



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA**  
**CAMPUS I – CAMPINA GRANDE**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM BACHARELADO EM ENFERMAGEM**

**ALINE DA SILVA MARQUES**

**FATORES ASSOCIADOS A OCORRÊNCIA DA SÍNDROME DE BURNOUT EM**  
**MILITARES: UMA REVISÃO DE ESCOPO.**

**CAMPINA GRANDE – PB**

**2024**

ALINE DA SILVA MARQUES

**FATORES ASSOCIADOS A OCORRÊNCIA DA SÍNDROME DE BURNOUT EM  
MILITARES: UMA REVISÃO DE ESCOPO.**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)  
apresentado ao Departamento do Curso de  
Enfermagem da Universidade Estadual da  
Paraíba, como requisito parcial à obtenção do  
título de Bacharel em Enfermagem.

**Área de concentração:** Enfermagem

**Orientadora:** Prof.<sup>a</sup> Me. Franciely Albuquerque Silva

**CAMPINA GRANDE**

**2024**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

M357f Marques, Aline da Silva.

Fatores associados a ocorrência da Síndrome de Burnout em militares [manuscrito] : uma revisão de escopo / Aline da Silva Marques. - 2024.

16 p.

Digitado.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Enfermagem) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2024.

"Orientação : Profa. Ma. Franciely Albuquerque Silva , Coordenação do Curso de Enfermagem - CCBS. "

1. Síndrome de Burnout. 2. Militares. 3. Esgotamento profissional. I. Título

21. ed. CDD 610.73

ALINE DA SILVA MARQUES

**FATORES ASSOCIADOS A OCORRÊNCIA DA SÍNDROME DE BURNOUT EM  
MILITARES: UMA REVISÃO DE ESCOPO.**

Trabalho de Conclusão de Curso (Artigo)  
apresentado Departamento do Curso  
Enfermagem da Universidade Estadual da  
Paraíba, como requisito parcial à obtenção do  
título de Bacharel em Enfermagem.

Área de concentração: Enfermagem.

Aprovada em: 12/06/24.

**BANCA EXAMINADORA**

Franciely Albuquerque Silva

Prof. Ma. Franciely Albuquerque Silva (Orientador)  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

Mayana Araújo Rocha

Prof. Dra. Mayara Araújo Rocha  
Universidade Federal de Campina Grande (UFCG)

Jonábria Alves Demétrio Amaral

Profª. Ma. Jonábria Alves Demétrio Amaral  
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

## LISTA DE QUADROS

|                   |                                                        |    |
|-------------------|--------------------------------------------------------|----|
| <b>Quadro 1 -</b> | Descritores e palavras-chave utilizados .....          | 8  |
| <b>Quadro 2 -</b> | Sintaxe de busca dos artigos nas fontes de dados ..... | 9  |
| <b>Quadro 3 -</b> | Fluxograma de seleção dos artigos elegíveis .....      | 10 |
| <b>Quadro 4 -</b> | Características dos estudos selecionados .....         | 10 |

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

OMS: Organização Mundial de Saúde

PdT: Psicodinâmica do Trabalho

SB: Síndrome de Burnout

TMRT: Transtornos mentais relacionados ao trabalho

## SUMÁRIO

|            |                                   |           |
|------------|-----------------------------------|-----------|
| <b>1</b>   | <b>INTRODUÇÃO .....</b>           | <b>6</b>  |
| <b>2</b>   | <b>OBJETIVO .....</b>             | <b>7</b>  |
| <b>2.1</b> | <b>Objetivo geral .....</b>       | <b>7</b>  |
| <b>2.2</b> | <b>Objetivo específico .....</b>  | <b>7</b>  |
| <b>3</b>   | <b>JUSTIFICATIVA.....</b>         | <b>7</b>  |
| <b>4</b>   | <b>METODOLOGIA .....</b>          | <b>8</b>  |
| <b>5</b>   | <b>RESULTADOS .....</b>           | <b>9</b>  |
| <b>6</b>   | <b>DISCUSSÕES .....</b>           | <b>12</b> |
| <b>7</b>   | <b>CONSIDERAÇÕES FINAIS .....</b> | <b>14</b> |
|            | <b>REFERÊNCIAS.....</b>           | <b>14</b> |

## FATORES ASSOCIADOS A OCORRÊNCIA DA SÍNDROME DE BURNOUT EM MILITARES: UMA REVISÃO DE ESCOPO.

Aline da Silva Marques\*

### RESUMO

**Objetivo:** Mapear as produções científicas sobre os fatores relacionados ao adoecimento dos militares pela Síndrome de Burnout. **Método:** Trata-se de uma revisão de escopo, realizada em agosto de 2023, em cinco bases de dados. Seguindo as recomendações da JBI e do checklist do protocolo *Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta- Analyses extension for Scoping Reviews*. Para os critérios de elegibilidade foram utilizados apenas publicações disponíveis em periódicos *on-line* e na íntegra, sem recorte temporal e idiomas em português e inglês e espanhol. que atendessem ao objetivo proposto relacionando apenas para militares. **Resultados:** Os estudos selecionados foram publicados entre 2018 e 2023. Para compor a amostra final foram escolhidos 9 estudos. **Conclusão:** A Síndrome de Burnout é fenômeno cada vez mais frequente dentro da categoria militar. Seus efeitos podem impactar diretamente de maneira negativa a saúde física e mental do profissional. A síndrome está associada em militares fatores como condições de trabalho, hierarquia verticalizada, baixos salários, falta de reconhecimento por meio da sociedade, altos níveis de estresses, baixa perspectiva de progressão de carreira, estão associadas ao adoecimento da Síndrome de Burnout.

**Palavras - chaves:** Síndrome de Burnout; Militares; Esgotamento profissional.

### ABSTRACT

**Objective:** Map scientific productions on the factors related to military personnel becoming ill due to Burnout Syndrome. **Methodology:** This is a scoping review, carried out in August 2023, in five databases. Following JBI recommendations and the Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews protocol checklist. For the eligibility criteria, only publications available in online journals were used in full, without time frame and languages in Portuguese, English and Spanish. that met the proposed objective relating only to military personnel. **Results:** The selected studies were published between 2018 and 2023. To compose the final sample, 9 studies were chosen. **Conclusion:** Burnout Syndrome is an increasingly common phenomenon within the military category. Its effects can directly negatively impact the professional's physical and mental health. The syndrome is associated with several factors such as working conditions, vertical hierarchy, low wages, lack of recognition in society, high levels of stress, low prospects for career progression, are associated with the development of Burnout Syndrome.

**Keywords:** Burnout Syndrome; Militar; Professional Exhaustion.

## 1 INTRODUÇÃO

O impacto negativo na saúde mental é um desafio crescente na realidade da população mundial, pois afeta significativamente o bem-estar e qualidade de vida do indivíduo em sua totalidade. Conforme a Organização Mundial da Saúde (OMS) em 2019, estima-se que cerca de 970 milhões de pessoas em todo o mundo sofriam com transtornos mentais (OMS,2022).

---

\*Graduanda do curso de Bacharelado em Enfermagem pela Universidade Estadual da Paraíba - UEPB, Campus I, Campina Grande - PB, Email: [aline.marques@aluno.uepb.edu.br](mailto:aline.marques@aluno.uepb.edu.br). Currículo Lattes: <http://lattes.cnpq.br/6875364448181799>.

O Conselho Nacional de Saúde indica que os transtornos mentais relacionados ao trabalho (TMRT) são a terceira maior causa de afastamento de trabalhadores das suas atividades laborais. Cerca de 72% da população brasileira sofre em decorrência do elevado nível de estresse e entre esse dado, 32% confirma a Síndrome de Burnout (Silva. 2020). Considerando como uma das principais categorias de maior adoecimento psíquico as atividades exercidas pelos profissionais de segurança pública. No caso específico dos policiais, o nível de estresse é apontado como superior as de outras categorias profissionais devido o estresse ocupacional e o excesso da exposição a violência (Sousa. *et al.* 2012)

A violência é uma realidade crescente no Brasil e que afeta diretamente o bem-estar social. O exercício da carreira policial exige um grande desgaste físico e emocional, tendo em vista que expõe o indivíduo ao limite do seu próprio corpo. A exposição constante a eventos traumáticos, ameaças à segurança pessoal e comunitária, bem como, o contexto de incerteza que a violência pode trazer; está associado ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout (Araújo. *et.al.* 2020).

Segundo o Ministério da Saúde a Síndrome de Burnout ou comumente conhecida como a Síndrome do Esgotamento Profissional, é classificado como um distúrbio emocional com exaustão extrema, estresse e esgotamento físico, resultante de um trabalho que demanda um nível de envolvimento emocional elevado. Os sintomas excessivos e não tratados de forma adequada, pode resultar em um estado de depressão profunda no indivíduo.

Os sintomas associados ao esgotamento profissional, pode ser observado por diversas manifestações. De acordo com o Ministério da Saúde, pode considerar o início da doença com a falta de vontade de sair da cama ou de casa, quando constantes. Porém esse indicativo pode estar associado a sinais como: cansaço excessivo, físico e mental, dor de cabeça recorrente, alteração no apetite, insônia, dificuldades de concentração, sentimento de fracasso e insegurança, negatividade constante, sentimento de derrota e desesperança, sentimentos de incompetência, alterações repentinas de humor, isolamento, fadiga, pressão alta, dores musculares, problemas gastrointestinais e alterações nos batimentos cardíacos (Senado Federal,2023).

Tendo em vista todo o conceito da Síndrome de Burnout e a compreensão da atuação da atividade policial dentro da sociedade, é perceptível que mesmo fora de sua escala de trabalho o militar tender a permanecer em estado de alerta. Os efeitos a longo prazo são debilitantes e aumenta os riscos à saúde, podendo gerar consequências prejudiciais a própria carreira (Bernadino, Bernadino, 2018).

Considerando todos os aspectos que influenciam na saúde mental do profissional e a grande incidência da Síndrome de Burnout em policiais militares, emergiu o seguinte questionamento: o que existe na literatura científica acerca dos fatores associados a ocorrência da Síndrome de Burnout em militares?

## **2 OBJETIVO**

### **2.1 Objetivo geral**

- Mapear as produções científicas sobre os fatores relacionados ao adoecimento dos militares pela Síndrome de Burnout.

### **2.2 Objetivo específico**

- Identificar os fatores desencadeadores associados a Síndrome de Burnout em Militares.
- Discutir a relação entre o estresse e a Síndrome de Burnout.

## **3 JUSTIFICATIVA**

Considerando a Síndrome de Burnout um distúrbio emocional cada vez mais comum na classe trabalhadora, sendo intensificadas em atividades que exige um nível maior de exposição e envolvimento emocional por parte do profissional. A dinâmica das forças policiais muitas vezes envolve condições de alto estresse, longas jornadas e responsabilidade intensa.

Dessa forma, ao abordar a Síndrome de Burnout na literatura científica relacionada aos policiais militares é crucial, pois fornece uma maior compreensão dos impactos psicológicos e emocionais enfrentados por esses profissionais, propiciando um conhecimento mais profunda das pressões enfrentadas e dos potenciais impactos na saúde mental dos militares.

Além disso, a inclusão desse tema dentro da literatura reforça a necessidade de promoção de estratégias preventivas e de programas de apoio dentro das instituições. Pois a produção científica serve como guia na promoção à saúde, e ao compreender os fatores desencadeantes e os sinais precoces dessa condição, é possível implementar medidas proativas. Assim essas informações se traduzem em benefícios tangíveis tanto para os militares quanto para a sociedade que depende de sua dedicação e serviço.

Diante disso, esse trabalho é justificado pela importância que a enfermagem exerce dentro do estudo da Síndrome de Burnout uma função fundamental, pois ao reconhecer os fatores de adoecimento dos militares, através da saúde mental será possível implementar medidas que contribuam como estratégias de apoio emocional e melhora da qualidade de vida dos profissionais.

#### 4 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão de escopo, método que permite sintetizar a literatura disponível em determinada área de estudo. Dessa forma é possível identificar as principais lacuna existentes no conhecimento sobre o tema.

Como fonte norteadora, seguiu-se as recomendações da JBI, além de atender aos critérios de *checklist* do *Preferred Reporting item for Systematic reviews and Meta-Analyses extension for Scoping Reviews* (PRISMA- ScR), no qual é utilizada para direcionar revisões da mesma natureza. O estudo foi registrado na OSF (DOI10.17605/OSF.IO/FA75W).

Para a construção da questão de pesquisa foi utilizado o PCC (P= *Population*, C= *Concept*, C= *Context*). Sendo a população: militares; Conceito: Fatores que contribui para o Burnout; Contexto: Ocorrência da Síndrome de Burnout. Assim formulou-se a seguinte questão de pesquisa: “o que existe na literatura científica acerca dos fatores associados a ocorrência da Síndrome de Burnout em militares?”

Utilizaram-se os descritores controlados conforme o Medical Subject Headings (MeSH), Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e palavras-chaves, sendo utilizados pelos operadores booleanos “AND” e “OR”, conforme o Quadro 1.

**Quadro 1.** Descritores e palavras-chave utilizados. Campina Grande, Brasil, 2023.

| PCC        | MESH/ DeCS                             | Palavras-chave  |
|------------|----------------------------------------|-----------------|
| Population | Military Personnel<br>AND<br>Militares | OR<br>Militares |
| AND        |                                        |                 |

|         |                                                         |    |                     |
|---------|---------------------------------------------------------|----|---------------------|
| Concept | Burnout, Professional<br>OR<br>Esgotamento profissional | OR | Síndrome de burnout |
| AND     |                                                         |    |                     |
| Context | Trabalho                                                | OR | Síndrome de Burnout |

**Fonte:** Elaborado pela autora, 2024.

Realizou-se uma a busca prévia no qual foram selecionados 4 artigos para compor o estudo e em julho de 2023 iniciou-se a busca em cinco fontes de dados: *PubMed Central*, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), *Scopus*, *American Psychological Association* (APA PyscNet), CAPES. O Quadro 2 demonstra as sintaxes de busca utilizadas em cada fonte de dados de acordo com suas especificidades.

**Quadro 2.** Sintaxe de busca dos artigos nas fontes de dados. Campina Grande, Brasil, 2023.

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

**Fonte:** Elaborado pela autora, 2024.

Foram incluídos apenas publicações disponíveis em periódicos *on-line*, na íntegra, sem restrição temporal e de idioma em português, inglês e espanhol, que atendessem ao objetivo proposto relacionando apenas para militares. Excluíram todos os estudos duplicados. Os estudos duplicados foram contabilizados apenas uma vez.

Inicialmente foi realizado uma busca nas bases de dados utilizando os descritores controlados MeSH e DeCS (Quadro 1), combinados aos booleanos “AND” e “OR”, sendo aplicados de forma individualizada para cada base de dados.

Dessa forma, a busca para Scopus e a APA PyscNet se deu por meio do portal CAFE, com as combinações (“burnout”) AND (“militares”). Para PubMed utilizou-se (“burnout professional”)AND (“military), Para o LILACS utilizou-se (“burnout”) AND (“militares) OR (“esgotamento profissional”) AND (“miliare) e CAPES utilizou-se (“síndrome de burnout”) AND (“militares”) OR (“burnout”) AND (“militares”).

Para a seleção dos estudos foram considerados elegíveis conforme os critérios de inclusão adotado. Após realizar a busca nas bases de dados, foi realizado uma pré-seleção dos estudos através da leitura dos títulos e resumos. Posteriormente, realizou-se a leitura dos artigos na íntegra para compor os resultados finais.

## 5 RESULTADOS

A busca nas bases de dados resultou na existência 140 estudos relacionados ao tema em diversas vertentes, após uma leitura criteriosa dos títulos e resumos foram selecionados 19 artigos para a leitura integral, dos quais **5** foram selecionados para compor a amostra final dos resultados. O fluxograma abaixo demonstra como foi composta a seleção dos artigos.

**Quadro 3.** Fluxograma de seleção dos artigos elegíveis. Campina Grande, PB, 2024.



**Fonte:** Elaborado pela autora,2024.

A partir da leitura dos 9 artigos, foi possível realizar uma caracterização dos estudos, ressaltando seus objetivos e principais resultados no que se refere a Síndrome de Burnout em Militares, conforme Quadro 4.

**Quadro 4.** Características dos estudos selecionados. Campina Grande, PB, 2024.

| <b>Autores/Ano</b>            | <b>País</b> | <b>Objetivo</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Principais resultados</b>                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bernardino e Bernardino,2018. | Brasil      | Provocar uma reflexão sobre as condições atuais de trabalho do policial militar, a fim de identificar os problemas existentes e, conseqüentemente, estimular que novas pesquisas possam surgir e contribuir para que sejam levantadas alternativas que minimizem ou previnam estes prejuízos, contribuindo para o | Ressalta a importância de um treinamento qualificado e condições de trabalho mais favoráveis, bem como, suporte psicológico e jurídico principalmente em atividades que exige um alto grau de estresse |

|                                |         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--------------------------------|---------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                |         | aumento na qualidade de vida e de melhores condições de saúde e segurança do trabalho policial militar.                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Pelegrini. <i>et.al.</i> ,2018 | Brasil  | Analisar a percepção das condições de trabalho e o estresse ocupacional em policiais civis e militares de Unidades de Operações Especiais de Santa Catarina.                                                                                                                                        | Condições de trabalho e baixa remuneração são considerados fatores negativos. Além disso foi observado uma relação direta entre o estresse ocupacional e o ambiente de trabalho.                                                                       |
| Farfán, Peña e Topa, 2019.     | Espanha | Esta pesquisa analisa 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. Em particular, levanta-se a hipótese de que o neuroticismo moderará esta relação | Nos resultados dessa revisão, sinalizou que traços associados a personalidade podem ser fatores que aumentem os níveis de esgotamento, principalmente se estiver associado negativamente a raiva, tensão, vigilância e entre outras emoções negativas. |
| Marçal e Schlindwein,2020.     | Brasil  | As implicações da organização e condições de trabalho nas vivências de prazer-sofrimento dos policiais militares e as repercussões à saúde física e mental.                                                                                                                                         | Dentro da revisão de literatura, apontou-se que a organização e condições de trabalho são os principais fatores para o sofrimento dos PMs no âmbito do trabalho.                                                                                       |
| Marzzoni <i>et.al.</i> ,2021.  | Brasil  | Analisar o esgotamento profissional de policiais militares que trabalham no serviço administrativo, em relação aos aspectos referentes a Síndrome de Burnout                                                                                                                                        | A Síndrome de Burnout pode ser classificada em três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional.                                                                                                                  |

|                                                  |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Oginska-Bulik e Juczynski,2021.                  | Polônia  | Determinar o papel mediador desempenhado pela ruminação na relação entre burnout e TEPT entre policiais. Também examina se o esgotamento é um fator prognóstico significativo para sintomas de TEPT.                                                                                                                                                                                | Policiais que estão esgotados e vivencia eventos estressantes, tende a sofrer com TEPT do que policiais que estão apenas esgotados.                                                                                                                                                                            |
| Sousa e Barroso,2021.                            | Brasil   | Analisar as principais causas e consequências do desses elementos em policiais militares, identificando o que as instituições apresentam como prevenções primárias e secundárias, por meio de resultados de pesquisas publicadas na última década.                                                                                                                                  | Dentro da revisão destacou a desigualdade de gênero dentro da instituição, ressaltando também como fatores para o adoecimento pela SB a dupla jornada de trabalho, alto nível de estresse e dificuldade de conciliação da vida profissional e particular.                                                      |
| Alves, <i>et. al.</i> ,2023.                     | Portugal | Identificar sistematicamente os fatores psicossociais de risco e de proteção associados ao esgotamento entre policiais.                                                                                                                                                                                                                                                             | Destaca que o desequilíbrio entre o esforço e a recompensa está associado aos maiores riscos para o Burnout. Como também, horários inflexíveis, fadiga, baixo poder de tomada de decisões, são considerados fatores de riscos.                                                                                 |
| Grau Alberola, Sánchez e Figueiredo-Ferraz,2023. | Espanha  | Avaliar os fatores psicossociais no trabalho numa amostra de policias municipais da Comunidade de Valenciana (Espanha) para identificar a prevalência de riscos psicossociais e suas consequências (na satisfação profissional e na saúde) e analisar a influência dos riscos psicossociais. Fatores de recursos e demandas psicossociais sobre a satisfação no trabalho e a saúde. | Para facilitar condições positivas para a saúde e o bem estar dos agentes policiais, é necessário um verdadeiro compromisso para avaliar os riscos psicossociais nas organizações policiais locais para adotar medidas de prevenção e intervenção, sempre que sejam detectados fatores de risco psicossociais. |

**Fonte:** Elaborado pela autora, 2024.

Os estudos foram publicados entre os anos de 2018 e 2020, com maior predominância de publicação em 2021. Em relação ao local do estudo 55,5% são do Brasil, 22,2% são da Espanha, 11,1% é da Polônia e 11,1% é de Portugal.

## 6 DISCURSSÃO

Considerando a definição literal da palavra “Burnout” que significa “queimar por fora”, conseguimos compreender o porquê do termo exaustão ser frequentemente usado para definir o sentimento de esgotamento emocional por parte dos profissionais relatarem sentir (Marzzoni, *et al.*, 2021).

De acordo com a teoria da Psicodinâmica do Trabalho (PdT), existe uma relação entre o prazer e o sofrimento dentro das experiências vivenciadas pelos indivíduos em suas atividades laborais. Pois, a forma com que cada pessoa enfrenta o sofrimento é subjetivo e está diretamente vinculado tanto a sua personalidade, a forma de gestão dentro da instituição, a peculiaridade de sua função e a cidade onde trabalha (Marçal e Schlindwein, 2020; Farfán. Peña e Topa, 2019). Realizar atividade de segurança pública em grande centro requer uma maior exposição consequentemente um maior estresse (Grau Alberola, Sánchez e Figueiredo-Ferraz, 2023).

Para a Psicodinâmica do Trabalho o sofrimento é decorrente de uma quebra de expectativa que aquele profissional tem diante da sua função, como por exemplo, no ato da contratação as atribuições listas, estavam dentro das expectativas e habilidades do profissional, no entanto, ao exercer seu trabalho cotidianamente, foram solicitado demandas que estavam ultrapassando ou desviando das suas funções, causando impactos negativos para o bem estar do profissional, pois a falta de habilidade com a demanda solicitada ocasiona frustração e desmotivação. Já o prazer entra como um equilíbrio entre o trabalho e o trabalhador, gerando uma continuidade e manutenção do bem estar mental (Marçal e Schlindwein).

A atividade militar exige uma grande responsabilidade e desenvoltura dentro de situações estressantes, assim como a organização institucional (hierarquia e disciplina) fazendo com que a percepção do nível de estresse em polícias sejam mais elevadas em comparação a outras profissões (Pelegrini, *et. al.*, 2018). O estresse é um dos maiores fatores de adoecimento, pois impacta significativamente a saúde mental e física. Níveis altos de estresses associados a fatores estressores desencadeiam a síndrome de burnout (Sousa e Barroso, 2021).

A exposição a amplos fatores de eventos traumáticos, que associado a profissionais que já estão com o sentimento de esgotamento, podem causar o Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Apesar de não existir relação direta entre o esgotamento profissional e o TEPT, alguns estudos indicam traços dos sintomas de Burnout em pacientes com TEPT (Oginska-Bulik e Juczynski, 2021).

Categorias militares apresentam uma maior tendência para permanecer em um estado prolongado de alerta devido suas funções e sentimento de contante vigilância, isso faz com que gere quadros de ansiedade, tensões musculares, elevação dos batimentos cardíacos e diminuição do sistema imunológico, no entanto, esses efeitos em longo prazo podem gera sérios riscos a saúde desse profissional (Bernardino e Bernardino, 2018).

Segundo Marzzoni *et. al.* 2021, os sintomas da Síndrome de Burnout pode ser camuflado, tendo em vista, que sua sintomatologia é comum a outras doenças, ou até mesmo, característicos de uma rotina exaustiva. Isso faz com que o a pessoa que esteja com a SB não inicie seus cuidados no estágio inicial da doença, mas sim, quando já está avançada e impactando significativamente a sua vida profissional e pessoal.

A síndrome de Burnout pode ser representada em três dimensões: Exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. Cada dimensão pode ser compreendida como uma etapa da fase de adoecimento do indivíduo. No caso da exaustão emocional, temos como o início do surgimento da síndrome, que é a “sensação de sobrecarga” emocional e física. Já na despersonalização temos como um sinal característico da doença, quando o profissional se torna indiferente dentro do seu meio de trabalho tanto com pessoas, como com suas atividades, e por fim, a baixa realização profissional, que se dá pelo sentimento de incompetência, falta de produtividade e realização (Marzzoni, *et. al.*, 2018, Alves, *et. al.*, 2023.).

Para Pelegrini et. al. 2018, as condições de trabalho e remuneração é um fator de grande insatisfação para os militares. Pois para esses profissionais o sentimento é que o Estado não valoriza os seus esforços prestados em serviço. Levando em consideração que as estrutura físicas das unidades de batalhão nem sempre estará em condições salubres e viaturas insuficientes e em ergonomicamente não são adequadas.

O militarismo é uma corporação que tem como princípio a hierarquia e a disciplina. Dentro da realidade de trabalho a hierarquia verticalizada, pode ser conflituosa, pois não permite que outros militares com graus hierárquicos mais baixos possam colaborar no plano de estratégias ou até mesmo na estrutura organizacional. Está em um local em que suas vivências não podem ser uma contribuição para a coletividade, gera um sentimento de insatisfação e falta de perspectiva, tendo em vista que para muitos o quadro de profissionais da instituição não permite uma progressão na carreira, consequentemente, sua posição hierárquica permanece por tempo indeterminado. (Marçal e Schlindwein; Alves, *et. al.*, 2023.).

Segundo Grau Alberola, Sánchez e Figueiredo-Ferraz, 2023. A falta de equipamentos de proteção individual e equipamentos policiais adequados aumenta a exposição aos riscos durante as ocorrências, intensificando ainda mais o estado de alerta desses agentes. Outro fator contribui para a o esgotamento emocional dos militares é a falta de reconhecimento por meio da sociedade. Que por muitas vezes tem sua imagem projetada de forma distorcida perante a sociedade (Bernardino e Bernadino ,2018).

Sousa, *et.al.* 2021. Destaca os desafios enfrentados pela figura feminina dentro da corporação, tendo em vista que, existe um número muito inferior comparado com a quantidade de homens na instituição. No caso específico das policiais femininas, devemos ressaltar a jornada dupla de trabalho, discriminação de gênero, dificuldade de equilibrar vida profissional e com o particular e maior sentimento de vulnerabilidade. Assim, ressaltando uma atenção para essas mulheres que apresentem maiores exposições ao estresse.

## 7 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os fatores associados a Síndrome de Burnout em militares são complexos e multifacetados que envolve desde dos aspectos da própria personalidade do indivíduo e suas formas de enfrentamento, quanto suas condições de trabalho. Além disso, a falta de reconhecimento e valorização das suas atividades, exposição a altos níveis de estresses, rigidez de hierarquia e baixa perspectiva de progressão de carreira também são fatores que contribuem para o desenvolvimento do burnout.

Nesse contexto é importante ressaltar a importância de instituições militares implementarem redes de apoio psicológicos, visando proteger a saúde mental e o bem-estar desses profissionais. Nesse sentido, a enfermagem exerce uma função essencial na detecção precoce e tratamento da Síndrome de Burnout. Ao integrar a enfermagem nas estratégias de prevenção e assistência, as organizações militares podem promover um ambiente mais saudável.

Portanto, é essencial que haja uma maior produção científica sobre o tema, fornecendo evidências para a prevenção e o tratamento da Síndrome de Burnout em militares, apesar de ser um tema de muita relevância para a sociedade e muito falado em outras profissões, existe poucos estudos acerca do tema com ênfase na categoria.

## REFERÊNCIAS

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

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

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

BRASIL, Ministério da Saúde (Brasil). Síndrome de Burnout. Brasília: Ministério da Saúde. Disponível em <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>>

Senado Federal (Brasil) Esgotamento profissional tem sintomas específicos. Brasília: Senado Federal, 2023. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/institucional/sis/noticias-comum/esgotamento-profissional-tem-sintomas-especificos>

Conselho Nacional de Saúde (Brasil). Sofrimento psíquico no ambiente de trabalho: pesquisadoras apontam situação epidêmica na saúde mental no Brasil. Brasília. 2023. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/3001-sofrimento-psiquico-no-ambiente-de-trabalho-pesquisadoras-apontam-situacao-epidemica-na-saude-mental-no-brasil>

FARFÁN.J.; PEÑA. M.; TOPA. G.; Lack of group support and burnout syndrome in workers of the state security forces and corps: Moderating Role of Neuroticism. **Rev. Medicina (Kaunas)**. Espanha. 55(9):539, 2019. Disponível em: [10.3390/medicina55090536](https://doi.org/10.3390/medicina55090536)

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

JUNIOR. E.F.M. Saúde Mental dos Militares – **Estresse ocupacional e Síndrome de Burnout em Policiais**. 2021. p. 50. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Direito Militar). Centro Brasileiro de Estudos e Pesquisas Jurídicas – CBPJUR. Rio de Janeiro.

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

MARZZONI, D. N.S.; BATTISTELLA. L.F.; PEREIRA. Y.P.A.; JUNIOR. J.P.S.; A invisibilidade do esgotamento profissional: uma investigação acerca dos policiais militares que trabalham no serviço administrativo. **Revista Científica da Faculdade de Educação e Meio Ambiente [S. l.]**, v. 12, n. 1, p. 19–39, 2021. Disponível em: [10.31072/rcf.v12i1.895](https://doi.org/10.31072/rcf.v12i1.895).

OGINSKA-BULIK.N. JUCZYNSKI.Z. Burnout and posttraumatic stress symptoms in police officers exposed to traumatic events: the mediating role of ruminations. **Rev. Int Arch Occup Environ Health**. Polônia. 94(6): p.1201-1209,2021. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.1007/s00420-021-01689-9>

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

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

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

SOUSA, T. F. de.; BARROSO, W. W. X. Síndrome de Burnout relacionada ao impacto do estresse na vida do policial militar. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, [S. l.], v. 7, n. 10, p. 1740–1763, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v7i10.2696>

World mental health report: transforming mental health for all. Geneva: World Health Organization; 2022. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.  
[file:///C:/Users/Aline%20Marques/Downloads/9789240049338-eng%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Aline%20Marques/Downloads/9789240049338-eng%20(1).pdf)