

Sofrimento psíquico, fatores precipitantes e dificuldades no enfrentamento da síndrome de Burnout em policiais militares**Psychic suffering, precipitating factors and difficulties in coping with Burnout syndrome in military police**

DOI:10.34119/bjhrv3n5-300

Recebimento dos originais:08/09/2020

Aceitação para publicação:25/10/2020

Laura Oliveira Rolim de Carvalho

Acadêmica de Medicina

Centro Universitário de Patos – UNIFIP

Endereço:Rua Pedra Branca, Belo Horizonte, Residencial Arco Íris, Apt: 102, Patos – PB

E-mail:lauraroliim123@gmail.com

Rodolfo de Melo Porto

Pós Graduação de Residência Médica em Psiquiatria

Centro Universitário de Patos – UNIFIP

Endereço:Rua Severino Soares, S/N, Condomínio Villas do Lago, q12/107, Patos – PB

E-mail:rodolfodemelo@gmail.com

Milena Nunes Alves de Sousa

Doutorado

Centro Universitário de Patos

Endereço:Horácio Nóbrega, S/N, Belo Horizonte, Patos – PB, CEP: 58704-000

E-mail:minualsa@hotmail.com

RESUMO

O exercício do Policial Militar enfrenta fatores ocupacionais que compõem um conjunto estressante que afeta o âmbito social, econômico e emocional do sujeito. O problema, é que a tensão envolvida nos trabalhos policiais pode desencadear agravos à saúde física e mental do indivíduo, suscitando em patologias de cunho psíquico, como a Síndrome de Burnout (SB). Essa patologia tem acometido de maneira significativa esses profissionais, tornando-a uma doença de importante impacto na saúde e no desempenho do trabalhador, o que a transforma em um problema de saúde pública. Diante disso, esse estudo visa a analisar o sofrimento psíquico, os fatores precipitantes e as dificuldades no enfrentamento da Síndrome de Burnout em Policiais Militares. Nesse estudo, foi adotado o método de Revisão Integrativa da Literatura com o uso dos descritores “police” AND “Burnout, Psychological”. As plataformas de busca utilizadas foram Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (Portal Regional da BVS), *Medical Publish* (PUBMED) e *Scientific Electronic Library Online* (Scielo). Os critérios utilizados foram os últimos 5 anos e artigos completos gratuitos. Não houve restrição de idioma. Por fim, a amostra foi composta por 14 artigos. Verificou-se que 42,86% dos estudos analisados pertencem à categoria que inclui fatores precipitantes; 28,57% ao sofrimento psíquico nos policiais e 28,57% às dificuldades no enfrentamento da Síndrome de Burnout. Com isso, concluiu-se que o estresse ocupacional e as condições extenuantes de trabalho se destacam como principais causas para a exaustão emocional

desses profissionais. Observou-se ainda a necessidade de uma assistência de saúde diretamente ligada a esse público, com estratégias que visem a saúde mental em si para tentar reduzir suas consequências, melhorando a qualidade de vida e o bem-estar dos policiais.

Palavras-Chave: Estresse, Burnout, Polícia.

ABSTRACT

The exercise of the Military Police faces occupational factors that make up a stressful set that affects the subject's social, economic and emotional environment. The problem is that the tension involved in police work can trigger injuries to the individual's physical and mental health, leading to psychological pathologies, such as Burnout Syndrome (SB). This pathology has affected these professionals in a way that makes it a disease with an important impact on the health and performance of workers, or that turns it into a public health problem. Therefore, this study aims to analyze the psychological suffering, the precipitating factors and the difficulties in facing the Burnout Syndrome in Military Police. In this study, the Integrative Literature Review method was adopted using the descriptors "police" AND "Burnout, psychological". The search platforms used were the Regional Portal of the Virtual Health Library (Regional Portal of the VHL), Medical Publish (PUBMED) and Scientific Electronic Library Online (Scielo). The criteria used were the last 5 years and free full articles. There was no language restriction. Finally, the sample consisted of 14 articles. It was found that 42.86% of the studies specific to the category include precipitating factors; 28.57% to psychic suffering in police officers and 28.57% to difficulties in coping with Burnout Syndrome. With that, it was imagined that occupational stress and as strenuous work conditions stand out as the main causes for the emotional exhaustion of these professionals. There was also a need for health care directly linked to this public, with strategies aimed at mental health itself to try to reduce its consequences, improving the quality of life and the well-being of police officers.

Key words: Stress, Burnout, Police.

1 INTRODUÇÃO

A conduta dos profissionais em suas atividades laborais é influenciada por diversos fatores, sejam eles pessoais ou ocupacionais, os quais moldam as atitudes e desempenho dos trabalhadores em seu ambiente laboral. Pró-atividade e o rendimento do trabalhador em seu ofício reflete em sua qualidade de vida e no seu bem estar biopsicossocial (ANDRADE; GUIMARÃES, 2017).

A preservação e o cuidado com a saúde mental do trabalhador são indispensáveis para a boa resolução das atividades laborais, visto que o trabalho exige um indivíduo saudável psíquica e fisicamente, para que as suas atividades sejam realizadas com qualidade e primazia (COUTO, 2018). O exercício do Policial Militar (PM) encontra, no seu ofício, diversos fatores ocupacionais que compõem um conjunto estressante que afeta o sujeito como um todo. Dentre esses fatores, os mais comuns são os altos índices de violência a que esses indivíduos são submetidos, as longas horas de trabalho e a intensa cobrança não só de si mesmo como das rigorosas regras oriundas do meio militar – hierarquia e disciplina (ALVES; BENDASSOLLI; GONDIM, 2017).

Dentre as categorias profissionais, a PM é uma das mais propensas a sofrer condições causadoras de estresse crônico. Para garantir a segurança da população, esses integrantes se deparam constantemente com circunstâncias violentas e perigosas, as quais tornam indispensáveis atitudes de enfrentamento que podem colocar em risco a vida dos profissionais. Diante dessas situações, pode ocorrer uma insatisfação com o trabalho por parte de alguns, levando a um sofrimento psíquico que prejudica a saúde do indivíduo (DANTAS et al., 2010).

Para Carneiro et al. (2019), a pressão constante a que esses profissionais vivem pode alterar sua maneira normal de agir e pensar, levando a sensações de medo, fuga, desespero e, até mesmo, um raciocínio conturbado, dificultando a realização de atividades no seu dia a dia e o estabelecimento de prioridades.

O grande problema, é que as atividades profissionais desempenhadas sob estresse têm um forte impacto negativo na saúde do ser humano, desenvolvendo a chamada Síndrome de Burnout (SB), condição relacionada a fatores ocupacionais. O exercício da função policial é, inúmeras vezes, acometido por essa síndrome, devido a diversos fatores ocupacionais enfrentados por eles, assim como o elevado nível de apreensão a que esses profissionais são, constantemente, submetidos (PINHEIRO; FARIKOSKI, 2016).

O Burnout é subdividido em 3 “fases” ou dimensões, que são elas: exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal no trabalho. O primeiro ocorre à medida que o indivíduo se torna “saturado” frente aos fatores estressores aos quais é exposto pelo seu trabalho, desenvolvendo então um sentimento de esgotamento, correlacionado com falta de energia e entusiasmo para desempenhar suas atividades. A segunda dimensão, despersonalização, está correlacionada à distorção do seu próprio eu, representado por uma apatia intensa e um distanciamento social e afetivo. Já a “baixa realização pessoal no trabalho” tem uma intensa relação com as duas dimensões anteriores, em que o sujeito passa a analisar o seu trabalho de forma intensamente crítica, pontuando diversas desvantagens e problemas que são inexistentes na maioria das vezes (CARDOSO et al., 2017).

Por vezes, as atividades laborais submetem os trabalhadores a demandas físicas, cognitivas e psicológicas que excedem a capacidade de enfrentamento dos indivíduos. Frente a isso, a Síndrome de Burnout tem acometido de maneira significativa esses profissionais, tornando-a uma doença de significativo impacto na saúde e no desempenho do trabalhador, o que a transforma em um problema de saúde pública (MOREIRA, 2019). A SB é o fracasso frente às tentativas constantes de encarar condições estressantes e exaustivas a que os indivíduos estão submetidos,

desencadeando um sentimento de impotência diante dos imbróglis cotidianos (MELO; CARLOTTO, 2016).

Diante desse cenário, esse estudo surgiu com o intuito de analisar o sofrimento psíquico, os fatores precipitantes e as dificuldades no enfrentamento da Síndrome de Burnout em Policiais Militares. Essa discussão torna-se oportuna por retratar de forma especial a necessidade de uma avaliação da saúde psicossocial dos policiais militares, que possuem sua saúde mental intensamente afetada pelo seu ofício. Fato esse evidenciado na literatura, em que é demonstrado o forte impacto dos sofrimentos do trabalho policial na incidência de Burnout. Tal estudo se torna importante uma vez que vai oferecer uma visão mais ampla acerca dos aspectos do sofrimento envolvido no trabalho dos policiais, o que permite uma análise mais cuidadosa da saúde mental nessa população, além de contribuir para o meio científico, que ainda possui poucas pesquisas sobre o tema abordado.

2 METODOLOGIA

O presente estudo é uma revisão sistemática de literatura, do tipo integrativa, a qual permite reunir e sintetizar resultados de pesquisas sobre um tema delimitado, contribuindo para o aprofundamento do conhecimento do tema investigado (BOTELHO; CUNHA; MACEDO, 2011).

Para que esse estudo fosse realizado, sua construção precisou ser dividida em 6 etapas: definição do tema a ser discutido e formulação da pergunta norteadora, pesquisa de artigos correlacionados ao tema nas plataformas de busca, determinação e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, subdivisão dos artigos selecionados em categorias e análise criteriosa dos estudos para posterior síntese de forma fidedigna e que atendessem todas as necessidades da pesquisa em questão.

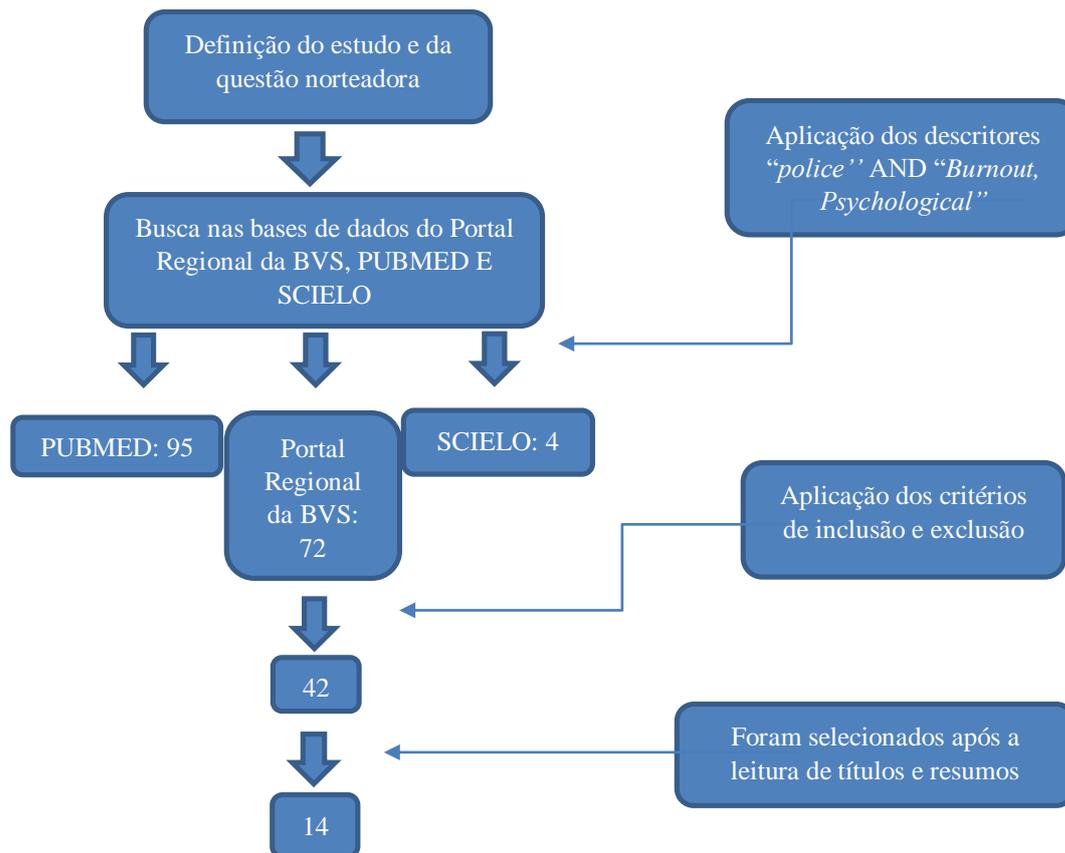
A primeira etapa compreendeu a formulação do título de trabalho, afim de responder a seguinte questão norteadora “Qual o sofrimento psíquico, os fatores precipitantes e as dificuldades no enfrentamento da Síndrome de Burnout em Policiais Militares?”.

A segunda etapa baseou-se na procura por artigos que respondessem à pergunta norteadora, para isso a pesquisa utilizou as seguintes plataformas de busca: Portal Regional da Biblioteca Virtual em Saúde (Portal Regional da BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SCIELO) e *Medical Publisher* (PUBMED). Os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) foram *police* AND “*Burnout, Psychological*”. Com isso, foram encontrados um total de 171 artigos (Portal Regional da BVS= 72, PUBMED=95, SCIELO=4).

A terceira e quarta etapa correlacionam-se com a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão. Os filtros utilizados foram: artigos completos gratuitos e publicados nos últimos 5 anos. Não houve restrição linguística para o estudo, em que 42 artigos estavam elegíveis.

Em seguida, todos os artigos elegíveis foram lidos na íntegra e foram excluídos aqueles que estavam em duplicidade, não estavam disponíveis para leitura e os que não tinham como tema central a síndrome de Burnout em policiais. Logo, nos restaram 14 artigos (Fluxograma 1).

Fluxograma 1: Estudos selecionados segundo plataformas de busca



Fonte: autoria própria (2020).

Nas últimas etapas, quinta e sexta, procurou-se o entendimento completo e satisfatório do tema central a ser discutido, de forma pertinente, no decorrer do material, respondendo a todos os objetivos do presente estudo. Não houve necessidade de encaminhamento para análise e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa, por se tratar de pesquisa com dados secundários, que respeitaram os aspectos éticos da pesquisa científica.

3 RESULTADOS

De acordo com o quadro 1, percebe-se que a plataforma de busca de maior destaque foi o Portal Regional da BVS (50%). No que diz respeito ao ano de publicação dos estudos utilizados, 42,86% foram publicados em 2019, 21,43% em 2018, 21,43% em 2020 e os demais, representados por 14, 28% em 2016 e 2017.

Verifica-se, ainda, que, em relação às categorias, 42,86% dos estudos analisados pertencem à categoria que inclui fatores precipitantes; 28,57% ao sofrimento psíquico nos policiais e 28,57% às dificuldades no enfrentamento da Síndrome de Burnout.

Quadro 1: Categorização dos estudos selecionados

Categoria 1: Fatores precipitantes			
Autores (ano)	Título	Plataformas de Busca	Periódicos
Lima et al. (2018)	Identificação preliminar da síndrome de burnout em policiais militares	SCIELO	Motricidade
Queirós et al. (2020)	<u>Burnout and Stress Measurement in Police Officers: Literature Review and a Study With the Operational Police Stress Questionnaire.</u>	PUBMED	Front Psychol.
Peterson et al. (2019)	<u>Associations between shift work characteristics, shift work schedules, sleep and burnout in North American police officers: a cross-sectional study.</u>	PUBMED	BMJ Open
Raimundo et al. (2017)	<u>Are Socio-Demographic Factors Associated to Burnout Syndrome in Police Officers? A Correlational Meta-Analysis</u>	Portal Regional da BVS/ PsycINFO	<u>An. psicol</u>
Sherwood et al. (2019)	Identifying the Key Risk Factors for Adverse Psychological Outcomes Among Police Officers: A Systematic Literature Review.	Portal Regional da BVS/ MEDLINE	<u>J Trauma Stress</u>
Wickramasinghe e Wijesinghe (2018)	<u>Burnout subtypes and associated factors among police officers in Sri Lanka: A cross-sectional study.</u>	Portal Regional da BVS/ MEDLINE	<u>J Forensic Leg Med</u>
Categoria 2: Sofrimento psíquico nos policiais			
Autores (ano)	Título	Plataformas de Busca	Periódicos
Schilling et al. (2019)	<u>Psychometric Properties and Convergent Validity of the Shirom-Melamed Burnout Measure in Two German-Speaking Samples of Adult Workers and Police Officers.</u>	Portal Regional da BVS/ MEDLINE	<u>Front Psychiatry</u>
Mona, Chimbari e Hongoro (2019)	A systematic review on occupational hazards, injuries and diseases among police officers worldwide: Policy implications for the South African Police Service	Portal Regional da BVS/ MEDLINE	<u>J Occup Med Toxicol</u>
Lin et al. (2019)	<u>The Interaction Effects of Burnout and Job Support on Peptic Ulcer Disease (PUD) among Firefighters and Policemen.</u>	PUBMED	Int J Environ Res Public Health
Stoyanova e Harizanova (2016)	<u>Assessment of the Personal Losses Suffered by Correctional Officers due to Burnout Syndrome.</u>	PUBMED	Int J Occup Environ Med.
Categoria 3: Dificuldades no enfrentamento da SB			

Autores (ano)	Título	Plataformas de Busca	Periódicos
Trombka et al. (2018)	<u>Study protocol of a multicenter randomized controlled trial of mindfulness training to reduce burnout and promote quality of life in police officers: the POLICE study.</u>	Portal Regional da BVS/ MEDLINE	BMC Psychiatry
Testoni et al. (2020)	<u>Burnout, Reasons for Living and Dehumanisation among Italian Penitentiary Police Officers.</u>	PUBMED	Int J Environ Res Public Health
Farfan, Pena e Topa (2019)	<u>Lack of Group Support and Burnout Syndrome in Workers of the State Security Forces and Corps: Moderating Role of Neuroticism.</u>	PUBMED	Medicina
Solana et al. (2020)	Study of the Predictive Validity of the Burnout Granada Questionnaire in Police Officers	Portal Regional da BVS/ MEDLINE	Int. J. Environ. Res. Public Health

Fonte: autoria própria (2020).

4 DISCUSSÃO

Diante dos estudos pré-selecionados foi possível observar que o policial militar possui um trabalho com condições extenuantes e insustentáveis. Contudo, esses fatores não se apresentam como os principais causadores da Síndrome de Burnout nesse grupo, mas sim os estressores organizacionais (LIMA et al., 2018). Foi visto que o policiamento está entre as profissões mais altas em termos de taxas de doenças e acidentes, com isso a saúde mental é particularmente afetada, evidenciada por taxas elevadas de Burnout, ansiedade e depressão, além de pior qualidade de vida do que o público em geral (WICKRAMASINGHE; WIJESINGHE, 2018).

Horários irregulares, turnos longos, horas extras obrigatórias, sono curto e ausência de apoio dos superiores e da organização foram associados com risco aumentado de Burnout na polícia. Oficiais que trabalham em turnos longos, que realizam horas extras obrigatórias ou que dormem menos de 6 horas têm maior probabilidade de ter exaustão emocional; enquanto os que possuem horários irregulares e exercem seu trabalho em turnos noturnos demonstram maior risco para o desenvolvimento da despersonalização (PETERSON et al., 2019).

Os estudos apontam agravos à saúde mental associados às enormes cargas de trabalho, alta demanda, ambientes de trabalho insalubres, sentimentos de frustração, cansaço e tempo limitado para acompanhar a família. Os policiais são expostos a elevados índices de sofrimento psíquico, visto que a extenuante carga de trabalho, assim como a exposição à violência, a falta de organização de algumas atividades, a irregularidade de horários e a pressão social a que são submetidos, exigem que esses indivíduos tomem atitudes insustentáveis em longo prazo (WICKRAMASINGGHE; WIJESINGHE, 2018).

Entretanto, vale salientar que não apenas os riscos laborais têm aumentado a prevalência da SB entre os policiais, como também as questões sociais, como relações conflituosas com colegas de trabalho e com familiares (RAIMUNDO et al., 2017).

Apesar de treinados para enfrentar crimes a base do cumprimento das leis, esses profissionais são expostos a situações diversas, as quais exigem decisões rápidas que nem concordam com as regras pré-estabelecidas no regime policial (QUEIROS et al., 2020). O fato é que tanto o rigor instaurado no seu ofício, como a intensa exposição à violência e criminalidade podem gerar um reflexo na sua vida pessoal, no seu modo de ser e de se comportar com outros indivíduos. Essas mudanças repercutem nos relacionamentos do policial com seus familiares e com as pessoas em geral (LIMA et al., 2018).

Além das causas associadas ao trabalho, observou-se que fatores sociodemográficos podem estar correlacionados com uma maior predisposição ao surgimento da Síndrome de Burnout. Policiais mais jovens são mais propensos à despersonalização. Já em relação ao estado civil, policiais mulheres envolvidas em relacionamentos tinham isso como um fator de risco para o desenvolvimento de exaustão emocional, enquanto que o relacionamento para os policiais do sexo masculino demonstrou-se como um fator protetor. Apesar dessa influência sociodemográfica, notou-se que esses fatores ainda são controversos e tornam-se irrelevantes para o desenvolvimento da SB frente a natureza do trabalho policial e os estressores que os policiais enfrentam no trabalho diário (RAIUMUNDO et al., 2017).

Fatores individuais como altos níveis de neuroticismo, baixo suporte social e envolvimento em estratégias de enfrentamento passivas ou evitativas também foram associados a resultados psicológicos adversos. Outros fatores de risco organizacionais incluem alta demanda de trabalho, poucos recursos e baixa recompensa (SHERWOOD et al., 2019).

O trauma emocional é um risco psicológico comum que afeta os policiais, devido ao testemunho de eventos traumáticos, incidentes horríveis e estressores psicológicos (MONA; CHIMBARI; HONGORO, 2019). Em um estudo realizado na Suíça, utilizando a *Shirom-Melamed Burnout Measure* (SMBM) para coleta de dados, notou-se intenso estresse entre os policiais, os quais alegam sentir suas vidas imprevisíveis, incontroláveis e opressoras. Nessa população foi visto um maior risco de transtorno de estresse pós-traumático. Assim como, maior índice de depressão, ansiedade e ideações suicidas (SCHILLING et al., 2019).

Além disso, o estresse intenso a que os policiais são submetidos, principalmente devido à pressão frequente no trabalho e a falta de apoio, estão diretamente associadas a problemas de saúde física e mental, acarretando problemas como diabetes, hipertensão e dislipidemia, desencadeando

a chamada síndrome cardio-metabólica (MONA; CHIMBARI; HONGORO, 2019). Outro estudo realizado na Taiwan com 42,5 mil policiais, foi visto que o estresse crônico a que eles se submetem ao longo do seu trabalho, tem aumentado consideravelmente a incidência de Doença Ulcerosa Péptica (DUP) nessa população, mesmo com a erradicação do *H. Pylori* (principal causa de DUP no mundo), além de ter agravado doenças orgânicas pré-existentes (LIN et al., 2019).

As condições de trabalho estressantes aumentam o risco de efeitos adversos à saúde e contribuem para a adoção de mudanças de comportamento, como tabagismo e consumo de álcool. O estresse ocupacional causa uma perturbação da homeostasia sendo uma exaustão emocional e física constituída por diversas razões como: doença, pressão, sofrimento e cansaço, afetando negativamente o indivíduo ao produzir sensações de mau humor, tristeza e improdutividade (LIN et al., 2019).

Além disso, foi visto que a maior incidência de Burnout nos policiais desencadeia um maior número de licenças médicas, levando a um afastamento do trabalho, uma desvalorização desses pelos superiores e um rebaixamento no salário; um ciclo vicioso que agrava, ainda mais, o quadro desses profissionais (STOYANOVA; HARIZANOVA, 2016). O grande problema é que, mesmo com as evidências na literatura sobre o risco acentuado de Burnout nos Policiais, estudos ainda mostram que há uma forte ausência de atividades que promovam a qualidade de vida e o bem estar dos policiais (FARFAN; PENA; TOPA, 2019).

Um dos métodos de enfrentamento elucidados por um dos artigos é a promoção da saúde baseada na atenção plena (MBHI), o qual vem sendo utilizado em diversos setores trabalhistas e têm apresentado bons resultados em relação à aptidão física, emocional e mental dos indivíduos. Entretanto, esse estudo ainda está em andamento, o que torna inconclusivo a análise do benefício desse método para os policiais (TROMBKA et al., 2018).

Os estudos de MBHI entre policiais são limitados, no entanto um estudo pré-pós sugere que o treinamento de atenção plena pode reduzir o estresse e os sintomas de Burnout. Apesar dessas descobertas promissoras e de um aumento global entre as agências de aplicação da lei integrando mindfulness aos treinamentos, o impacto e os benefícios dos MBHI ainda precisam ser avaliados sistematicamente neste contexto (TROMBKA et al., 2018).

Na tentativa de ampliar o rastreamento do Burnout, um estudo espanhol comparou a eficácia entre o *Granada Burnout Questionnaire* (GBQ) e o *Maslach Burnout Inventory* (MBI). O GBQ é uma adaptação espanhola do MBI, instrumento de uso internacional para a detecção de SB na população em geral. Em uma amostra de 1884 policiais, o GBP apresentou uma eficácia semelhante ao MBI e pode ser visto como uma oportunidade de ampliação no rastreio da SB em

policiais, entretanto, para que isso se consolide, novos estudos e testes são necessários (SOLANA et al., 2020).

A falta de reconhecimento da importância do bem-estar dos policiais é um agravante para as dificuldades no local de trabalho, como saúde e transtornos mentais. Isso mostra a necessidade de investir nessa área aprimorando intervenções psicológicas que possam melhorar as competências relacionais e o clima de trabalho algo ainda muito escasso quando relacionado à saúde mental dos policiais (TESTONI et al., 2020).

Foi visto, também, que a falta de apoio do grupo de trabalho é um importante agravante no enfrentamento de policiais com sintomas de esgotamento emocional. Um grupo de apoio eficaz inclui pessoas que proporcionam conforto emocional, confrontam o indivíduo de forma amigável quando seu comportamento é inadequado, fornecem suporte técnico em áreas relacionadas ao trabalho, propõem desafios técnicos que fomentam o crescimento individual, atuam como ouvintes ativos e compartilham valores, crenças e percepções semelhantes da realidade (FARFAN; PENA; TOPA, 2019).

5 CONCLUSÃO

No presente estudo, foi possível identificar que os principais problemas que afetam a saúde mental dos policiais militares são a exaustão emocional, a depressão e os sentimentos de impotência frente às atividades a serem realizadas. Em relação aos fatores precipitantes, pudemos observar que o intenso estresse a que esses profissionais são submetidos, assim como as condições extenuantes no trabalho são as principais causas de exaustão emocional desses profissionais. Já os fatores sociodemográficos, não tem demonstrado muito relevância quanto a isso.

Observou-se inexistência de assistência ou método de enfrentamento voltado ao controle e o cuidado com a saúde mental desses profissionais, o que deixa esse aspecto muito fragilizado, levando ao surgimento de sintomas psicossomáticos que tendem a se agravar cada vez mais, podendo favorecer para o aumento na incidência de transtornos mentais nesses indivíduos.

Estima-se que um terço dos policiais atenda aos critérios para a síndrome de Burnout. Os danos emocionais, físicos, econômicos e sociais do estresse na polícia indicam um apelo urgente por programas preventivos eficazes para reduzir o impacto negativo do estresse e do esgotamento e para melhorar o bem estar global do indivíduo, de forma eficaz e significativa.

REFERÊNCIAS

ALVES, J. S. C.; BENDASSOLLI, P. F.; GONDIM, S. M. G. Trabalho emocional como preditor de burnout entre policiais militares. *Avances En Psicología Latinoamericana*, [s.l.], v. 35, n. 3, p. 459, 2017. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/799/79952834004.pdf>. Acesso em: 30 de maio de 2020.

ANDRADE, J. S.; GUIMARÃES, L. A. M. Estresse ocupacional, hardiness, qualidade de vida de policiais militares. *Revista Laborativa, São Paulo*, v. 6, n. 1 (especial), p. 80-105, 2017.

BOTELHO, L. L. R.; CUNHA, C. C. A.; MACEDO, M. O método da revisão integrativa nos estudos organizacionais. *Gestão E Sociedade*, [s.l.], v. 5, n. 11, p. 121-136, 2011. Disponível em: <https://doi.org/10.21171/ges.v5i11.1220>. Acesso em: 30 de maio de 2020.

CARDOSO, H. F. et al. Síndrome de burnout: análise da literatura nacional entre 2006 e 2015. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, [s.l.], v. 17, n. 2, p. 121-128, 2017. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-6572017000200007. Acesso em: 29 de maio de 2020.

CARNEIRO, A. L. C. et al. Caracterização da Síndrome de Burnout em Policiais Militares relacionada aos riscos ocupacionais: revisão de literatura. *Encontro de Extensão, Docência e Iniciação Científica (EEDIC), Quixadá*, v. 6, n. 1, p. 1-4, 2019. Disponível em: <http://publicacoesacademicas.unicatolicaquixada.edu.br/index.php/eedic/article/view/3786>. Acesso em: 29 de maio de 2020.

COUTO, A. L. Plantão psicológico: uma possível intervenção na promoção da Saúde Mental do trabalhador. *Psicologia. Pt – O portal dos psicólogos, Porto*, v. 1, n. 1, p. 1-25, 2018. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1331.pdf>. Acesso em: 29 de maio de 2020.

DANTAS, M. A. et al. Avaliação de estresse em Policiais Militares. *Revista Psicologia: teoria e prática, São Paulo*, v. 12, n. 3, p. 66-77, 2010. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872010000300006. Acesso em: 29 de maio de 2020.

FARFAN, J.; PENA, M.; TOPA, G. Lack of Group Support and Burnout Syndrome in Workers of the State Security Forces and Corps: Moderating Role of Neuroticism. *Medicina, Kaunas*, v. 55, n. 9, p. 536, 2019. Disponível em: [doi:10.3390/medicina55090536](https://doi.org/10.3390/medicina55090536). Acesso em: 15 set. 2020

LIMA, F. R. B. et al. Identificação preliminar da síndrome de burnout em policiais militares. *Motri. [online]*, v.14, n.1, p.150-156, 2018. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1646-107X2018000100020&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 15 set. 2020

LIN, P.Y. et al. The Interaction Effects of Burnout and Job Support on Peptic Ulcer Disease (PUD) among Firefighters and Policemen. *Int J Environ Res Public Health, Basel*, v.16, n.13, p. 2369, 2019. Disponível em: [doi:10.3390/ijerph16132369](https://doi.org/10.3390/ijerph16132369). Acesso em: 15 set. 2020.

MELO, L. P.; CARLOTTO, M. S. Prevalência e Preditores de Burnout em Bombeiros. *Psicologia: Ciência e Profissão, Porto Alegre*, v. 36, n. 3, p. 668-681, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1973-5448.201600030001>. Acesso em: 15 set. 2020.

em:http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1414-8932016000300668&script=sci_arttext. Acesso em: 29 de maio de 2020.

MONA, G.G.; CHIMBARI, M.J.; HONGORO, C. A systematic review on occupational hazards, injuries and diseases among police officers worldwide: Policy implications for the South African Police Service. *J Occup Med Toxicol.*, Califórnia, v.14, n. 2, p.1-15, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1186/s12995-018-0221-x>. Acesso em: 15 set. 2020.

MOREIRA, T. S. V. O impacto do estresse ocupacional e Síndrome de Burnout entre militares do Exército Brasileiro. *Revista Científica da EsSEx*, Rio de Janeiro, v. 2, n. 3, p. 29-35, 2019. Disponível em: <http://www.ebrevistas.eb.mil.br/index.php/RCEsSEx/article/view/3208>. Acesso em: 30 de maio de 2020.

PETERSON, A.S. et al. Associations between shift work characteristics, shift work schedules, sleep and burnout in North American police officers: a cross-sectional study. *BMJ Open.* [s.l.], v.9, n. 11, p.1-15, 2019. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2019-030302>. Acesso em: 15 set. 2020.

PINHEIRO, L. R. S.; FARIKOSKI, C. Avaliação do nível de estresse de policiais militares. *Revista de Psicologia da IMED*, Passo Fundo, v. 8, n. 1, p. 14-19, jun. 2016. Disponível em: <https://seer.imed.edu.br/index.php/revistapsico/article/view/1250>. Acesso em: 29 de maio de 2020.

QUEIROS, C. et al. Burnout and Stress Measurement in Police Officers: Literature Review and a Study With the Operational Police Stress Questionnaire. *Front Psychol.*, [s.l.], v.11, n.1, p.587, 2020. Disponível em: [doi:10.3389/fpsyg.2020.00587](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00587). Acesso em: 15 set. 2020.

RAIMUNDO, A. et al. *Are Socio-Demographic Factors Associated to Burnout Syndrome in Police Officers? A Correlational Meta-Analysis*, *Anal. Psicol.*, Murcia, v.33, n.2, p. 383-392, 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.33.2.260391>. Acesso em: 15 set. 2020.

SCHILLING, R. et al. Psychometric Properties and Convergent Validity of the Shirom-Melamed Burnout Measure in Two German-Speaking Samples of Adult Workers and Police Officers. *Front. Psychiatry*, [s.l.], v. 10, n.1, p. 536, 2019. Disponível em: [doi: 10.3389/fpsyg.2019.00536](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00536). Acesso em: 15. set. 2020.

SHERWOOD, L. et al. Identifying the Key Risk Factors for Adverse Psychological Outcomes Among Police Officers: A Systematic Literature Review. *Journal of Traumatic Stress*, [s.l.], v. 32, n.5, p. 688-700, 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/jts.22431>. Acesso em: 15 set. 2020.

SOLANA, E. I. F. et al. Study of the Predictive Validity of the Burnout Granada Questionnaire in Police Officers *Int. J. Environ. Res. Public Health*, [s.l.], v.17, n.17, p.6112, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph17176112>. Acesso em: 22 set. 2020.

STOYANOVA, R.G.; HARIZANOVA, S.N. Assessment of the Personal Losses Suffered by Correctional Officers due to Burnout Syndrome. *Int J Occup Environ Med.* [s.l.], v. 7, n.1, p. 33-41, 2016. Disponível em: [doi:10.15171/ijoem.2016.680](https://doi.org/10.15171/ijoem.2016.680). Acesso em: 15 set. 2020.

TESTONI, I. et al. Burnout, Reasons for Living and Dehumanisation among Italian Penitentiary Police Officers. *Int J Environ Res Public Health* (online), v.17, n.9, p.3117, 2020. Disponível em: doi:10.3390/ijerph17093117. Acesso em: 15 set. 2020.

TROMBKA, M. et al. Study protocol of a multicenter randomized controlled trial of mindfulness training to reduce burnout and promote quality of life in police officers: the POLICE study. *BMC Psychiatry*, Califórnia, v.18, n.1, p.151, 2018. Disponível em: doi:10.1186/s12888-018-1726-7. Acesso em: 15 set. 2020.

WICKRAMASINGHE, N. D.; WIJESINGHE, P. R. Burnout subtypes and associated factors among police officers in Sri Lanka: A cross-sectional study. *J Forensic Leg Med*, [s.l], v. 58, n.1, p.192-198, 2018. Disponível em: doi:10.1016/j.jflm.2018.07.006. Acesso em: 15 set. 2020.