BURNOUT COMO PREDITOR DE TENSÃO EMOCIONAL E DEPRESSÃO EM POLICIAIS
BURNOUT AS A PREDICTOR OF EMOTIONAL STRESS AND DEPRESSION IN POLICE OFFICERS

Silvânia da Cruz Barbosa[1]
Cassiano Sabino dos Santos[2]
Antônio Alves Filho[3]

[1]Doutora, Professora do Programa de Pós-graduação em Psicologia da Saúde, Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)

[2]Psicólogo, Mestre em Psicologia da Saúde pelo Programa de Pós-graduação em Psicologia da Saúde, Universidade Estadual da Paraíba (UEPB

[3]Doutor, Professor do Departamento de Administração Pública e Gestão Social e do Programa de Pós-graduação em Gestão Pública da Universidade Federal do Rio Grande do Norte

Resumo: Avaliou-se o burnout como preditor de tensão emocional e depressão em policiais militares. Aplicou-se o Maslach Burnout Inventory (MBI-GS), o Questionário de Saúde Geral (QSG-12) e um questionário sociodemográfico em 220 policiais. Realizaram-se estatísticas descritivas, correlação de Spearman e regressão linear múltipla. Observou-se 25 % da amostra apresentando elevada exaustão emocional, 13,6 % alto cinismo, 37,3 % sentimento

de ineficácia no trabalho e 13,6 % sintoma depressivo. A exaustão emocional foi o melhor preditor tanto da tensão emocional quanto da depressão, sinalizando possível comorbidade de burnout e depressão nos policiais.

Palavras-chave: Síndrome de *burnout*; Depressão; Polícia militar.

Abstract: Burnout was assessed as a predictor of emotional stress and depression in military police officers. The Maslach Burnout Inventory (MBI-GS), the General Health Questionnaire (GHQ-12), and a sociodemographic questionnaire were applied to 220 police officers. Descriptive statistics, Spearman correlation, and multiple linear regression were performed. 25% of the sample presented high emotional exhaustion, 13.6% high cynicism, 37.3% feelings of inefficacy at work, and 13.6% depressive symptoms. Emotional exhaustion was the best predictor of both emotional stress and depression, indicating a possible comorbidity of burnout and depression in police officers.

Keywords: Burnout syndrome; Depression; Military police.

Resumen: Se evaluó el síndrome de burnout como predictor de estrés emocional y depresión en policías militares. Se aplicaron el Inventario de Burnout de Maslach (MBI-GS), el Cuestionario de Salud General (GHQ-12) y un cuestionario sociodemográfico a 220 policías. Se realizaron estadísticas descriptivas, correlación de Spearman y regresión lineal múltiple. El 25% de la muestra presentó alto agotamiento emocional, el 13,6% alto cinismo, el 37,3% sentimientos de ineficacia laboral y el 13,6% síntomas depresivos. El agotamiento emocional fue el mejor predictor tanto de estrés emocional como de depresión, lo que indica una posible comorbilidad entre el burnout y la depresión en policías.

Palabras clave: Síndrome de burnout; Depresión; Policía militar.

Introdução

No contexto de segurança pública, a polícia militar é o órgão responsável pela preservação da ordem pública que atua em contato mais direto com a população por meio do patrulhamento diário em combate à violência, criminalidade, furtos e outros delitos contra pessoas e patrimônios (Oliveira; Faiman, 2019; Winter; Alf, 2019). Como agente da segurança pública o policial militar experimenta, desde sua formação e ao longo da trajetória profissional, situações tensas que exigem elevado grau de controle emocional, alerta constante, contínuo aprimoramento técnico e nas relações socioprofissionais, bem como agilidade e assertividade nas ações para proteger pessoas e defender o bem comum acima dos próprios interesses (Lorenz, 2018; Viana; Vieira, 2024). Não raro, eles atuam em zonas de confronto de alto risco e perigo iminentes que exigem lidar com situações de sofrimento humano e de morte, quer sejam das vítimas, criminosos ou colegas de trabalho, e com a possibilidade da própria morte durante os confrontos (Dias, 2020; Lorenz, 2018).

O contato com estressores ocupacionais e psicossociais como sobrecarga de trabalho, equipamentos insuficientes e/ou danificados, instalações inadequadas, horários irregulares, baixa remuneração, falta de suporte social e de reconhecimento profissional, críticas midiáticas e do público geral são muito frequentes no ambiente policial e consistentemente relatados na literatura (p. ex. Dias, Siqueira; Ferreira, 2023; Futino; Delduque, 2020; Santos; Saturnino, 2023; Santos; Souza; Alves, 2022) como fatores nocivos à saúde e desencadeadores de transtornos mentais. Vários estudos de revisão bibliográfica, seja ela integrativa, sistemática ou narrativa (p. ex. Caixeta et al. 2021; Santos, Braga; Rocha, 2023; Soares; Barba; Negraes; Bussardes; Oliveira; Costa, 2021; Sousa, Barroso; Ribeiro, 2022; Souza, Oliveira; Costa, 2024) indicam que, entre os possíveis efeitos de se trabalhar sob estresse constante, a síndrome de *burnout* e a depressão se destacam dentre os transtornos mentais (não psicóticos) mais comuns na polícia militar.

A busca por compreender o que venha a ser a Síndrome de *Burnout* (SB) e a depressão tem conduzido pesquisadores de diferentes áreas a enveredarem por perspectivas biológicas, sociais ou psíquicas. No campo de estudos em saúde mental e trabalho em que esta pesquisa está inserida, considera-se a SB um fenômeno psicossocial que surge no indivíduo em reação ao estresse crônico no trabalho (Maslach; Leiter, 2017) e a depressão como uma alteração do humor (DMS-IV) ou do afeto (CID-10), com ou sem ansiedade associada, que faz o indivíduo distorcer a percepção de si mesmo e enxergar tragicamente seus problemas (Corrêa; Rodrigues, 2017; Tavares; Lima; Tokumaru, 2021). Ambos os transtornos mentais estão relacionados com eventos estressantes e possuem algumas semelhanças sintomatológicas como sentimentos de apatia, desânimo, frustração e descontentamento, sendo que pessoas deprimidas experimentam estes sintomas relacionados à vida e pessoas com SB experimentam os mesmos sintomas, porém relativos às situações de trabalho.

Outro sintoma comum é o esgotamento psicoemocional que, na depressão, decorre da predominância de pensamentos ou sentimentos negativos em relação à vida, levando o indivíduo a uma diminuição do interesse e prazer nas atividades corriqueiras e consequentemente a uma menor capacidade de concentração e desempenho no trabalho (Daré; Caponi, 2017; Ragnini; Darriba, 2017), enquanto na SB tende a ocorrer quando os recursos do trabalhador falham ou são insuficientes para atender às exigências da tarefa, principalmente se essa implica cuidar de pessoas (Gil-Monte; Peiró, 1997). De forma simplificada significa dizer que o indivíduo com SB se sente sugado pelo trabalho e tende a fazer uma avaliação negativa das suas competências profissionais e não de si mesmo, enquanto o indivíduo deprimido experimenta infelicidade e pessimismo diante da vida, posto que ocorre uma espécie de embotamento afetivo em que o prazer desaparece.

Apesar de compartilharem alguns sintomas parecidos a SB e a depressão são afecções distintas, porém relacionadas (Troyer, 2021; Gomes, 2017; Schonfeld; Bianchi, 2021; Soares, Rodrigues; Pimenta, 2021), e, embora não haja consenso sobre qual predispõe a outra (Macedo, 2023; Rotenstein, Zhao, Mata, Guille; Sen, 2021; Trigo, Teng; Hallak, 2007) elas parecem ter fatores etiológicos comuns, como por exemplo o

estresse crônico, e podem se apresentar em comorbidade (Schonfeld ; Bianchi, 2021; Trigo, Teng; Hallak, 2007).

Tomando-as como variáveis relacionadas, foram formuladas as seguintes questões: policiais do 2º Batalhão de Campina Grande, Paraíba, têm sintomas da SB? Eles experimentam algum nível de sofrimento depressivo? Em que medida a SB influencia os níveis de sofrimento depressivo? Para responder tais questões esta pesquisa foi realizada com o objetivo de avaliar a influência da SB sobre a depressão em policiais militares do 2º Batalhão de Campina Grande (PB). Os objetivos específicos foram: identificar sintomas da SB e de depressão na amostra; identificar quais sintomas da SB predizem o sentimento de depressão.

Na pesquisa foi usada como principal referência teórica o modelo psicossociológico de Maslach e Leiter (2017) que compreende a SB como um fenômeno formado pelas dimensões: Exaustão Emocional (extremo esgotamento físico e mental, quase sempre decorrente da sobrecarga de trabalho e da intensiva proximidade com problemas dos usuários); Cinismo (comportamentos de indiferença e de distanciamento afetivo para com as pessoas com quem o trabalhador se relaciona no trabalho); Ineficácia no Trabalho (sentimento de frustração profissional e de insatisfação com o próprio desempenho no trabalho).

Espera-se que os resultados do estudo elucidem a(s) faceta(s) da SB potencialmente capaz(es) de influenciar o sofrimento depressivo em policiais, sendo tal elucidação importante para subsidiar futuras intervenções que estimulem atitudes positivas e protetivas à saúde mental no ambiente de trabalho destes profissionais. Espera-se, também, disseminar no meio acadêmico a viabilidade de modelos psicossociológicos que estudem saúde mental como um construto multifacetado e que varia em graus diferenciados entre trabalhadores dependendo da percepção que eles têm do ambiente de trabalho, e não devido às predisposições individuais.

Procedimentos Metodológicos

Tipo de estudo e amostra

A pesquisa é de natureza descritiva correlacional, *ex post facto*, com corte transversal. Esse tipo de desenho de pesquisa possibilita descrever um fenômeno explorando relações entre variáveis, exceto a relação de causa-efeito uma vez que não há manipulação de variáveis (Sampaio, 2022).

A amostragem foi acidental não probabilística, por conveniência (Silvano, 2016), formada pela inclusão de profissionais do 2º Batalhão da Policia Militar (2º BPM) de Campina Grande/PB que estavam em plena atividade e, após serem convidados, concordaram participar da pesquisa. Foram excluídos os profissionais reformados (aposentados) e os que estavam afastados do trabalho por motivos de licença trabalhista, bem como os que se recusaram colaborar com a pesquisa. Desse modo, compôs-se uma amostra voluntária de 220 policiais militares (83,6% da população) com as seguintes características sociodemográficas: a maioria é do sexo masculino (85,5%), com filhos (68,6%) e casada (69,53%), seguida da condição de solteira (20,9%). As idades variaram entre 19 e 63 anos (M = 37,6; DP = 8,88). A escolaridade predominante é o ensino médio completo (41,8%), seguida de superior incompleto (28,6%), graduação (26,4%) e pós-graduação em nível *lato sensu* (3,2%). No que diz respeito à patente militar, a amostra é majoritariamente formada por soldados (38,2%), seguida de sargentos (31,8%) e cabos (21,4%), e apenas 8,8% ocupam postos oficiais mais elevados (p. ex. capitão, tenente, subtenente, major, aspirante e oficial). A média de tempo no serviço militar é de 15 anos (DP = 10,32) e a renda salarial gira em torno de 1,5 a 12 salários mínimos, conforme a patente militar.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico – elaborado pelas(os) autores(as) da pesquisa para coletar dados biográficos (sexo, idade, estado civil, número de filhos e escolaridade) e sócio-ocupacionais (situação funcional, tempo de profissão, renda salarial) para caracterizar a amostra, sendo tais características já descritas na seção anterior.

Maslach Burnout Inventory (MBI-GS) – da autoria de Maslach e Jackson (1981), este instrumento avalia sintomas da SB em três

dimensões. Foi aplicada a versão validada para o Brasil por Schuster, Dias, Battistella e Grohmann (2015), composta por 14 itens que mensuram as dimensões: Exaustão Emocional (α = 0,84), com cinco itens que medem o grau de esgotamento emocional, perda da energia e do entusiasmo no trabalho (ex. de item 'Sinto-me cansado quando me levanto pela manhã e preciso encarar outro dia de trabalho'); Cinismo (α = 0,84), com quatro itens que medem sentimentos de intolerância e frieza emocional para com pessoas (ex. de item ' Sou menos entusiasmado com o meu trabalho'); Ineficácia no Trabalho (α = 0,82), com cinco itens invertidos que medem sentimentos de incompetência e falta de realização no trabalho (ex. de item 'Sinto que estou dando uma contribuição efetiva para essa organização'). Os itens que compõem as três subescalas do MBI-GS são avaliados numa escala, em formato *Likert*, com sete opções de resposta (em que os extremos são 0 = Nunca; 6 = Todo dia) que medem a frequência com que as situações apresentadas em cada item ocorrem.

Questionário de Saúde Geral (QSG) – elaborado por Goldberg (1972) para identificar distúrbios mentais leves (não psicóticos). O instrumento possui versões com 60, 30, 20 e 12 itens a serem avaliados por meio de uma escala, do tipo *Likert*, formada por quatro pontos que variam de 0 (absolutamente não) à 4 (muito mais que de costume) para itens negativos, e de 0 (mais que de costume) à 4 (muito menos que de costume) para itens positivos. Foi aplicada a versão reduzida, de 12 itens (QSG-12), pesquisada por Borges e Argolo (2002), por ser apropriada à estudos ocupacionais. Tal pesquisa acerca das evidências de validade constatou uma estrutura bifatorial que permite mensurar os fatores: Redução da Autoeficácia (8 itens; α = 0,86) e Tensão Emocional e Depressão (4 itens; α = 0,83). Na presente pesquisa se usou o fator Tensão Emocional e Depressão como indicador de esgotamento emocional e depressão decorrentes de dificuldades enfrentados no trabalho (ex. de item 'Você tem se sentido constantemente esgotado e sob pressão?').

Procedimento de coleta dos dados

Foram respeitados os regulamentos éticos das Resoluções N**º** 466/12 e Nº 510/16 do Conselho Nacional de Saúde – CNS que orientam pesquisas

em seres humanos. A coleta dos dados foi realizada no próprio local de trabalho dos policiais, após o projeto de pesquisa receber anuência do 2º BPM da Paraíba e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Estadual da Paraíba, CAAE nº 53325316.8.0000.5187. Os profissionais que aceitaram participar da pesquisa receberam um protocolo com os instrumentos e as instruções para o preenchimento, e, também, um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE com informações sobre os objetivos da pesquisa, o anonimato e sigilo das respostas, e sobre o direito de desistência, a qualquer momento, sem nenhum tipo de prejuízo pessoal.

Procedimento de análise dos dados

Os dados foram registrados e analisados por meio do *software Statistical Package for Social Science* (IBM SPSS – versão 25). A não normalidade da distribuição dos escores das variáveis foi verificada pelo teste *Shapiro-Wilk.* Em seguida, foram efetuadas estatísticas não-paramétricas, tais como testes descritivos (mediana, percentil e porcentagem) para descrever as características dos dados, e de correlação de *Spearman* para averiguar interações entre variáveis. Aplicou-se a análise de Regressão linear múltipla *forward Stepwise* – após serem testados seus pressupostos – para examinar a importância das variáveis preditoras (dimensões da SB) na explicação da variável dependente (fator Tensão Emocional e Depressão do QSG-12). O nível de significância adotado foi de $p \leq 0,05$.

Resultados

Shirom (1989) recomenda interpretar a escala de resposta do MBI aplicando as seguintes pontuações: ≥ 4 ("uma vez por semana") para as dimensões Exaustão Emocional e Cinismo, e ≥ 2 ("uma vez ao mês") para a dimensão Ineficácia no Trabalho. Tal recomendação é direcionada somente aos países que ainda não validaram os níveis de classificação das três subescalas do MBI, sendo este o caso do Brasil. Com base nos referidos pontos de corte foram calculados os níveis baixos e altos das três dimensões constituintes da SB. Os resultados (Tabela 1) indicam a presença de

Exaustão Emocional em 25% da amostra (n=55), de Cinismo em 13,6% (n=30) e de Ineficácia no Trabalho em 37,3% (n=82).

Tabela 1: Síndrome de burnout em policiais militares do 2º Batalhão, Campina Grande (n = 220)

Dimensões de *burnout*	Níveis Baixos	%	Níveis Altos	%	Freq. %
Exaustão Emocional	165	75,0	55	25,0	100
Cinismo	190	86,4	30	13,6	100
Ineficácia no Trabalho	138	62,7	82	37,3	100

Fonte: Elaborado pelos autores

A Tabela 2 mostra que a mediana no fator Tensão Emocional e Depressão foi de 1,00 (percentis 0,50 e 1,75), indicando reduzida tensão entre os participantes, uma vez que o QSG-12 varia de 0 a 3. Quando se examina a distribuição dos escores por intervalo, constata-se 86 policiais (39,1%) levemente tensos e depressivos, 104 (47,3%) moderadamente tensos e depressivos, e 30 (13,6%) com níveis elevados de tensão emocional e depressão.

Tabela 2: Medianas, percentis e frequências por intervalos do fator Tensão Emocional e Depressão (QSG-12) para policiais militares, Campina Grande (n=220)

QSG-12	Mediana	Percentis		Frequência de participantes por intervalo					
		25	75						
				Baixo X<1	%	Moderado 1 ≤ X ≤2	%	Alto X>2	%
Tensão Emocional e Depressão	1,00	0,50	1,75	86	39,1	104	47,3	30	13,6

Fonte: Elaborado pelos autores

Na Tabela 3 o teste de correlação ρ de *Spearman* mostra que as três dimensões da SB se correlacionaram significativamente com o fator Tensão Emocional e Depressão. As correlações mais fortes foram em Exaustão Emocional ($\rho = 0,73$; $p < 0,0001$) e em Cinismo ($\rho = 0,65$; $p < 0,0001$), indicando que os policiais mais tensos e depressivos são os mais desanimados ou apáticos no trabalho e também mais hostis nas relações interpessoais. Já a dimensão Ineficácia no Trabalho obteve correlação significativa moderada ($\rho = 0,39$; $p < 0,0001$), indicando que os policiais que se percebem menos competentes ou improdutivos têm maior possibilidade de desenvolver depressão.

Tabela 3: Coeficientes de correlação (Spearman) entre o fator Tensão Emocional e Depressão e as três dimensões da Síndrome de Burnout (n=220)

Fatores	Exaustão Emocional	Cinismo	Ineficácia no Trabalho
Tensão Emocional e Depressão	0,73**	0,65**	0,39**

Notas: **Correlações são significantes ao nível de 0.01

Os pressupostos para análise de regressão foram testados, sendo identificados valores aceitáveis, de acordo com Dancey e Reidy (2006). Foi verificada ausência de multicolinearidade para os modelos gerados. Os valores de Fator de Inflação da Variância (FIV) são aproximadamente dois (variação de 1,000 a 2,109) e os valores de tolerância não foram superiores a um (variação de 0,474 a 1,000). A análise do coeficiente de *Durbin-Watson* identificou valor de 1,867, provando a independência dos erros ou a não correlação dos resíduos. A distância de *Cook* apresentou valores inferiores a um (máximo 0,209), indicando não existir preditores atípicos e um adequado ajuste dos modelos. Uma análise de regressão múltipla requer uma amostra mínima que, segundo Dancey e Reidy (2006), pode ser definida aplicando a fórmula $N \geq 104 + M$ (M é o número de variáveis explicativas, que na presente pesquisa são 3). O cálculo indicou que o tamanho amostral deveria ser igual ou superior a 107 participantes,

portanto uma amostra composta por 220 policiais está adequada para as análises realizadas neste estudo.

Nas análises de regressão linear múltipla, método *forward Stepwise*, se assumiu o fator Tensão Emocional e Depressão como variável dependente e as três dimensões da SB como variáveis independentes. Os resultados dessas análises (Tabela 4) evidenciaram predição compartilhada entre dois fatores: Exaustão Emocional e Cinismo, explicando juntos 57% da variância. No entanto, o fator Exaustão Emocional se destacou como o mais forte preditor da Tensão Emocional e Depressão [F (1, 219) = 230,45, p < 0,05] e com maior Beta em todas as equações, sendo capaz de explicar sozinho 51% da variância. No último modelo das regressões, o fator Ineficácia no Trabalho foi eliminado, indicando que ele não possui poder explicativo sobre os níveis de tensão emocional e depressão identificados na amostra.

Tabela 4: Análises de regressão linear múltipla (forward Stepwise) para Tensão Emocional e Depressão, tendo como preditores os fatores de Burnout

		Tensão Emocional e Depressão				Intervalos de confiança	
Modelos / preditores	B	Erro padrão	Beta	t	p	Limite inferior	Limite superior
Primeiro modelo (r^2 = 0,51)							
Constante	0,37				0,0001	0,25	0,49
(desconhecida)	0,31	0,06	-	5,86	0,0001	0,27	0,35
Exaustão Emocional		0,02	0,72	15,18			
Segundo modelo (r^2 = 0,57)							
Constante	0,39				0,0001	0,27	0,50
(desconhecida)	0,20	0,06	-	6,48	0,0001	0,15	0,26
Exaustão	0,16				0,0001	0,10	0,22
Emocional		0,03	0,47	7,23			
Cinismo		0,03	0,34	5,32			

Terceiro modelo (r^2 = 0,57)							
Constante	0,34				0,0001	0,21	0,47
(desconhecida)	0,20	0,06	-	5,29	0,0001	0,15	0,26
Exaustão	0,14				0,0001	0,08	0,20
Emocional	0,04	0,03	0,47	7,28	0,08	-0,01	0,09
Cinismo							
Ineficácia no Trabalho		0,03	0,31	4,54			
		0,03	0,09	1,74			

Fonte: Elaborada pelos autores

Discussão dos resultados

Corroborando alguns estudos (p. ex. Alkhamees; Assiri; Alharbi; Nasser; Alkhamees, 2021; Baptista; Morais; Carmo; Souza; Cunha, 2005; Neves; França; Macêdo; Amaro; Neves, 2025; Soares; Rodrigues; Pimenta, 2021), esta pesquisa identificou que a SB e a depressão são variáveis correlacionadas, podendo-se inferir que o surgimento de um dos transtornos no indivíduo pode evoluir para o outro aumentando as chances de comorbidade e de sobreposição de sintomas. Observou-se 25% da amostra com Exaustão Emocional, 13,6% com Cinismo, 37,3% com Ineficácia no Trabalho e 13,6% com graus avançados de tensão emocional e depressão, o que não representa diagnóstico, e sim a possibilidade de sobreposição de sintomas de *burnout* e sofrimento depressivo.

Alguns estudos nacionais descrevem casos de policiais militares com depressão grave; no entanto apresentam resultados percentuais abaixo do encontrado na presente pesquisa. Por exemplo: na pesquisa de Soares, Rodrigues e Pimenta (2021) com 80 servidores de segurança pública de Minas Gerais, incluindo policiais militares, foram identificados 3,8% da amostra com depressão grave; no estudo realizado por Feitosa, Silva, Lemos, Melo e Ramos (2021) com 120 policiais da cidade de Maceió/Alagoas, foram identificados 3,3%; no estudo de Vancini et al. (2018) com 87 policiais do estado do Espirito Santo, foram constatados 8,8% (entre casos moderado-grave) e, no estudo de Nascimento, Feitosa e Rodríguez (2020) com 129 policiais atuantes numa cidade do interior de Rondônia, 10,9% apresentaram episódios depressivos entre moderado-

grave. Dentre os estudos internacionais um exemplo é a pesquisa de Stevelink et al. (2020) que envolveu uma amostra de 40.299 policiais do Reino Unido, dos quais 9,8% são altamente depressivos. Outro exemplo é a pesquisa de Tsehai, Necho, Gelaye, Beyene e Birkie (2021), realizada na Nigéria, que identificou 0,3% dos policiais combatentes na linha de frente da pandemia Covid-19 com depressão grave.

Coerente com outros estudos (Baba; Galperin;Ltuchy, 1999; Gomes; Quintão, 2011; Hakanen; Schaufeli 2012), o critério adotado na pesquisa foi de que a SB prevê a depressão, e não o inverso. Com esse critério foi possível identificar que a Exaustão Emocional é o aspecto da SB mais influente no aumento dos níveis de tensão e depressão, o que sugere priorizar essa dimensão nos planos de promoção e proteção à saúde do trabalhador, sobretudo quando se leva em conta que, teoricamente, a SB é um processo de adoecimento psíquico que se inicia com a Exaustão Emocional e o seu agravamento dá sequência aos outros sintomas da síndrome (Maslach; Jackson, 1981; Maslach; Leiter, 2017; Maslach; Schaufeli; Leiter, 2001).

Ademais, a Exaustão Emocional é a dimensão da SB que eflui do estresse individual (Tamayo, 2015) e geralmente está fortemente associada a sobrecarga de trabalho (Gil-Monte; Peiró, 1997; Maslach; Jackson, 1981). Assim, para evitar seu desdobramento e evolução para sintomatologia depressiva, torna-se imprescindível promover medidas educativas e de apoio psicológico voltadas ao gerenciamento do estresse individual, porém associadas a ações concretas como distribuição de tarefas mais condizentes com as reais condições de suporte organizacional. Neste sentido, é recomendável estabelecer missões possíveis de serem realizadas de acordo com o número de militares existente no 2º BPM da Paraíba, e compatíveis com os recursos materiais e tecnológicos disponíveis, visto que se eles forem insuficientes, inadequados e/ou precários sobrecarregam ainda mais o policial, aumentando a fadiga e, consequentemente, as chances de cometer atos de negligência, imprudência e imperícia no trabalho.

Para órgãos de segurança pública o resultado encontrado de que a Exaustão Emocional influencia os níveis de tensão e depressão é bastante preocupante, principalmente quando se leva em conta o aumento de casos de policiais militares licenciados para tratamento de saúde, por questões psiquiátricas – implicando custos financeiros para o Estado (Tamanho; Costa; Ferraz, 2021) –, e apresentando dificuldade no desempenho e no

retorno profissional à instituição (Albuquerque; Silva; Lemos; Moura; Silva; Martins, 2020; Dias, 2020). Um estudo realizado em Florianópolis (Lima; Blank; Menegon; 2015) e outro na Paraíba (Silva; Vieira, 2008) identificaram que os Transtornos Mentais e Comportamentais (TMC) relacionados ao estresse e psicossomáticos estão entre as causas mais frequentes do afastamento temporário no trabalho entre policiais militares, sendo os episódios depressivos a segunda maior causa. No estudo da Paraíba, uma informação importante se refere ao fato de que esses tipos de transtornos aumentaram os casos de aposentadoria por invalidez durante três anos consecutivos.

Deve-se ressaltar que, em muitos casos, policiais psiquicamente desgastados pelo trabalho ou já diagnosticados com SB e/ou com depressão podem adotar comportamentos de autonegação do adoecimento, recusando-se afastar do trabalho. Muitas vezes, por motivos variados, como ganhos adicionais no salário, medo do desemprego (no caso de trabalhadores temporários) ou de retaliações dos superiores hierárquicos (Lima; Blank; Menegon, 2015; Minayo; Souza; Constantino, 2008), eles continuam trabalhando acima dos limites físicos e emocionais, porém muito abaixo da capacidade produtiva e do rendimento esperado. Nestes casos, seria bastante adequado adotar medidas de gestão que promovam jornadas com escalas regulares de trabalho, evitando muitos plantões e horas extraordinárias dentro da corporação militar. Sabe-se, entretanto, que a organização do trabalho em turnos é uma questão crucial para o aparato produtivo das corporações militares, mas, do ponto de vista psicossocial, o número de horas trabalhadas não é o único aspecto importante, e sim o que se faz durante essas horas e em que contexto se realiza as atividades. Neste sentido, é razoável pensar que reduzir o tempo de trabalho extraordinário, bem como o excesso de rodízios e plantões pode ser um dos caminhos viáveis para prevenir danos à saúde mental em policiais.

Considerações finais

A exploração das variáveis investigadas neste estudo contribuiu para elucidar a Exaustão Emocional como o aspecto da SB mais nocivo e potencialmente capaz de prever o aumento do sofrimento depressivo em policiais civis do 2^0 BPM da Paraíba. Tal elucidação pode ser usada pelo 2^0 BPM nos processos de gestão de policiais e em futuras intervenções que

atendam as demandas psicológicas desses profissionais, evitando que o esgotamento emocional possa evoluir para sintomatologia depressiva, posto que se trata de um transtorno episódico recorrente e, na maioria dos casos, torna o indivíduo incapacitante para o trabalho. Outra contribuição é que esta pesquisa ressalta a importância de se usar modelos psicossociológicos em saúde mental e trabalho, posto que eles se fundamentam na percepção que o trabalhador tem do contexto sociolaboral em que está inserido e não em suas predisposições individuais. Dessa forma é possível oferecer uma assistência mais humanizada de saúde que contemple a escuta, o acolhimento e a inserção do trabalhador no próprio processo de recuperação da saúde mental.

Por ser um estudo de corte transversal, realizado em um único momento da realidade, os resultados são limitados ao momento estudado e à amostra pesquisada, não devendo ser transferidos para outras organizações de segurança. Outra limitação do estudo diz respeito à ausência de dados qualitativos que pudessem conhecer as vivências subjetivas e intersubjetivas dos policiais militares acerca das situações estressantes de trabalho. Para analisar mais profundamente a Exaustão Emocional seria bastante apropriado a realização de pesquisas futuras que incluíssem dados sobre a percepção concreta das condições de trabalho e do suporte organizacional, visto que teoricamente essa dimensão da SB surge do acúmulo de atividades e pressões no trabalho, muitas vezes ocasionadas por gestões inadequadas. Também seria apropriado analisar fatores protetivos à saúde, como resiliência e *coping.*

Referências

ALBUQUERQUE, A. E. M. T. et al. Satisfação no trabalho e absenteísmo de profissionais do Programa Academia da Cidade no Brasil. **Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde**, v. 25, n. 1, p. 1-7, 2020. Disponível em: https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1141489?src=similardocs.

ALKHAMEES, A. A. et al. Burnout and depression among psychiatry residents during Covid-19 pandemic. **Human Resources for Health**, v. 19, n. 46, p. 1-9, 2021. DOI: 10.1186/s12960-021-00584-1.

BABA, V. V.; GALPERIN, B. L.; LITUCHY, T. R. Occupational mental health: a study of work-related depression among nurses in the Caribbean. **International Journal of Nursing Studies**, v. 36, n. 2, p. 163-169, 1999. DOI: 10.1016/s0020-7489(99)00002-4.

BATISTA; M. N.; MORAIS; P. R.; CARMO, N. C.; SOUZA, G. O.; CUNHA, A. F. Avaliação de depressão, síndrome de burnout e qualidade de vida em bombeiros. **Psicologia Argumento**, v.23, n. 42, p. 47-54, 2005. Disponível em: https://periodicos.pucpr.br/psicologiaargumento/article/view/20009

BORGES, L. O.; ARGOLO, J. C. T. Adaptação e validação de uma escala de bem-estar psicológico para uso em estudos ocupacionais. **Avaliação Psicológica**, v. 1, n. 1, p. 17-27, 2002. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1677-04712002000100003&script=sci_abstract.

CAIXETA, N. C. et al. A síndrome de burnout entre as profissões e suas consequências. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 593-610, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n1-051.

CORRÊA, C. R.; RODRIGUES, C. M. L. Depressão e trabalho: revisão da literatura nacional de 2010 a 2014. **Revista Negócio em Projeção**, v. 8, n. 1, p. 65-74, 2017.

DANCEY, C. P.; REIDY, J. **Estatística sem matemática para psicologia usando SPSS para Windows**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

DARÉ, P. K.; CAPONI, S. N. Cuidado ao indivíduo com depressão na atenção primária em saúde. **Estudos Contemporâneos da Subjetividade**, v. 7, n. 1, p. 12-24, 2017. Disponível em: http://www.periodicoshumanas.uff.br/ecos/article/view/1858/1419.

DIAS, C. A. **Adoecimento e retorno ao trabalho após transtorno mental**: um estudo com policiais militares do Distrito Federal à luz da sociologia clínica. 2020. Tese (Doutorado em Administração) – Universidade de Brasília, Brasília-DF, 2020.

DIAS, C. A.; SIQUEIRA, M. V. S.; FERREIRA, L. B. Análise socioclínica do contexto do trabalho e sua relação com o adoecimento mental de policiais militares do Distrito Federal. **Cadernos EBAPE.BR**, v. 21, n. 1, p. 1-13, 2023. DOI: 10.1590/1679-395120220095.

FEITOSA, J. B. M. et al. Depressão, risco de suicídio e transtorno de estresse pós traumático em policiais militares de Maceió, Alagoas, Brasil. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 12, p. 115370-115391, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n12-347.

FUTINO, R. S.; DELDUQUE, M. C. Saúde mental no trabalho de segurança pública: estudos, abordagens e tendências da produção de conhecimento sobre o tema. **Cadernos Ibero-Americanos de Direito Sanitário**, v. 9, n. 2, p. 116-133, 2020. DOI: 10.17566/ciads.v9i2.632.

GIL-MONTE, P.; PEIRÓ, J. M. **Desgaste psíquico en el trabajo**: el síndrome de quemarse. Madrid: Síntesis, 1997.

GOLDBERG, D. **The detection of psychiatric illness by questionnaire**. London: Oxford University Press, 1972.

GOMES, A. I. B. **Burnout, ansiedade, depressão e stress em recrutas policiais**. 2017. Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade do Porto, Porto, Portugal, 2017. Disponível em: https://hdl.handle.net/10216/104962.

GOMES, A. P. R.; QUINTÃO, S. R. Burnout, satisfação com a vida, depressão e carga horária em professores. **Análise Psicológica**, v. 29, n. 2, p. 335-344, 2011. Disponível em: http://publicacoes.ispa.pt/publicacoes/index.php/ap/article/viewFile/56/pdf.

HAKANEN, J. J.; SCHAUFELI, W. B. Do burnout and work engagement predict depressive symptoms and life satisfaction? A three-wave seven-year prospective study. **Journal of Affective Disorders**, v. 141, n. 2-3, p. 415-424, 2012. DOI: 10.1016/j.jad.2012.02.043.

LIMA, F. P.; BLANK, V. L. G.; MENEGON, F. A. Prevalência de transtorno mental e comportamental em policiais militares/SC, em licença para tratamento de saúde. **Psicologia, Ciência e Profissão**, v. 35, n. 3, p. 824-840, 2015. DOI: 10.1590/1982-3703002242013.

LORENZ, M. Definiendo la profesión policial. **Trabajo y Sociedad**, n. 30, p. 347-369, 2018. Disponível em: http://www.scielo.org.ar/pdf/tys/n30/n30a18.pdf.

MACEDO, M. J. A. **Análise das associações entre síndrome de burnout, depressão e ansiedade em profissionais atendidos no contexto da pandemia Covid-19**. 2023. Dissertação (Mestrado em Psiquiatria) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2023.

MASLACH, C.; JACKSON, S. E. **Maslach Burnout Inventory**: the measurement of experienced burnout. Palo Alto: Consulting Psychologist Press, 1981.

MASLACH, C.; LEITER, M. P. Noções básicas sobre burnout: novos modelos. In: COOPER, C. L.; QUICK, J. C. (Org.). **O manual de estresse e saúde**: um guia para pesquisa e prática. [S. l.]: Wiley, 2017. p. 36-56. DOI: 10.1002/9781118993811.ch3.

MASLACH, C.; SCHAUFELI, W. B.; LEITER, M. P. Job Burnout. **Annual Review of Psychology**, v. 52, n. 1, p. 397-422, 2001. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397.

MINAYO, M. C. S.; 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: http://books.scielo.org.

NASCIMENTO, M. F. C.; FEITOSA, F. B.; RODRÍGUEZ, T. D. M. Estresse psicológico, depressão e habilidades sociais de policiais militares. **Research, Society and Development**, v. 9, n. 10, p. 1-26, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i10.8789.

NEVES, A. V. S. C. et al. Síndrome de burnout em policiais brasileiros: o que dizem as evidências? **Brazilian Journal Implantology and Health Sciences**, v. 7, n. 12, p. 642-663, 2025. DOI: 10.36557/2674-8169.2025v7n12p642-663.

OLIVEIRA, T. S.; FAIMAN, C. J. S. Ser policial militar: reflexos na vida pessoal e nos relacionamentos. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 19, n. 2, p. 607-615, 2019. DOI: 10.17652/rpot/2019.2.15467.

RAGNINI, E. C. S.; DARRIBA, V. A. Clínica da depressão e saúde do trabalhador. In: PERES, R. S. et al. (Org.). **Sujeito contemporâneo, saúde e trabalho**: múltiplos olhares. São Carlos: EdUFSCar, 2017. p. 233-255.

ROTENSTEIN, L. S. et al. Substantial overlap between factors predicting symptoms of depression and burnout among medical interns. **Revista de Medicina Interna General**, v. 36, n. 1, p. 240-242, 2021. DOI: 10.1007/s11606-020-05664-x.

SAMPAIO, T. B. **Gestão pública em saúde**: metodologia da pesquisa. 1. ed. Santa Maria, RS: UFSM, 2022.

SANTOS, R. N.; BRAGA, W. S.; ROCHA, W. S. O impacto do estresse ocupacional na qualidade de vida e no desempenho profissional de policiais militares na sociedade contemporânea. **Revista Contemporânea**, v. 3, n. 11, p. 20528-20547, 2023. DOI: 10.56083/RCV3N11-036.

SANTOS, S. S.; SATURNINO, A. S. G. O adoecimento psíquico nos policiais militares. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n. 4, 2023. DOI: 10.25248/reas.e12702.2023.

SANTOS, T. B. R.; SOUZA, E. A.; ALVES, F. R. Falta de reconhecimento profissional: principal motivo de estresse em policiais militares. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**, v. 20, n. 3, p. 438-444, 2022. DOI: 10.47626/1679-4435-2022-749.

SCHONFELD, I. S.; BIANCHI, R. From burnout to occupational depression: recent developments in research on job-related distress and occupational health. **Frontiers in Public Health**, v. 9, 2021. DOI: 10.3389/fpubh.2021.796401.

SCHUSTER, M. S. et al. Validação da escala MBI-GS: uma investigação general survey sobre a percepção de saúde dos colaboradores. **Revista de Gestão**, v. 22, n. 3, p. 403-416, 2015. DOI: 10.5700/rege569.

SHIROM, A. Burnout in work organizations. In: COOPER, C. L.; ROBERTSON, I. (Orgs.). **International review of industrial and organizational psychology**. New York: Wiley, 1989. p. 25–48.

SILVA, M. B.; VIEIRA, S. B. O processo de trabalho do militar estadual e saúde mental. **Saúde e Sociedade**, v. 17, n. 4, p. 161-170, 2008. DOI: 10.1590/S0104-12902008000400016.

SILVANO, A. M. C. Possibilidades e limites da abordagem quantitativa na pesquisa em educação. **Educação, Escola e Sociedade**, v. 9, n. 9, p. 95-110, 2016. Disponível em:

https://www.periodicos.unimontes.br/index.php/rees/article/view/286/319.

SOARES, R. J. O. et al. Saúde dos policiais militares: um estudo de revisão. **Brazilian Journal of Development**, v. 7, n. 7, p. 816-826, 2021. DOI: 10.34117/bjdv7n7-184.

SOARES, W. D.; RODRIGUES, B. P.; PIMENTA, C. P. S. Síndrome de burnout, depressão, ansiedade e ideação suicida em servidores de segurança pública. **Uningá Review Journal**, v. 36, n. 1, p. 1-10, 2021. DOI: 10.46311/2178-2571.36.eURJ3613.

SOUSA, R. C.; BARROSO, S. M.; RIBEIRO, A. C. S. Aspectos de saúde mental investigados em policiais: uma revisão integrativa. **Saúde e Sociedade**, v. 31, n. 2, 2022. DOI: 10.1590/S0104-12902022201008pt.

SOUZA, R. S.; OLIVEIRA, R. P.; COSTA, F. M. A saúde da trabalhadora e do trabalhador policial militar: uma revisão integrativa. **Revista Saúde Multidisciplinar**, v. 16, n. 1, p. 85-93, 2024. DOI: 10.53740/rsm.v16i1.793.

STEVELINK, S. A. M. et al. Probable PTSD, depression and anxiety in 40.299 UK police officers and staff: prevalence, risk factors and associations with blood pressure. **PLoS ONE**, v. 15, n. 11, e0240902, 2020. DOI: 10.1371/journal.pone.0240902.

TAMANHO, S.; COSTA, A. V.; FERRAZ, A. F. O absenteísmo causado por transtornos mentais e do comportamento: análise do custo pelo afastamento de profissionais na polícia militar do estado do Mato Grosso. **Homens do Mato**: Revista Científica de Pesquisa em Segurança Pública, v. 21, n. 2, p. 131-154, 2021. Disponível em: http://revistacientifica.pm.mt.gov.br/ojs/index.php/semanal/article/view/535. Acesso em: 6 fev. 2026.

TAMAYO, M. R. Burnout. In: BENDASSOLLI, P. F.; BORGES-ANDRADE, J. E. (Org.). **Dicionário de Psicologia do Trabalho e das organizações**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2015. p. 139-146.

TAVARES, A. C. S.; LIMA, R. F. F.; TOKUMARU, R. S. Teorias evolucionistas da depressão: panorama e perspectivas. **Psicologia USP**, v. 32, p. 1-10, 2021. DOI: 10.1590/0103-6564e200003.

TRIGO, T. R.; TENG, C. T.; HALLAK, J. E. C. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 34, n. 5, p. 223-233, 2007. DOI: 10.1590/S0101-60832007000500004.

TROYER, M. de. Burnout. In: BRITO, J.; LACOMBLEZ, M.; POY, M. (Org.). **O trabalho e suas relações em 52 verbetes**. Porto: Modus Laborandi, 2021. p. 64-70.

TSEHAI, M. et al. Transtorno de ansiedade generalizada, sintomas depressivos e problemas de sono durante o surto de covid-19 na Etiópia entre policiais: uma pesquisa transversal. **Frontiers in Psychology**, v. 12, n. 1, p. 1-6, 2021. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.713954.

VANCINI, R. L. et al. Anxiety, depression symptoms, and physical activity levels of eutrophic and excess-weight Brazilian elite police officers: a preliminary study. **Psychology Research and Behavior Management**, v. 11, n. 1, p. 589-595, 2018. DOI: 10.2147/PRBM.S186128.

VIANA, B. G. G.; VIEIRA, K. F. L. Síndrome de burnout: Um estudo com policiais militares. **Revista Psicologia e Saúde em Debate**, v. 10, n. 2, p. 552-567, 2024. DOI: 0.22289/2446-922X.V10A2A34.

WINTER, L. E.; ALF, A. M. A profissão do policial militar: vivências de prazer e sofrimento no trabalho. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, v. 19, n. 3, p. 671-678, 2019. Disponível em: http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2019.3.13214.

Artigo apresentado em: 26/02/2026

Versão final apresentada em: 27/10/2026

Aprovado em: 28 / 09/2026