

POLÍCIA MILITAR E BURNOUT: EVIDÊNCIAS CIENTÍFICAS E LACUNAS NAS POLÍTICAS PÚBLICAS

Isadora Godinho Pereira ¹

Thiago Paim Alflen ²

Letícia de Lima Trindade ³

¹ Acadêmica do curso de graduação de Enfermagem. Universidade do Estado de Santa Catarina. E-mail: isadoragp1820@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5855-8726>.

² Acadêmico do curso de graduação de Enfermagem. Universidade do Estado de Santa Catarina. E-mail: paimalflen.thiago@gmail.com. Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-9748-8126>

³ Docente do curso de graduação de Enfermagem. Universidade do Estado de Santa Catarina. E-mail: leticia.trindade@udesc.br Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-7119-0230>

RESUMO EXPANDIDO

Introdução: A Síndrome de *Burnout* (SB) é um fenômeno descrito inicialmente pelo psicólogo norte-americano Herbert Freudenberger, em 1974, como uma condição de exaustão emocional, mental e física, associada à despersonalização e à perda de interesse pelo trabalho. Em 1978, a psicóloga Christina Maslach aprofundou esse conceito, caracterizando a SB como uma resposta ao estresse crônico no ambiente laboral, especialmente em profissões que exigem contato direto e constante com o sofrimento humano, como o atendimento a clientes, pacientes ou familiares, exigindo dos profissionais o controle das emoções para manter uma postura ética. A síndrome é composta por três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional. A SB é reconhecida como um fenômeno ocupacional, decorrente do estresse crônico não gerenciado no ambiente de trabalho. Seus sintomas mais comuns incluem sensação de esgotamento, perda de eficácia profissional e distanciamento mental em relação às atividades laborais. No contexto da Polícia Militar, a SB representa uma preocupação crescente, uma vez que esses profissionais estão constantemente expostos a fatores de risco psicossociais. A rotina policial envolve demandas intensas e emocionalmente desgastantes, como o atendimento a ocorrências violentas, situações envolvendo morte, suicídio, estupro e outros episódios traumáticos, que exigem uma postura ética e profissional, frequentemente à custa da expressão de sentimentos e emoções, além da necessidade de tomada de decisões imediatas sob pressão. Adicionalmente, a categoria enfrenta condições laborais adversas, como baixos salários, jornadas duplas, plantões noturnos, falta de reconhecimento institucional e intensa pressão social, amplificada pela constante vigilância da população por meio de gravações e redes sociais. Esses fatores contribuem para o comprometimento da saúde física e mental dos policiais, levando muitos a negligenciarem a vida pessoal, o convívio familiar, o lazer e o

autocuidado, o que favorece o desenvolvimento de transtornos psicológicos, entre eles a Síndrome de *Burnout*. E com isso, as consequências vão além do sofrimento individual, refletindo diretamente na qualidade dos serviços prestados à sociedade. Apesar da gravidade do problema, ainda são escassas as políticas públicas voltadas especificamente à prevenção da SB entre profissionais da segurança pública, embora a literatura aponte diversas estratégias intervencionistas e preventivas passíveis de implementação no âmbito das corporações (Jacinto, Zuin, 2024; Ribeiro, Beatriz, 2024; Ribeiro *et al*, 2024). **Objetivo:** Realizar uma análise integrativa sobre a ocorrência da Síndrome de *Burnout* em policiais militares, relacionando-a com as políticas públicas voltadas à saúde mental e às condições de trabalho desses profissionais. **Metodologia:** A revisão de literatura foi conduzida por meio de uma análise integrativa, utilizando a base de dados Google Acadêmico. Foram empregados os seguintes descritores em língua portuguesa: “policia militar”, “Síndrome de *Burnout*” e “políticas públicas”. O recorte temporal considerou publicações dos anos de 2024 e 2025. Inicialmente, foram identificados sete artigos, dos quais três foram selecionados por apresentarem maior relevância e afinidade com o tema proposto. Adicionalmente, foi incluída uma obra de referência: um estudo clássico sobre a Síndrome de *Burnout*, elaborado por Christina Maslach, cuja contribuição é significativa para a compreensão do fenômeno. Os critérios de exclusão envolveram materiais que não apresentavam relação direta com o tema, tais como livros ou pesquisas consideradas irrelevantes para os objetivos deste estudo. **Resultados e discussão:** Os dados analisados confirmam que a atividade policial se configura como uma das mais estressantes e arriscadas, impondo sobrecarga física e emocional que ultrapassa os períodos de serviço e se estende também aos momentos de folga. Essa sobrecarga, combinada com fatores como alta carga horária, baixa valorização salarial e exposição constante à violência, contribui para o desenvolvimento de quadros de exaustão física e mental entre os profissionais da segurança pública. Verificou-se que a SB apresenta alta prevalência entre policiais. Um estudo transversal com 131 policiais militares do Brasil e dos Estados Unidos apontou que aproximadamente 65,6% dos participantes apresentavam níveis elevados da síndrome. Os principais fatores associados à SB incluem: o enfrentamento frequente de conflitos com a comunidade, a interação com suspeitos e criminosos, a desvalorização institucional, bem como a ausência de pausas adequadas, lazer e práticas regulares de autocuidado. As manifestações mais recorrentes da SB entre os policiais incluem agressividade durante o atendimento de ocorrências, despersonalização, necessidade de adotar uma postura rígida para evitar julgamentos de fraqueza, além de sintomas de depressão, cinismo e outros transtornos mentais. Também foram identificadas consequências físicas, como dores musculares, distúrbios do sono, estresse ocupacional, ansiedade e irritabilidade. Tais

sintomas impactam negativamente a vida social dos profissionais, promovendo o afastamento afetivo, endurecimento emocional, hipervigilância e preocupações constantes com a própria segurança e a de seus familiares. Apesar da existência de políticas públicas voltadas à saúde do trabalhador, como o Programa Nacional de Saúde do Trabalhador, Normas Regulamentadoras, legislações específicas e serviços especializados como os CAPS, os resultados indicam a existência de lacunas no acompanhamento direto e contínuo dos policiais em seu cotidiano. A ausência de ações preventivas eficazes “na ponta” compromete a efetividade dessas políticas. Entretanto, o estudo aponta que fatores como a prática regular de atividades físicas, relacionamentos conjugais estáveis, envolvimento religioso e momentos de lazer funcionam como elementos protetores contra os agravos psíquicos. Esses elementos podem ser estratégicos na formulação de políticas públicas mais eficazes para a promoção da saúde mental dos policiais. Além disso, os dados sugerem que o atendimento às necessidades humanas básicas, conforme propõe a pirâmide de Maslow, pode contribuir para a melhoria do bem-estar psicológico e profissional da categoria, bem como da sociedade, tendo em vista que a segurança é o segundo nível da pirâmide, sendo os policiais militares um dos principais responsáveis por promover a segurança da população. A promoção da saúde integral dos policiais está diretamente relacionada ao cumprimento dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), especialmente os de número 3 (Saúde e Bem-estar), 8 (Trabalho Decente e Crescimento Econômico) e 16 (Paz, Justiça e Instituições Eficazes). **Considerações finais:** Dessa forma, torna-se necessária a implementação de políticas públicas eficazes que contemplem a prevenção da SB entre os profissionais, especialmente aqueles que atuam na segurança pública, não se limitando apenas ao tratamento das consequências da enfermidade após seu surgimento, o que compromete a saúde integral do trabalhador. Considerando a relevância do tema e seu impacto social, é fundamental promover ações que preservem a saúde mental desses profissionais. Tais medidas contribuem para a redução dos afastamentos por transtornos psicológicos relacionados ao ambiente laboral, geram impacto positivo na economia e promovem maior segurança à população, uma vez que trabalhadores mentalmente equilibrados tendem a exercer suas funções com mais foco, qualidade e responsabilidade. Além disso, trata-se de um ato de cuidado e valorização daqueles que diariamente se dedicam à proteção da sociedade.

Descritores: Síndrome de *Burnout*; Enfermagem; Polícia Militar; Política Pública; Saúde do Trabalhador.

REFERÊNCIAS

JACINTO, Gledson Peres; ZUIN, Débora Carneiro. Repercussões do trabalho na vida de policiais: uma revisão integrativa. **Revista de Gestão e Secretariado**, v. 15, n. 5, p. e3609, 2024. DOI: <https://doi.org/10.7769/gesec.v15i5.3609>.

MASLACH, Cristina.; SCHAUFELI, Wilmar. B.; LEITER, Michael. P. Job burnout. **Annual Review of Psychology**, v. 52, p. 397- 422, 2001.

RIBEIRO, Beatriz Maria dos Santos Santiago. **Síndrome de burnout em policiais militares de um estado do sul brasileiro**. 2024. 2 f. Tese (Doutorado em Enfermagem) – Escola de Enfermagem, Universidade de São Paulo, São Paulo, 5 ago. 2024. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/83/83131/tde-21112024-163122/en.php>. DOI: 10.11606/T.83.2024.tde-21112024-163122. Acesso em: 28 de agosto 2025.

RIBEIRO, Beatriz Maria dos Santos Santiago, *et al.* Fatores associados à Síndrome de Burnout em policiais: revisão de escopo. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, DF, v. 77, n. 2, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0444pt>.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS. **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**. Nações Unidas Brasil, 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 28 de agosto 2025.

Eixo: Formação e práticas de cuidado em saúde.

Financiamento: não se aplica

Agradecimentos: não se aplica