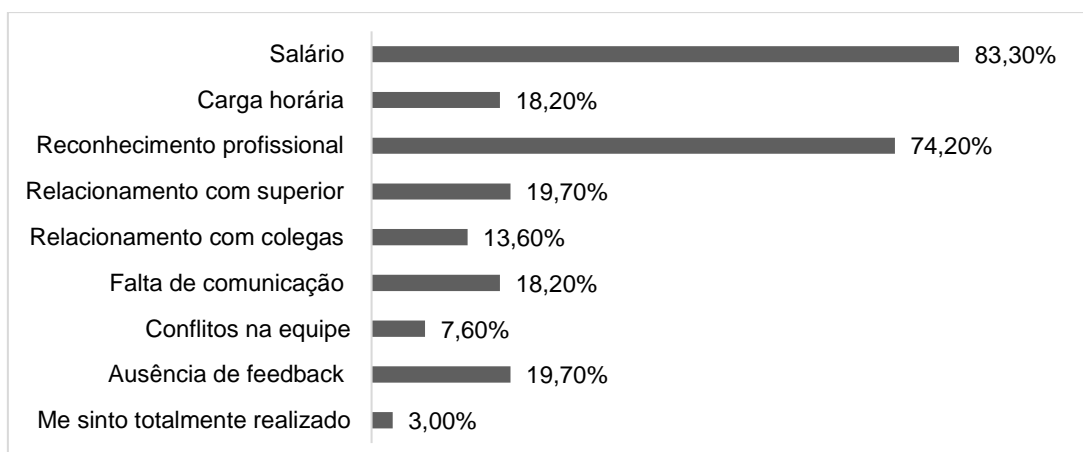
**Fonte:** Dados coletados na pesquisa.

Na TAB. 03 estão listados os principais fatores que os respondentes consideram geradores de estresse em policiais. É válido ressaltar que, entre os fatores apontados, os que obtiveram maior porcentagem são: remuneração não compatível com o desempenho esperado (83,30%) e constante cobrança no desempenho de suas funções (72,7%).

Segundo Oliveira (2011) *apud* Rocha e Cavalcante Neto (2014), fatores como: baixa remuneração, carga de trabalho elevada, constante pressão, e cumprimento de regulamentos nos quais os Policiais Militares são impostos, podem ser responsáveis por intensa fadiga nos profissionais, levando-os a desenvolver problemas de saúde mental.

Por lidarem com questões que envolvem a segurança da sociedade, os Policiais Militares são constantemente cobrados quanto ao desempenho de suas funções, seja pelos seus superiores ou pela população. Além disso, é válido ressaltar que os mesmos têm que lidar com situações de risco, e a pesquisa oportunizou notar que o Policial Militar está fadado a viver sob constante pressão, recebendo uma remuneração que nem sempre é compatível com suas atribuições, na visão dos respondentes desta pesquisa, assim, o que a literatura apresenta, foi confirmado por esta pesquisa.

O principal fator que demotiva o trabalho dos Policiais, foi destacado nesta pesquisa, por meio do GRAF. 02:



**Gráfico 02:** Principal fator de desmotivação no trabalho.

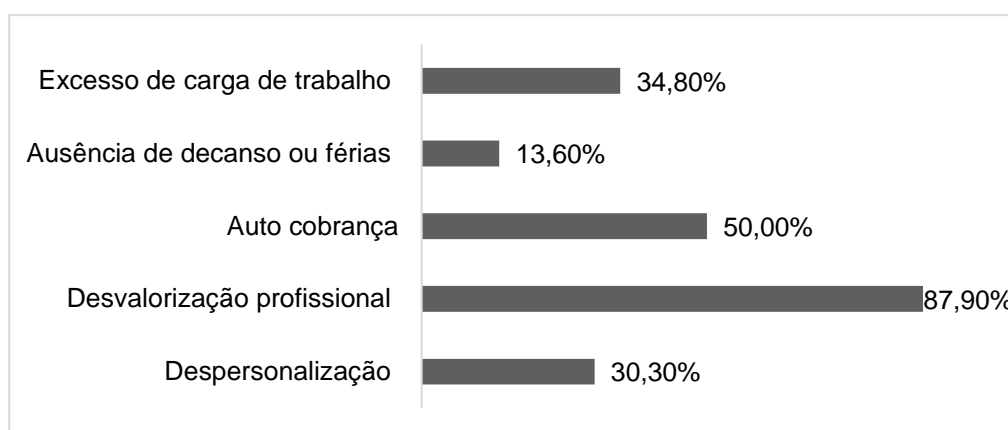
**Fonte:** Dados coletados na pesquisa.

Por meio do GRAF. 02 é possível perceber que a questão salarial e o reconhecimento profissional estão entre os fatores de maior desmotivação dos policiais atuantes no 14º BPM do Espírito Santo.

Calanzas (2010) ressalta que os indivíduos inicialmente ingressam na Polícia Militar considerando a possibilidade de ascensão, e a segurança empregatícia do concurso público, contudo, ao longo dos anos de carreira, esse pensamento passa a dar lugar à desmotivação, relacionada principalmente à questão salarial e falta de reconhecimento.

Sendo assim, dentre os diferentes fatores de desmotivação apresentados nesta pesquisa, destaca-se a questão salarial e falta de reconhecimento profissional, conforme abordado na literatura e podendo ser confirmado através desta pesquisa, como sendo os principais fatores de desmotivação no trabalho.

O GRAF. 03 apresenta fatores que podem ser identificados no ambiente do 14º BPM do Espírito Santo e que podem desencadear a Síndrome de *Burnout*.



**Gráfico 03:** Fatores que desencadeiam a síndrome e que podem ser identificados no 14º BPM do Espírito Santo.

**Fonte:** Dados coletados na pesquisa.

Através do GRAF. 03 torna-se possível perceber que dentro do ambiente do 14º BPM do Espírito Santo, o principal fator indicado pelos respondentes, como aquele que pode estar associado ao desencadeamento da Síndrome de *Burnout* é a desvalorização profissional.

Silva *et al.* (2018) afirma que nem as próprias instituições, nem mesmo o governo valorizam devidamente o trabalho policial, ficando evidenciado através das baixas remunerações, ausência de programas de saúde e falta de investimentos nas condições de trabalho.

A desvalorização profissional é o principal fator presente dentro do ambiente laboral do 14º Batalhão do Espírito Santo, conforme apresentam os dados desta pesquisa, corroborando com o que a literatura apresenta. A falta de valorização pode causar desmotivação, desencadeando a síndrome de *Burnout*.

Ainda questionados sobre a sobrecarga de trabalho e piso salarial desfavorável, a maioria (77,30%) respondeu que concorda que tais fatores podem contribuir para o desenvolvimento e agravamento dos casos de Síndrome de *Burnout*.

Dessa forma, os resultados apresentados na TAB. 04, no GRAF. 02 e no GRAF. 03 corroboram com o pensamento de Minayo, Souza e Constantino (2008) quando afirmam que a falta de reconhecimento, queixas acerca do salário e realização do trabalho estão entre os principais motivos de insatisfação e descontentamento dos trabalhadores.

Porém, em contrapartida, ao serem questionados com relação à valorização recebida no batalhão, pelos superiores, de forma geral, 39,4% dos repondentes se sentem motivados; 28,8% se sentem indiferentes e 31,9% se sentem pouco motivados.

Embora, 39,4% dos policiais sintam-se motivados com relação à valorização recebida pelos superiores, é notório que 60,7% dos respondentes se sentem indiferentes, ou pouco motivados com esse essa afirmação. Tal situação ainda confirmam as outras questões que discorrem sobre a valorização que os policiais recebem em seu ambiente de trabalho. Este é mais um ponto que merece atenção do Comando do 14º Batalhão da Polícia Militar do Espírito Santo.

Questionados sobre o fato de a Síndrome de *Burnout* interferir na vida pessoal e profissional à medida que a mesma vai se desenvolvendo, 93,9% dos respondentes concordaram que isso pode acontecer. E ainda indagados se consideravam que o *Burnout* pode influenciar negativamente no funcionamento do Batalhão, 84,8% dos respondentes afirmaram que sim, o *Burnout* é um transtorno grave e que merece toda atenção e cuidado. Porém, ainda houve uma parcela de 15,2% de respondentes que afirmou que não, o *Burnout* é apenas mais uma entre tantas vulnerabilidades.

Santos (2019) ressalta que a síndrome de *Burnout* pode ser vista por muitos como mera fraqueza e fragilidade, dessa forma, quem sofre com a síndrome não procura por ajuda, com receio de demonstrar fraqueza aos colegas de profissão, o mesmo decide apenas ignorá-la.

A pesquisa aponta que grande parte dos entrevistados (84,8%) tem consciência



da gravidade em que o *Burnout* pode colocar um indivíduo, contudo, uma minoria (15,2%) mostra um pensamento contrário e negativo, sendo necessário que os mesmos recebam atenção quanto à conscientização da gravidade da síndrome, para que, dessa forma, possam abandonar o pensamento descrito por Santos.

De tal modo, percebendo-se a negatividade gerada pela síndrome, é necessário tomar algumas medidas fora do âmbito da corporação, na tentativa de abstrair o estresse gerado pela jornada de trabalho, e a TAB. 04 apresenta os resultados apresentados pelos respondetes nesse sentido:

**Tabela 04:** Ações que aliviam a tensão fora do ambiente de trabalho.

<b>Cuidados</b>	<b>Quantitativo de respondentes</b>
<b>Prática de atividades físicas</b>	<b>87,9%</b>
Reorganização profissional	60,6%
Programação de folgas	47,0%
Realizar momentos de lazer com família e amigos	69,7%
Alimentação balanceada	51,5%
Acompanhamento de um profissional médico	72,7%
Manter uma rotina de sono de no mínimo 08 horas por dia	68,2%
Definir pequenos objetivos tanto para a vida profissional, quanto pessoal	43,9%
Evitar o consumo de bebidas alcoólicas, cigarros e outras drogas	47,0%
<b>Momentos de descontração dentro da corporação</b>	<b>74,2%</b>

**Fonte:** Dados coletados na pesquisa.

A TAB. 04 traz ações que os respondentes podem tomar, com o objetivo de abstrair a tensão e o estresse do dia a dia.

Nogueira e Cardoso (2019) ressalta a necessidade de realizar ações com o intuito de prevenir e minimizar os impactos de agentes estressores, para isso o profissional deve entender a necessidade do devido repouso, praticar exercícios físicos, manter uma alimentação adequada e momentos de família e amigos.

Conforme a literatura sugere é importante que os indivíduos adotem simples medidas que possam ajudar a abstrair o estresse do dia a dia, tais ações tem uma capacidade significativa de minimizar o estresse e evitar que o indivíduo venha a desenvolver indícios da síndrome de *Burnout*. Prática de atividade física e momentos

de descontração dentro da corporação foram os fatores indicados pela maioria dos respondentes, sendo utilizados por eles para aliviar a tensão fora do trabalho.

Os respondentes foram questionados se possuíam algum auxílio em relação a tratamentos médicos que envolvam consultas com profissionais da área psicológica, e a maioria (71,2%) afirmou não ter acesso a esse tipo de serviço, uma parcela de 22,7% dos respondentes afirmou que possui quando procura por conta própria.

Segundo Souza *et al.* (2007) é indispensável realizar mais estudos e investimentos no atendimento dos policiais, pois os mesmos necessitam de atenção e acompanhamento, evitando assim, maiores riscos.

Esses resultados demonstram que o 14º Batalhão não oferece esse atendimento e que pode gerar resultados satisfatórios no sentido de prevenir o desenvolvimento da Síndrome. Sendo assim, os investimentos na área de saúde do trabalho devem ser pautadas e discutidas pelos órgãos competentes, garantindo qualidade de vida para o profissional que tanto se dedica para garantir a paz e a harmonia na sociedade.

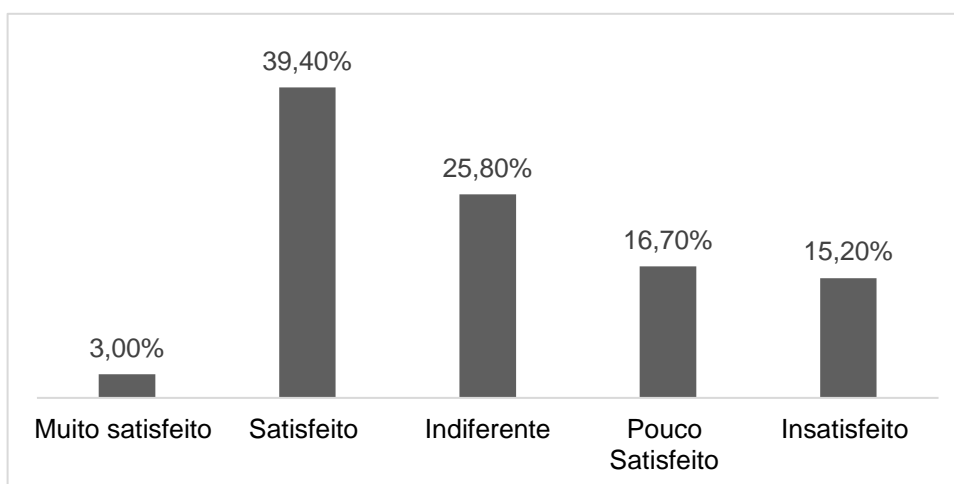
A pesquisa questiona se os respondentes acreditavam que a atividade da Polícia Militar era propensa ao desenvolvimento da síndrome, 75,8% responderam que sim, existem fatores específicos da Polícia Militar que demandam dedicação, cuidado, atenção e equilíbrio psicológico; 48,5% dos respondentes ainda afirmaram que sim, o serviço é prazeroso, mas existem muitos fatores que abalam o psicológico dos profissionais; e 1,5% responderam que não, acredito que as situações de risco e estresse que estamos expostos têm em qualquer outra atividade.

Devido à necessidade de estar de prontidão para atender emergências, as elevadas jornadas de trabalho, constante pressão a que estão submetidos diariamente, os Policiais Militares estão entre os indivíduos mais propensos a desenvolver transtornos psicológicos, como *Burnout* (JESUS *et al.*, 2016).

Através da pesquisa, percebeu-se que uma parcela mínima de 1,5% dos respondentes considera que em qualquer outra atividade laboral corre-se o risco de desenvolvimento da síndrome. Contudo, vale ressaltar que pelo fato de estarem diariamente ligados à rotina de estresse e perigo eminente, e serem os responsáveis

pela garantia de segurança e harmonia de toda a sociedade, são suscetíveis ao desenvolvimento da Síndrome e precisam ser mais bem orientados a respeito do tema. Toda a pesquisa evidencia que o serviço desenvolvido pelos Policiais Militares está conivente com os fatores desencadeadores da síndrome de *Burnout*. As funções atribuídas a esses profissionais demandam grande esforço físico e psicológico e mesmo sendo um serviço prazeroso, conforme 48,5% dos respondentes afirmaram, ainda sim, é imprescindível a atenção e cuidado com a saúde desses profissionais.

O GRAF. 04 demonstra os quão satisfeitos os respondentes se sentem com o desempenho de suas funções:



**Gráfico 04:** Nível de satisfação com o trabalho.

**Fonte:** Dados coletados na pesquisa.

O nível de satisfação dos respondentes com relação ao desempenho de suas funções, é demonstrado no GRAF. 04, ficando evidenciado que um percentual expressivo de 57,7% dos participantes da pesquisa demonstrou indiferença ou insatisfação em relação a essa questão.

Minayo e Adorno (2013) afirmam que dentro das corporações existem muitas razões que podem influenciar no sentimento de insatisfação, como: más condições de trabalho, remuneração incompatível com trabalho, constante pressão, frustrações, falta de reconhecimento e baixa qualidade de vida.

Sendo assim, cabe ao comando analisar quais os fatores internos que podem

ser responsáveis por esse nível de insatisfação, para que assim, possam adotar medidas que permitirão que essa realidade seja alterada. Outra medida imprescindível para a mudança dessa realidade está na necessidade dos governantes atentarem-se às demandas desses profissionais, oferecendo melhores condições de trabalho, salários justos e equipamentos que tragam maior segurança.

## 5 CONCLUSÃO

Por meio da pesquisa realizada, tornou-se possível responder os objetivos propostos.

A avaliação sobre o nível de conhecimento dos Policiais Militares que participaram da pesquisa é de que a maioria não tem conhecimento acerca da Síndrome de *Burnout*. Embora reconheçam que, vários dos pontos indicados pela literatura como fatores que desencadeiam a síndrome, se confirmam no ambiente de trabalho do 14º Batalhão da PM do ES.

Percebeu-se por meio desta pesquisa, que o assunto Síndrome de *Burnout*, não é tratado pelo 14º Batalhão como prevenção à doença. Estes resultados se consolidam quando percebido o baixo conhecimento dos Policiais Militares a respeito do tema; quando os respondentes dizem que já ouviram falar do assunto por outros meios que não seja o Batalhão; e quando foram questionados a respeito de atendimento psicológico ofertado pelo próprio Batalhão, onde a resposta foi de que só procuram psicólogo por conta própria.

Diversos sintomas desenvolvidores da Síndrome de *Burnout* foram apresentados nesta pesquisa, e vários deles foram indicados por muitos Policiais militares, se destacando: irritabilidade, ansiedade, cansaço físico e mental, estresse, e desânimo. Todos esses sintomas podem caracterizar início da síndrome, portanto, merecem atenção por parte do Comando do 14º Batalhão.

A pesquisa abordou ainda os principais fatores geradores de estresse nos Policiais do 14º Batalhão e identificou-se a falta de reconhecimento profissional e alta cobrança no desempenho de suas atividades sendo a remuneração incompatível com

o nível de cobrança. Esses, também são fatores que podem desencadear a Síndrome de *Burnout*.

A pesquisa demonstrou que as atividades desenvolvidas pelos Policiais Militares do 14º Batalhão do ES, são propícias ao desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*, e identificou-se que 6,1% da amostra já foram diagnosticadas com a síndrome.

Em relação às hipóteses da pesquisa, apresenta-se a hipótese H<sub>1</sub> afirmando que a maioria dos policiais participantes da pesquisa, não tinha conhecimento do assunto. Os resultados desta pesquisa confirmam a H<sub>1</sub> à medida que 57,58% dos respondentes tem um nível de conhecimento baixo e somente 18,18% dos respondentes indicaram que de fato conhecem o assunto.

A hipótese H<sub>2</sub> aponta que o principal ponto indicado pelos policiais militares do 14º Batalhão da Polícia Militar do Espírito Santo para o desenvolvimento da síndrome de *burnout* é a pressão a que estão expostos pela falta de segurança e pela alta rotatividade de escala de serviço foi confirmada, pois 77,3% dos entrevistados concordam que esses fatores são agravantes para o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*.

A limitação desta pesquisa foi o baixo percentual de respondentes, considerando vários contatos foram feitos visando maior participação dos Policiais.

Esta pesquisa pode ser realizada em outros segmentos, considerando a importância da Síndrome de *Burnout* e o diagnóstico precoce.

## REFERÊNCIAS

- ASCARI, R. A. *et. al.* *Prevalência de risco para síndrome de Burnout em policiais militares*. Cogitare enfermagem, Curitiba/PR, 2016. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/44610/28562>. Acesso em: 22 de Outubro de 2021.
- BOLLONE, G. J. *Síndrome de Burnout*. Psicweb, 2015. Disponível em: <http://psiqweb.net/index.php/estresse-2/sindrome-de-burnout/>. Acesso em: 03 de Novembro de 2021.
- BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. *Burnout: quando o trabalho ameaça o bem estar do trabalhador*. São Paulo. Casa do Psicólogo, 2002. Disponível em: [https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=EMnnJklADqIC&oi=fnd&pg=PA9&dq=+Burnout:+Quando+o+trabalho+amea%C3%A7a+o+bem-estar+do+trabalhador&ots=rekFBT2\\_Hk&sig=XMQvKoBC6G-rHiZlx5ddVbEs60Q#v=onepage&q=Burnout%3A%20Quando%20o%20trabalho%20amea%C3%A7a%20o%20bem-estar%20do%20trabalhador&f=false](https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=EMnnJklADqIC&oi=fnd&pg=PA9&dq=+Burnout:+Quando+o+trabalho+amea%C3%A7a+o+bem-estar+do+trabalhador&ots=rekFBT2_Hk&sig=XMQvKoBC6G-rHiZlx5ddVbEs60Q#v=onepage&q=Burnout%3A%20Quando%20o%20trabalho%20amea%C3%A7a%20o%20bem-estar%20do%20trabalhador&f=false). Acesso em: 14 de Agosto de 2021. Acesso em: 18 de Novembro de 2021.
- BONOMO, A. M. S. *Síndrome de Burnout em servidores públicos de uma autarquia federal e sua relação com condições de trabalho*. Monografia (Especialização em Gestão de Pessoas no Serviço Público) - Escola Nacional de Administração Pública (ENAP). Brasília, 2014. Disponível em: [https://repositorio.enap.gov.br/bitstream/1/1877/1/Ana\\_Bonomo\\_TCC\\_EGPessoas%204.pdf](https://repositorio.enap.gov.br/bitstream/1/1877/1/Ana_Bonomo_TCC_EGPessoas%204.pdf). Acesso em: 03 de Outubro de 2021.
- BRASIL, 1988. Constituição Federal. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/constituicao/constituicao.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm) Acesso em 30 de Novembro de 2021.
- CALANZAS, M. E. Resenha. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, jan. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/LtLKZDxS6DXKRNxbj8cyT5D/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 17 de agosto de 2021.
- CAMELO, S. H. H *et. al.* *Trabalhador de Saúde: formas de adoecimento e estratégias de promoção à saúde*. Revista Eletrônica Gestão e Saúde, Brasília, 2014. Disponível em: <http://ojs.bce.unb.br/index.php/rgs/article/view/22721/16270>. Acesso em: 20 de Agosto de 2021.
- CANDIDO, J.; SOUZA, L. R. de. *Síndrome de Burnout: as novas formas de trabalho que adoecem*. Portal dos Psicólogos, 2017. Disponível em:



<https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1054.pdf>. Acesso em: 16 de Setembro de 2021.

CASTRO, F. G. de; ZANELLI, J. C. *Síndrome de Burnout e projeto de ser*. Cadernos de Psicologia Social do Trabalho, 2007, vol. 10, n. 2, pp. 17-33. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/cpst/article/view/25798/27531> Acesso em: 21 de Outubro de 2021.

COSTA, M. *et al. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira*. Rev Panam Salud Publica. 2017. Disponível em: [https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource\\_ssm\\_path=/media/assets/rpsp/v21n4/04.pdf](https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/rpsp/v21n4/04.pdf). Acesso em: 14 de Setembro de 2021.

FRANÇA, A. C. L.; RODRIGUES, A. L. *Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática*. 4ª ed. São Paulo: Grupo GEN, 2005. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788522464517/cfi/53!/4/4@0.00:50.0> Acesso em: 18 de Novembro de 2021.

CARLOTTO, Mary Sandra; CAMARA, Sheila Gonçalves. *Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil*. PSICO, 2008. Disponível em: <https://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/1461/3035>. Acesso em: 11 de Setembro de 2021.

FONSECA, C. J. B; SANTANA, C. A.; SOUZA, C. G. M. *Síndrome de Burnout: um estudo teórico empírico*. Maceió, UFAL, 2005.

HERÊNIO, W. S. *et. al. Fatores associados ao desenvolvimento da síndrome de Burnout em policiais militares de Imperatriz-MA*. EDUFMA. 2020. Disponível em: <http://www.periodicoseletronicos.ufma.br/index.php/rcisaude/article/view/12499>. Acesso em: 23 de Junho de 2021.

GUEBUR, L. S. *Estresse ocupacional e a síndrome de Burnout na vida profissional das mulheres*. Curitiba/PR, 2011. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/354207071/Estresse-Ocupacional-e-a-Sindrome-de-Burnout-Na-Vida-Profissional-Das-Mulheres>. Acesso em: 15 de Outubro de 2021.

JESUS, B. M. de, *et. al. Relação entre a Síndrome de Burnout e as condições de saúde entre Militares do Exército*. Brasília. Tempus, actas de saúde colet, 2016. Disponível em: <https://www.tempus.unb.br/index.php/tempus/article/view/1835/1621>. Acesso em: 02 de Setembro de 2021.

LIMA, Jeferson Henriques. *Produção Científica Sobre A Síndrome De Bornout Em Profissionais Militares*. 2013. Disponível em:

<http://www.faculdadeanchieta.edu.br/wp-content/uploads/produo-cientifica-sobre-a-sndrome-de-bornout-em-profissionais-militares.pdf>. Acesso em: 03 de Julho de 2021.

MACHADO, C. E.; TRAESEL, E. S.; MERLO, Á. R. C. *Profissionais da brigada militar: vivências do cotidiano e subjetividade*. PsicolArgum, 2015. Disponível em: <https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/viewFile/19689/19017>. Acesso em: 24 de Outubro de 2021.

MARCONI, M. de A.; LAKATOS, E. M. *Metodologia Científica*. 7º ed. São Paulo. Atlas, 2017. Disponível em: [https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788597011845/epubcfi/6/32\[%3Bvnd.vst.idref%3Dchapter08\]/4](https://integrada.minhabiblioteca.com.br/reader/books/9788597011845/epubcfi/6/32[%3Bvnd.vst.idref%3Dchapter08]/4). Acesso em: 12 de Outubro de 2021.

MARRAS, J. P. *Gestão estratégica de pessoas: Conceitos e tendências*. 1. ed. São Paulo: Saraiva, 2010. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788502160682/cfi/173!/4/4@0.00:50.5>. Acesso em: 18 de Novembro de 2021

MENEGALI, T. T. *et. al. Avaliação da síndrome de Burnout em policiais civis do município de Tubarão (SC)*. Tubarão/SC: Ed. UNISUL, 2010. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/rbmt.org.br/pdf/v8n2a05.pdf>. Acesso em: 03 de Outubro de 2021.

MINAYO, M. C. de S; ADORNO, S. *Risco e (in)segurança na missão policial*. Ciência & Saúde Coletiva, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/t7svDwddwHy9GDb8NPsqWgt/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 12 de Outubro de 2021.

MINAYO, M. C. de Souza; SOUZA, E. R; CONSTANTINO, P. *Missão prevenir e proteger condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro*. Rio de Janeiro, Fiocruz, 2008. Disponível em: Acesso em: <https://static.scielo.org/scielobooks/y28rt/pdf/minayo-9788575413395.pdf>. Acesso em: 16 de Setembro de 2021.

Ministério da Saúde, 2020. *O que é síndrome de Burnout*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 24 de Agosto de 2021.

MODESTO, J. G.; SOUZA, L. M. de, RODRIGUES, T. S. L. *Esgotamento profissional em tempos de pandemia e suas repercussões para o trabalhador*. Revista Pegada, 2020. Disponível em: <https://revista.fct.unesp.br/index.php/pegada/article/view/7727>. Acesso em: 27 de Setembro de 2021.

NOGUEIRA, L. S. F.; CARDOSO, R. *Impactos da Síndrome de Burnout na Enfermagem*. 2019. Disponível em:  
[https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/81/1/Lara%20Nogueira\\_1320159897.pdf](https://dspace.uniceplac.edu.br/bitstream/123456789/81/1/Lara%20Nogueira_1320159897.pdf). Acesso em: 25 de Setembro de 2021.

OLIVEIRA, J. C. P. de *et al.* O questionário, o formulário e a entrevista como instrumentos de coleta de dados: *vantagens e desvantagens do seu uso na pesquisa de campo em ciências humanas*. Rio Grande do Norte. III Conedu, 2017. Disponível em:  
[https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2016/TRABALHO\\_EV056\\_M D1\\_SA13\\_ID8319\\_03082016000937.pdf](https://www.editorarealize.com.br/editora/anais/conedu/2016/TRABALHO_EV056_M D1_SA13_ID8319_03082016000937.pdf). Acesso em: 10 de Novembro de 2021.

OLIVEIRA, D. R. Atividade policial e sua relação com a Síndrome de Burnout. *Revista Eficaz – Revista Científica Online*, Maringá, 2011. apud ROCHA, D. F. da; CAVALCANTE NETO, J. L. A Síndrome de Burnout e os níveis de atividade física em policiais militares ambientais de Alagoas, Brasil. Ponta Gossa/PR. *REVISTA BRASILEIRA DE QUALIDADE DE VIDA*, 2014. Disponível em:  
<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/1803/1173>. Acesso em: 11 de Setembro de 2021.

OLIVEIRA, K. L. De; SANTOS, L. M. dos. *Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua*. Sociologias, Porto Alegre, 2010. Disponível em:  
<https://www.scielo.br/j/soc/a/kRWWYHPFpWbvhGmMdbjtqcp/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 26 de Novembro de 2021.

PELEIAS, I. R., *et. al.* *A síndrome de Burnout em estudantes de ciências contábeis de IES Privadas: pesquisa na cidade de São Paulo*. São Paulo. Repec, 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/4416/441650118003.pdf>. Acesso em: 27 de Setembro de 2021.

POSSAMAI, L. O. *et. al.* *A ocorrência da síndrome de Burnout em bombeiros*. ESPACIOS, 2016. Disponível em:  
<https://www.revistaespacios.com/a16v37n28/16372804.html>. Acesso em: 12 de Julho de 2021.

RAMOS, P. de L. *Síndrome de Burnout: um estudo de caso em policiais de campina grande – PB*. 2009. 74 f. Monografia (Bacharelado em Administração) - Universidade Federal de Campina Grande, Paraíba, 2009. Disponível em:  
<http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/riufcg/6434/PRISCILA%20DE%20LIMA%20RAMOS%20-%20TCC%20ADMINISTRA%c3%87%c3%83O%202009..pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Acesso em: 06 de Outubro de 2021.

REINHOLD, H. H. *O sentido da vida: prevenção de stress e Burnout do professor*. PUC-Campinas, 2004. Disponível em: <http://tede.bibliotecadigital.puc-campinas.edu.br:8080/jspui/bitstream/tede/386/1/TESE%20COMPLETA-Doutorado%20-%20Helga%20Heinhold.pdf>. Acesso em: 05 de Setembro.

ROCHA, D. F. da; CAVALCANTE NETO, J. L. A Síndrome de Burnout e os níveis de atividade física em policiais militares ambientais de Alagoas, Brasil. Ponta Gossa/PR. REVISTA BRASILEIRA DE QUALIDADE DE VIDA, 2014. Disponível em: <https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/view/1803/1173>. Acesso em: 11 de Setembro de 2021.

SANTOS, A. dos R. dos. *Transtorno De Estresse Em Policiais: Índice De Crimes Relacionados À Saúde Física E Mental, Com Um Viés À Síndrome De Burnout*. Maringá/PR. Unicesumar, 2019. Disponível em: <http://rdu.unicesumar.edu.br/bitstream/123456789/5127/1/TRABALHO%20DE%20CONCLUS%20DE%20CURSO%20TCC.pdf>. Acesso em: 21 de Julho de 2021.

SARTORI, L F. *Avaliação Do Burnout Em Policiais Militares: a relação entre o trabalho e o sofrimento*. Dissertação (Mestrado em Administração) – Universidade Estadual de Maringá, Londrina, 2006. Disponível em: <http://repositorio.uem.br:8080/jspui/bitstream/1/3233/1/000166329.pdf>. Acesso em: 03 de Outubro de 2021.

SARTORI, L. F; CASSANDRE, M. Pascoal; VERCESI., C.. *Burnout em Policiais: a Relação entre o Trabalho e o Sofrimento*. Rio de Janeiro. XXXII EnAmpad, 2008. Disponível em: <http://www.anpad.org.br/admin/pdf/GPR-B906.pdf>. Acesso em: 13 de Setembro de 2021.

SILVA, C. C. S., et. al. *A Síndrome de Burnout entre policiais civis*. REME – Rev Min Enferm. 2018. Disponível em: <https://cdn.publisher.gn1.link/reme.org.br/pdf/e1095.pdf>. Acesso em: 12 de Outubro de 2021.

SILVA, G. de M. S. *Trabalho docente e síndrome de Burnout*. Enfope, 2017. Disponível em: <https://eventos.set.edu.br/enfope/article/viewFile/5017/1577>. Acesso em: 25 de Setembro de 2021.

SOUZA, E. R. de, et. al. *Sofrimento psíquico entre policiais civis: uma análise sob a ótica de gênero*. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csp/2007.v23n1/105-114/pt>. Acesso em: 02 de Setembro de 2021. Acesso em: 27 de Agosto de 2021.

TRIGO, T. R., et. al. *Síndrome de Burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos*. São Paulo. Rev. Psiqu. Clín, 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rpc/a/6CTppSZ6X5ZZLY5bXPPFB7S/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 28 de Agosto de 2021.

ZANELLI, J. C. et. al. *Estresse nas organizações de trabalho: Compreensão e intervenção baseadas em evidências*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010. Disponível em: <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/9788536321585/cfi/33!/4/4@0.00:7.28>. Acesso em: 10 de Novembro de 2021.

ZANELLI, J. C.s; ANDRADE-BORGES, J. E.; BASTOS, N. V. B. *Psicologia, Organizações e Trabalho no Brasil*. 2ª ed. São Paulo. ARTIMED,2007. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?hl=pt-BR&lr=&id=yu25AwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR2&dq=Psicologia,+Organiza%C3%81%C4%B1es+e+Trabalho+no+Brasil&ots=Z4EqNipM84&sig=cdlZw3YJhr-KvPDyF5cMzMztz1E#v=onepage&q=Psicologia%2C%20Organiza%C3%81%C4%B1es%20e%20Trabalho%20no%20Brasil&f=false>. Acesso em: 05 de Setembro de 2021.



## APÊNDICE A – Questionário utilizado para coleta de dados

Termo de consentimento livre e esclarecido

Declaro que fui informado sobre esta pesquisa cujo objetivo é: Analisar a percepção dos policiais militares atuantes no 14º Batalhão do Espírito Santo em relação ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

Os dados necessários à realização da pesquisa serão levantados por meio deste questionário aplicado àqueles que se enquadram no perfil de respondentes que possam contribuir com os resultados esperados. Destaca-se que esta pesquisa não expõe os participantes em risco ou danos à saúde, todos os dados levantados por meio desta pesquisa, serão tratados com confidencialidade e anonimato.

Diante do exposto, declaro que minha participação foi aceita espontaneamente e que, por se tratar de trabalho acadêmico sem interesse financeiro, não tenho direito a nenhuma remuneração, ressarcimento de despesas decorrentes da participação da pesquisa ou indenizações. Por fim, concordo com a utilização e divulgação dos resultados da pesquisa, desde que preservada minha identidade.

Caso não queira participar da pesquisa, fique à vontade! Estamos à disposição para quaisquer esclarecimentos.

Contato dos pesquisadores:

Professora Fernanda Moura - orientadora do trabalho - 28 9 9253-1721 - [fernandamoura15@gmail.com](mailto:fernandamoura15@gmail.com)

Bruna Toledo Gonçalves - 28 99934-4968 - [brunatoledo190@gmail.com](mailto:brunatoledo190@gmail.com)

Tiago Rodrigues Silva - 28 98814-3314 - [tiagorodriguessilva1409@gmail.com](mailto:tiagorodriguessilva1409@gmail.com)

1-Sexo:

Masculino     Feminino     Outro

2-Idade:

Entre 18 a 24 anos     Entre 25 a 30 anos  
 Entre 31 a 40 anos     Entre 41 a 50 anos  
 Entre 51 a 60 anos     Acima de 61 anos

3- Qual sua área de atuação? Você pode marcar mais de uma alternativa.

Operacional     Administrativa

4- Você atua em que cidade? Você pode marcar mais de uma alternativa.

Brejetuba     Ibatiba     Ibitirama  
 Irupi     Lúna     Muniz Freire

5- Há quanto tempo você atua como Policial Militar?

Entre 1 a 3 anos     Entre 4 e 6 anos  
 Entre 7 e 10 anos     Entre 11 e 15 anos



- ( ) Entre 16 e 20 anos ( ) Acima de 21 anos  
( ) Já aposentado, mas permaneço em atividade

6- Estado civil:

- ( ) Solteiro ( ) Casado  
( ) União estável ( ) Divorciado ( ) Viúvo

7- Qual a sua jornada de trabalho? Você pode marcar mais de uma alternativa.

- ( ) 08 horas ( ) 12 horas  
( ) 24 horas ( ) Escala com remuneração extra

8- Em sua opinião, qual a melhor definição para a síndrome de *Burnout*? Você pode marcar mais de uma alternativa.

( ) A síndrome de *Burnout* está relacionada à obstrução das vias respiratórias por causa da inalação de agentes tóxicos que desenvolvem no trabalhador alergias e asma, sendo a doença respiratória mais comum relacionada ao trabalho.

( ) A síndrome de *Burnout* é resultado de um alto índice de estresse em um indivíduo que está em constante contato com outras pessoas, gerando tensão por não se sentir realizado ao desenvolver uma atividade relacionada à sua função.

( ) A síndrome de *Burnout* é caracterizada pela contínua postura inadequada, causando dor crônica que, se não tratada, tende a se agravar ao longo do tempo, causando a invalidez do trabalhador.

( ) O *Burnout* é desenvolvido pelo estresse acumulado induzindo ao esgotamento emocional e físico do indivíduo, provocando um estado de apatia e disfunção psicológica fazendo com que este profissional não sinta deleite em atividades que antes eram prazerosas.

( ) Por causa da síndrome de *Burnout* o indivíduo sofre transtornos psíquicos, ocasionando em dificuldades na realização de tarefas e gerando certas limitações, afetando diretamente seu desempenho, sendo capaz de contaminar todo o ambiente corporativo.

( ) A Síndrome de *Burnout* acomete indivíduos que trabalhem com alto grau de responsabilidade, cobrança, pressão ou competitividade, como é o caso de professores, médicos, bombeiros e policiais. Está relacionada a extensas jornadas de trabalho, metas muito difíceis de serem alcançadas e trabalhos com prazos curtos.

( ) O paciente diagnosticado com a síndrome de *Burnout*, pode torna-se propício ao diagnóstico de outras doenças decorrentes da fragilidade do organismo.

9- Você já foi ou conhece alguém que foi diagnosticado com a síndrome de *Burnout*?

- ( ) Não, nunca fui diagnosticado com a síndrome  
( ) Não conheço ninguém que já foi diagnosticado  
( ) Sim, já fui diagnosticado  
( ) Sim, conheço alguém que foi diagnosticado

10- Vocês já tiveram alguma palestra ou outro tipo de informação dentro do Batalhão sobre a síndrome de *Burnout*?

- Sim, frequentemente são realizadas palestras e eventos que tratam de doenças psicológicas
- Sim, contudo não ocorre com frequência
- Não, nunca tive contato com o tema
- Não, mas já ouvi a respeito da síndrome de *Burnout* por outros meios de comunicação

11- Os policiais militares pertencem ao grupo de profissionais mais propensos a sofrer de estresse. Em sua opinião, qual o principal fator determinante na geração do estresse em policiais? Você pode marcar mais de uma alternativa.

- Falta de reconhecimento profissional
- Constante preocupação com a própria segurança e de sua família
- Jornada de trabalho exaustiva
- Exposição frequente a situações de perigo
- Remuneração não compatível com o desempenho esperado
- Constante cobrança no desempenho de suas funções
- Alta rotatividade de escala de serviço

12- São inúmeros os fatores que desencadeiam a síndrome de *Burnout*, dentre as alternativas apresentadas, marque aquelas que mais se identificam com o ambiente em que você trabalha. Você pode marcar mais de uma alternativa.

- Excesso de carga horária de trabalho
- Ausência de descanso ou férias
- Auto cobrança
- Desvalorização profissional
- Despersonalização - transtorno que faz com que um indivíduo tenha a percepção sobre si mesmo alterada

13- A síndrome de *Burnout* pode estar relacionada a diferentes sintomas.

Você já teve algum desses sintomas?

Marque abaixo os sintomas que você já teve/tem e que podem ter relação com essa síndrome. Você pode marcar mais de uma alternativa.

- Ansiedade
- Desânimo
- Apatia (insensibilidade emocional)
- Baixa autoestima
- Cansaço físico e mental
- Falta de confiança
- Irritabilidade
- Sensação de incapacidade
- Estresse
- Esgotamento físico e mental
- Dificuldade de lidar com questões do dia a dia
- Nervosismo
- Prostração

- ( ) Dor de cabeça
- ( ) Dores musculares
- ( ) Irritabilidade intensa no trabalho
- ( ) Insônia
- ( ) Memória ruim
- ( ) Baixa imunidade
- ( ) Isolamento

14- Atualmente o quão satisfeito você se sente com seu trabalho?

- ( ) Muito satisfeito
- ( ) Satisfeito
- ( ) Indiferente
- ( ) Pouco insatisfeito
- ( ) Insatisfeito

15- Qual o principal fator que te desmotiva no trabalho? Você pode marcar mais de uma alternativa.

- ( ) Salário
- ( ) Carga Horária
- ( ) Reconhecimento profissional
- ( ) Relacionamento com seu superior
- ( ) Relacionamento com os colegas de profissão
- ( ) Falta de comunicação
- ( ) Conflitos na equipe
- ( ) Ausência de feedback
- ( ) Me sinto totalmente motivado com o trabalho que realizo

16- Como você se sente com relação às escalas de trabalho?

- ( ) Desmotivado
- ( ) Pouco motivado
- ( ) Indiferente
- ( ) Motivado
- ( ) Muito motivado

17- Como você se sente em relação à valorização recebida em seu batalhão, pelos superiores?

- ( ) Desmotivado
- ( ) Pouco motivado
- ( ) Indiferente
- ( ) Motivado
- ( ) Muito motivado

18- Você concorda que a sobrecarga de trabalho e piso salarial desfavorável são fatores que contribuem para o desenvolvimento e agravamento dos casos de síndrome de *Burnout*?

- ( ) Concordo totalmente
- ( ) Concordo parcialmente
- ( ) Não concordo e não discordo
- ( ) Discordo parcialmente
- ( ) Discordo totalmente

19- Que ações você desenvolve fora do ambiente de trabalho que aliviam a tensão do dia a dia? Você pode marcar mais de uma alternativa.

- ( ) Trabalho em outro local
- ( ) Realizo afazeres domésticos
- ( ) Realizo atividades físicas
- ( ) Dedico tempo à família e aos amigos
- ( ) Estudo
- ( ) Leio livros e revistas, assisto TV, e ouço música
- ( ) Passeio ou viagem

20- Você concorda que a síndrome de *Burnout* pode interferir na sua vida tanto como profissional, quanto pessoal, à medida que a síndrome se desenvolva?

- ( ) Concordo totalmente
- ( ) Concordo parcialmente
- ( ) Indiferente
- ( ) Discordo parcialmente
- ( ) Discordo totalmente

21- Na sua percepção, a rotina de trabalho da Polícia Militar do Espírito Santo é favorável para o desenvolvimento da síndrome de *Burnout*? Você pode marcar mais de uma alternativa.

- ( ) Sim, a rotina de trabalho favorece o desenvolvimento da síndrome de *Burnout* em vários aspectos
- ( ) Sim, a rotina é exaustiva, muita pressão
- ( ) Não, a rotina não é propícia para o desenvolvimento da síndrome de *Burnout*
- ( ) Não, várias medidas para a prevenção da síndrome foram aderidas pelo Batalhão
- ( ) Embora a rotina da PM seja muito propícia ao desenvolvimento da síndrome de *Burnout*, temos uma estrutura no 14º Batalhão que ajuda na prevenção

22- Você concorda que para evitar o desenvolvimento da síndrome de *Burnout* é necessária a abordagem do tema dentro da Polícia Militar a fim de prevenir e prover melhores condições de trabalho?

- ( ) Concordo totalmente
- ( ) Concordo parcialmente
- ( ) Não concordo e não discordo
- ( ) Discordo parcialmente
- ( ) Discordo totalmente

23- Os Policiais Militares do 14º Batalhão do Espírito Santo possuem algum auxílio em relação a tratamentos médicos que envolvam consultas com profissionais da área psicológica?

- ( ) Sim, é disponibilizado um profissional para tratar os policiais militares
- ( ) Sim, mas existe incompatibilidade de horário para as consultas
- ( ) Não temos acesso a esse tipo de serviço
- ( ) Não, somente nas férias ou quando procuro por conta própria

24- Em sua opinião, quais cuidados podem ser adotados para prevenir o desenvolvimento da síndrome de *Burnout* dentro das organizações? Você pode marcar mais de uma alternativa.

- ( ) Prática de atividades físicas
- ( ) Reorganização profissional
- ( ) Programação de folgas
- ( ) Realizar momentos de lazer com a família e amigos
- ( ) Alimentação balanceada
- ( ) Acompanhamento de um profissional médico
- ( ) Manter uma rotina de sono de no mínimo 8 horas por dia
- ( ) Definir pequenos objetivos tanto para a vida profissional, quanto pessoal
- ( ) Evitar o consumo de bebidas alcoólicas, cigarro e outras drogas
- ( ) Momentos de descontração dentro da corporação

25- Você considera que o *Burnout* pode influenciar negativamente no funcionamento do batalhão?

- ( ) Não, o *Burnout* é apenas mais uma, entre tantas vulnerabilidades
- ( ) Sim, o *Burnout* é um transtorno grave e merece toda atenção e cuidado

26- Você acredita que a atividade da Polícia Militar, é propensa ao desenvolvimento da síndrome de *Burnout*?

- ( ) Sim, o serviço é prazeroso mas existem muitos fatores que abalam o psicológico dos profissionais
- ( ) Não, acredito que as situações de risco e estresse que estamos expostos, tem em qualquer outra atividade
- ( ) Sim, existem fatores específicos do trabalho da Polícia Militar que demandam dedicação, cuidado, atenção e equilíbrio psicológico
- ( ) Não, o trabalho da Polícia Militar é tranquilo e não gera instabilidade emocional

27- Você já possuía conhecimento sobre a síndrome de *Burnout*?

- ( ) Não, nunca tive conhecimento sobre o assunto
- ( ) Conheço superficialmente a Síndrome de *Burnout*
- ( ) Sim, tenho conhecimento sobre as causas e consequências da Síndrome

**Agradecemos a atenção!**