



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

**DO ESTRESSE OCUPACIONAL A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE COPING NA  
 PROFISSÃO POLICIAL MILITAR**

**FROM OCCUPATIONAL STRESS TO BURNOUT SYNDROME: COPING STRATEGIES IN THE  
 MILITARY POLICE PROFESSION**

**DEL ESTRÉS LABORAL AL SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO  
 EN LA PROFESIÓN DE POLICÍA MILITAR**

Eduardo Miguel Felicio Fagundes<sup>1</sup>, Suellen Cristo de Freitas<sup>1</sup>

e575304

<https://doi.org/10.47820/recima21.v5i7.5304>

PUBLICADO: 07/2024

**RESUMO**

O presente artigo é uma revisão bibliográfica sobre a ocorrência de estresse ocupacional e a Síndrome de Burnout na profissão policial militar, bem como a utilização de estratégias de *coping*. O estresse ocupacional na profissão policial é identificado pelo constante contato com situações adversas, fazendo com que esses profissionais se tornem mais vulneráveis a estas condições. Também foram constatados na literatura elementos utilizados, como estratégias de *coping*, no enfrentamento ao estresse por estes profissionais. Para o desenvolvimento do estudo, foi realizado um levantamento bibliográfico dos últimos 10 anos (2013 a 2024) e encontrados 148 artigos, dos quais 26 foram selecionados para análise, pois compreendiam especificamente o estresse ocupacional, ocorrência da Síndrome de Burnout e estratégias de *coping* na profissão policial. Foram identificados os aspectos conceituais, caracterização e fatores de risco no desencadeamento do estresse, Síndrome de Burnout, bem como a descrição e estratégias de *coping*, sugerindo assim, o perfil da profissão policial como fator de risco e vulnerabilidade a estas condições.

**PALAVRAS-CHAVE:** Estresse ocupacional. Síndrome de Burnout. *Coping*. Policial. Polícia Militar.

**ABSTRACT**

*This article is a literature review on the occurrence of occupational stress and Burnout Syndrome in the military police profession, as well as the use of coping strategies. Occupational stress in the police profession is identified by the constant contact with adverse situations, making these professionals more vulnerable to these conditions. Elements used by these professionals to cope with stress were also found in the literature. For the development of the study, a bibliographic survey of the last 10 years (2013 to 2024) was carried out and 148 articles were found, of which 26 were selected for analysis, as they specifically included occupational stress, the occurrence of Burnout Syndrome and coping strategies in the police profession. The conceptual aspects, characterization and risk factors in the triggering of stress, Burnout Syndrome, as well as the description and coping strategies were identified, thus suggesting the profile of the police profession as a risk factor and vulnerability to these conditions.*

**KEYWORDS:** Occupational stress. Burnout Syndrome. *Coping*. Cop. Military police.

**RESUMEN**

*Este artículo es una revisión de la literatura sobre la ocurrencia de estrés ocupacional y Síndrome de Burnout en la profesión de policía militar, así como el uso de estrategias de afrontamiento. El estrés laboral en la profesión policial se identifica por el contacto constante con situaciones adversas, lo que hace que estos profesionales sean más vulnerables a estas condiciones. También se encontraron en la literatura elementos utilizados por estos profesionales para enfrentar el estrés. Para el desarrollo del estudio se realizó una encuesta bibliográfica de los últimos 10 años (2013 a 2024) y se encontraron 148 artículos, de los cuales se seleccionaron 26 para su análisis, ya que incluían específicamente el estrés laboral, la ocurrencia del Síndrome de Burnout y las estrategias de*

<sup>1</sup> Polícia Militar do Paraná - PMPR.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DO ESTRESSE OCUPACIONAL A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE COPING NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR  
Eduardo Miguel Felício Fagundes, Suellen Cristo de Freitas

*afrontamiento en la profesión policial. Se identificaron los aspectos conceptuales, caracterización y factores de riesgo en el desencadenante del estrés, el Síndrome de Burnout, así como la descripción y estrategias de afrontamiento, sugiriendo así el perfil de la profesión policial como factor de riesgo y vulnerabilidad a estas condiciones.*

**PALABRAS CLAVE:** *Estrés laboral. Síndrome de Burnout. Supervivencia. Policía. Policía Militar.*

### INTRODUÇÃO

A investigação das condições de trabalho e do estresse ocupacional em policiais de unidades convencionais tem sido recorrente. O serviço policial constitui importante recurso do Estado para a preservação da ordem pública, porém, para que os policiais exerçam suas funções de maneira satisfatória, são necessárias condições de trabalho favoráveis, tanto físicas quanto psicológicas (Minayo *et al.*, 2011). Policiais, em todo o mundo, constituem uma das categorias de trabalhadores com maior risco de vida e de estresse ocupacional.

No Brasil, a segurança pública sofre com uma realidade que remete ao crescimento contínuo das diversas formas de violência e criminalidade. De acordo com Oliveira (2010), a profissão do policial requer que este indivíduo atue no confronto contra a conduta irregular ou criminosa da sociedade, defendendo cidadãos. Nesse cenário, são considerados servidores militares os indivíduos que, em caráter permanente ou transitório, prestam serviços militares no plano da administração da União e dos Estados (Oliveira, 2010).

O nível de estresse, especialmente na profissão policial militar, tem sido apontado como superior ao de outras categorias profissionais policiais, não só pela natureza das atividades que realizam, mas também pela sobrecarga de trabalho e pelas relações internas hierárquicas e disciplinares (Souza *et al.*, 2012). Segundo Santos (2021), as atividades laborais dos policiais militares são amplamente associadas ao adoecimento e comprometimento da sua capacidade de trabalho. A demanda de respostas do serviço de segurança prestado à sociedade tem impactos organizacionais e políticos, visto que o ambiente e o processo de trabalho dos policiais militares trazem implicações importantes para a saúde, o bem-estar e a produtividade destes profissionais, refletindo diretamente na qualidade e resolutividade do serviço de segurança (Santos, 2021).

Destacam-se, ainda, como fontes geradoras de estresse, as relações, por vezes, tensas e conflituosas dos policiais com o Sistema de Justiça e com o público a quem atendem (Minayo *et al.*, 2008). Ainda, conforme Minayo (2008), os constantes riscos a que o policial militar se expõe em detrimento da função do exercício da profissão levam-no, no geral, a sentir medo, por si mesmo e por sua família, tanto de ser reconhecido como agente da segurança nos períodos de folga do trabalho, quando aumenta seu risco de vitimização, como de ser agredido e morto no desempenho das suas funções.

Esse medo é uma forma de defesa do corpo e do espírito dos que vivem sempre alerta aos perigos. No entanto, quando o estado de tensão e o desgaste físico e emocional são constantes, eles



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DO ESTRESSE OCUPACIONAL A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE COPING NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR  
Eduardo Miguel Felício Fagundes, Suellen Cristo de Freitas

podem gerar diversos prejuízos à saúde e à qualidade de vida, dentre eles, estresse e sofrimento psíquico (Souza *et al.*, 2012).

Por outro lado, Santos (2021) aponta que quando satisfeitos e realizados profissionalmente, os policiais apoiam mais os colegas de trabalho e aos superiores, o que pode resultar em níveis ainda mais altos de bem-estar e motivação. Esse sentimento de satisfação com o trabalho compreende o engajamento no trabalho, um estado cognitivo afetivo positivo, relacionado à profissão, que envolve comprometimento e alinhamento do profissional com o ambiente e a atividade laboral (Santos, 2021).

Desta forma, é compreendido que o estresse pode influenciar de forma significativa a qualidade de vida de um indivíduo, nomeadamente quando ocorrem estratégias de *coping* desajustadas. É importante reforçar que estudos como este são extremamente importantes, pois permitem fazer uma previsão do comportamento do ser humano exposto a situações de estresse (Costa, 2017, p. 09) destacando-se a relevância de investigações sobre estes aspectos da saúde mental dos policiais militares.

### 1. A VULNERABILIDADE DO PROFISSIONAL POLICIAL MILITAR NO DESENCADEAMENTO DE ESTRESSE OCUPACIONAL

O fenômeno do policiamento público e estatal, nascido há pouco mais de duzentos anos atrás, na Europa Ocidental, tem inicialmente a sua inteligibilidade articulada à noção de controle social, podendo ser visto como um expediente particular de controle e capacidade de produzir efeito inibitório e o mais imediato possível sobre os acontecimentos e as atitudes de indivíduos e grupos (Muniz; Paes-Machado, 2010). Nesse recorte, ele pode ser visto como um expediente particular de controle pela ênfase no seu caráter instrumental, isto é, na sua capacidade de produzir efeito inibitório e o mais imediato possível sobre os acontecimentos e as atitudes de indivíduos e grupos (Muniz; Paes-Machado, 2010).

O policiamento, conforme destaca Muniz & Paes-Machado (2010), caracteriza-se como uma expressão pragmática, funcional, utilitária e invasiva do como sustentar a submissão, sob algum consentimento, às regras do jogo, vistas como objeto de *enforcement* (ou aplicação da lei), ou a uma determinada ordem pactuada ou não, com o recurso à coerção respaldada pela força, ressaltando que os policiamentos e suas práticas ultrapassam a administração do Estado, sendo-lhe historicamente anteriores.

O trabalho do PM é apontado como um dos mais estressantes, também pela Organização Mundial de Saúde (OMS, 2010), que enfatiza as condições inerentes à função como principais elementos estressores: atenção vigilante permanente, escala de trabalho em turnos e ameaça constante de violência.

A Polícia Militar (PM) é uma entidade estatal de direito público, órgão da administração direta do governo do estado. Em outras palavras, trata-se de uma instituição que presta serviços públicos na área de segurança e é subordinada ao governador do território estadual em que atua. Os policiais



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DO ESTRESSE OCUPACIONAL A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE COPING NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR  
Eduardo Miguel Felício Fagundes, Suellen Cristo de Freitas

militares, como servidores públicos estaduais, estão protegidos por uma legislação específica. Aos órgãos de execução cabe a organização do trabalho operacional, atribuindo a cada unidade a responsabilidade por um tipo de policiamento, que pode ser de caráter mais geral ou específico (Cabral; Miranda, 2019).

São considerados servidores militares os indivíduos que, em caráter permanente ou transitório, prestam serviços militares no plano da administração da União e dos Estados. Sendo assim, pode-se dizer que os policiais militares se referem aos profissionais que desempenham atividade no âmbito federal ou no estadual, recebendo por este serviço um subsídio (Oliveira, 2010). A profissão do policial, conforme aponta Oliveira (2010), requer que este indivíduo atue no confronto contra a conduta irregular ou criminosa da sociedade, defendendo cidadãos.

O fornecimento de um serviço de segurança apropriado à população é aspecto crucial na execução do trabalho da polícia, sobretudo por conta do avanço da criminalidade e violência, em âmbito social e comunitário, que se institucionaliza e se aperfeiçoa na sociedade contemporânea brasileira (Santos *et al.*, 2021).

A missão das Polícias Militares, conforme Valla (2000), por força legal, é executar o policiamento ostensivo e preventivo fardado, objetivando a preservação e garantia da ordem pública, a Constituição Federal de 1988, em seu artigo 144, refere:

“Art. 144 – A segurança pública, dever do Estado, direito e responsabilidade de todos, é exercida para a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio, através dos seguintes órgãos: V - polícias militares e corpos de bombeiros militares. § 5º As polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública; aos corpos de bombeiros militares, além das atribuições definidas em lei, incumbe a execução de atividades de defesa civil (Brasil, 1988, Art. 144).”

Neste sentido, as polícias e bombeiros militares são responsáveis pela segurança pública e isso implica trabalhar diretamente voltada à sociedade, objetivando a manutenção da ordem e ao bem comum, o serviço do policial militar, por fim, dedica-se então à segurança e à proteção.

Conforme refere Zwir (2021), as particularidades do profissional militar, expostas no Vade-Mécum do Cerimonial Militar do Exército - Valores, Deveres Ética Militares (VM 10), conforme art. 30 da Estrutura Regimental do Ministério da Defesa, aprovada pelo decreto nº 3.466, de 17 de maio de 2000, de acordo com o que propõe a Secretaria-Geral do Exército, ouvida a Comissão de Cerimonial Militar do Exército:

### “3. GENERALIDADES.

a. A profissão militar caracteriza-se por exigir do indivíduo inúmeros sacrifícios, inclusive o da própria vida em benefício da Pátria. Esta peculiaridade dos militares os conduz a valorizar certos princípios que lhes são imprescindíveis. Valores, Deveres e Ética Militares são conceitos indissociáveis, convergentes que se complementam para a obtenção de objetivos individuais e institucionais.

b. A SGEx, como órgão de assessoramento do Cmt Ex, encarregada, dentre outras missões, da concessão de medalhas e do cerimonial militar do Exército, sentiu a necessidade de elaborar o presente vade-mécum, pois Valores, Deveres e Ética Militares são os fatores mais relevantes na avaliação das propostas de concessão



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DO ESTRESSE OCUPACIONAL A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE COPING NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR  
Eduardo Miguel Felício Fagundes, Suellen Cristo de Freitas

das honorárias e os grandes motivadores das solenidades cívico - militares, em especial do seu cerimonial militar.

c. Esse documento, por ser didático e de fácil entendimento, deve ser utilizado também como subsídio para os comandantes de OM, em suas alocações nas solenidades e formaturas diárias, e em outras instruções voltadas para a área afetiva (Brasil, 2002)”

Ao policial compete oferecer segurança e ordem, de um lado, por inibir os atentados à ordem social; de outro, por propiciar aos cidadãos a liberdade, para os que vivem em conformidade com os princípios da lei (Winter; Machado, 2019). O policial militar, conforme aponta Winter (2019), desempenha então, uma importante função na sociedade, é este quem zela pela segurança e bem-estar de todos os cidadãos, podendo ser considerado o representante da lei que se mantém mais próximo da comunidade.

O serviço policial, portanto, constitui importante recurso do Estado para a preservação da ordem pública, porém, para que os policiais exerçam suas funções de maneira satisfatória, são necessárias condições de trabalho favoráveis, tanto físicas quanto psicológicas (Minayo *et al.*, 2011).

Atualmente, com o crescente índice de violência e criminalidade no país, há o fomento de pesquisas no campo da segurança pública com foco no trabalho do policial militar, considerando sua exposição diária a situações de risco e o contexto profissional ao qual estão inseridos (Ferreira, 2009).

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 (Carvalho *et al.*, 2020, *apud* Wickramasinshe; Wijesinghe, 2018).

Estresse é definido como uma reação do organismo, com componentes físicos e/ou psicológicos, causado pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite, ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz [...] No momento em que a pessoa é sujeita a uma fonte de estresse, um longo processo bioquímico instala-se, cujo início manifesta-se de modo bastante semelhante, com o aparecimento de taquicardia, sudorese excessiva, tensão muscular, boca seca e a sensação de estar alerta Lipp (1996, p. 20).

Portanto, o estresse pode ser entendido como o desequilíbrio entre as demandas do trabalho e a capacidade de resposta dos trabalhadores. O exercício do Policial Militar (PM) encontra diversos fatores ocupacionais no seu ofício que compõem um conjunto estressante que afeta o sujeito como um todo (Carvalho *et al.*, 2020). Carvalho *et al.* (2020) afirmam ainda que, 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 que tornam indispensáveis atitudes de enfrentamento que podem colocar em risco a vida dos profissionais (Carvalho *et al.*, 2020).



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DO ESTRESSE OCUPACIONAL A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE COPING NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR  
Eduardo Miguel Felício Fagundes, Suellen Cristo de Freitas

Para Carneiro *et al.*, (2019) a pressão constante a que esses profissionais são submetidos 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. Carvalho *et al.*, (2020) referem que os estudos apontam agravos à saúde mental associados às enormes cargas de trabalho, alta demanda, ambientes de trabalho insalubres, sentimento de frustração, cansaço e tempo limitado para acompanhar a família.

Carvalho *et al.*, (2020) consideram que 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. Ademais, 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 (Carvalho *et al.*, 2020, *apud* Wickramasinshe; Wijesinghe, 2018).

É importante salientar que um alto nível de estresse pode impactar negativamente o trabalho, pois reduz a produtividade, a concentração e a capacidade de raciocínio lógico, o que podem dificultar o processo de tomada de decisões rápidas e eficientes, sendo esta habilidade uma das exigências do exercício da profissão do policial (Lipp; Costa; Nunes, 2017).

O risco presente no trabalho operacional pode acarretar a necessidade de manter-se constantemente alerta, o que é um ativador para a hipervigilância e liberação de neurotransmissores específicos para o estresse, como relatado por Sousa *et al.*, *apud* McFadden, (2017). Sousa (2022) refere que ao mesmo tempo, a rigidez da hierarquia e determinação externa da atividade podem contribuir para que os policiais tenham poucas oportunidades para desenvolver estratégias de enfrentamento para as situações estressantes, o que aumenta seu risco para tal patologia (Sousa *et al.*, 2022).

Os principais sintomas psicológicos de estresse identificados na categoria da profissão policial foram nervosismo, irritabilidade excessiva, raiva prolongada, cansaço excessivo, pensamento ruminante e perda do senso de humor. Os sintomas físicos foram mãos e pés frios, sudorese excessiva, tensão muscular, insônia, flatulência, problemas dermatológicos, gastrite emocional, dor de cabeça, dor de estômago, dor muscular, dor nas costas, baixa de imunidade, agitação e taquicardia, cansaço físico e mental, problema de concentração, falta de memória e impaciência (Sousa *et al.*, 2022 *apud* Benedetti *et al.*, 2014; Lipp; Costa; Nunes, 2017; Liz *et al.*, 2014; Priyanka *et al.*, 2016; Schlichting *et al.*, 2014). Sousa *et al.*, (2022) levantaram e identificaram a associação do estresse com aumento do uso de tabaco e álcool (Sousa *et al.*, 2022 *apud* Priyanka *et al.*, 2016) e com o desenvolvimento de obesidade, complicações metabólicas (Sousa *et al.*, 2022 *apud* Priyanka *et al.*, 2016), problemas cardíacos (Sousa *et al.*, 2022 *apud* Walvekar; Ambekar; Devaranavadagi, 2015) e diabetes (Sousa *et al.*, 2022 *apud* Tavares *et al.*, 2017; Violanti *et al.*, 2017).

O estresse também foi identificado como uma das principais justificativas para faltas e licenças do trabalho entre os policiais (Castro; Cruz, 2015), constatando então que essas ausências



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DO ESTRESSE OCUPACIONAL A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE COPING NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR  
Eduardo Miguel Felício Fagundes, Suellen Cristo de Freitas

diminuem a proteção para a população e geram gastos para as corporações e em consequência, essas ausências, diminuem a proteção para a população e geram gastos para as corporações.

O percentual de policiais militares com níveis importantes de estresse ocupacional é consoante a outros estudos e, possivelmente, consequência do ambiente laboral cercado de conflitos, que levam à exposição física e mental do policial, diante das mais diversas ocorrências (Santos *et al.*, 2021).

As consequências do estresse ocupacional atingem níveis individual, grupal e organizacional. No individual, há queda da eficiência, sobrecarga voluntária de trabalho, explosão emocional, grande nível de tensão, sentimento de frustração, sentimentos de onipotência e agravamento de doenças. No nível grupal, surgem comportamentos hostis, discussões inúteis, pouca contribuição no trabalho, não compartilhamento de problemas e alto nível de insegurança. Já no nível organizacional ocorrem prejuízos como atrasos constantes no cumprimento de prazos, absenteísmo, alta rotatividade de funcionários, baixo nível de esforço e vínculos empobrecidos (Aguiar, 2007; Almeida *et al.*, 2017).

O predomínio de estresse ocupacional entre soldados que exerciam a função operacional evidencia que a natureza das demandas de serviços operacionais é mais intensa e desgastante, sobretudo para os profissionais de baixa patente. Santos *et al.*, (2021) ainda apontam que na literatura é constatado que os policiais atuam em funções administrativas cumprindo escalas de serviços diurnos e, esporadicamente, cumprem escalas extras. Já os policiais que atuam no serviço operacional cumprem funções externas, atuam diretamente com a sociedade, em funções de ostensividade e na manutenção da ordem pública, onde há exposição física e mental elevada (Santos *et al.*, 2021).

Outro aspecto apontado por Santos *et al.*, (2021) como estressante foram as longas jornadas de trabalho a que os policiais militares são submetidos. O trabalho por turnos pode afetar a qualidade do sono e sua privação pode acarretar danos à saúde dos profissionais. Portanto, longas jornadas e trabalho por turnos trazem complicações no ciclo biológico e circadiano. Além disso, o alto nível de atenção e alerta exigido do policial, especialmente durante o trabalho noturno ou em longas jornadas, acrescem as chances de acidentes automobilísticos provocados por acompanhamentos táticos em ambientes sem luminosidade e confronto armado, que podem ceifar vidas (Santos *et al.*, 2021).

A pressão pelo cumprimento dos valores e dos deveres éticos dos militares, cuja insubordinação configura crime, sujeito a punições severas, sendo este apontado como um fator que gera desgaste e estresse nos policiais e pode explicar a relação do alto percentual de profissionais que já responderam por transgressões disciplinares com estresse ocupacional (Sales, 2016). Ainda, Santos *et al.*, (2021) apontam os principais fatores de estresse na profissão policial e destacam as principais, sendo: a percepção dos policiais militares quanto à falta de perspectivas de crescimento na carreira, a deficiência na qualificação profissional, os problemas de discriminação e favoritismo no ambiente de trabalho, longas jornadas de trabalho a que os policiais militares são submetidos, o trabalho por turnos que pode afetar a qualidade do sono e sua privação pode acarretar danos à saúde dos profissionais, a distribuição das tarefas, a deficiência na divulgação das informações



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DO ESTRESSE OCUPACIONAL A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE COPING NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR  
Eduardo Miguel Felício Fagundes, Suellen Cristo de Freitas

relacionadas às decisões organizacionais e baixa valorização por superiores relacionada à falta de divulgação das informações (Santos *et al.*, 2021).

O componente “remuneração e benefícios”, conforme aponta, Pelegrini *et al.*, (2018) também está relacionado à percepção do profissional sobre seu salário em relação ao trabalho que realiza, aos benefícios de saúde que a instituição em que trabalha oferece, bem como às oportunidades de lazer e confraternizações. Dessa forma, parece que os policiais não estão satisfeitos com a contrapartida do Estado, pelo serviço que prestam à sociedade. É possível que haja um sentimento de não valorização dos esforços empregados em sua atividade profissional que os expõe a situações de elevado risco físico e psicológico, além de não proporcionar condições adequadas e suficientes de saúde e lazer (Pelegrini *et al.*, 2018).

Ainda como fator que influencia a percepção sobre o ambiente físico, acredita-se que por estarem insatisfeitos com a remuneração pelos serviços prestados, os policiais tendem a perceber o ambiente físico de trabalho mais negativamente, embora não seja possível desconsiderar o grau de risco ao qual estão submetidos no ambiente laboral (Pelegrino *et al.*, 2018).

A ocorrência de mais alto nível de estresse em policiais femininas comparadas aos homens, também encontra respaldo na literatura. Estudo conduzido por Lipp, em São Paulo, divulgado no IPCS, demonstrou que a incidência de estresse em homens é de 13%, e nas mulheres é de 19%. Os motivos estariam associados ao acúmulo de papéis exercidos pelas mulheres, somando as responsabilidades profissionais com os familiares ao mesmo tempo (Cabral; Miranda, 2019).

A literatura aponta que a interação entre alta demanda, baixo controle e baixo apoio social é a condição que resulta em maior estresse ocupacional, sendo, conseqüentemente, mais nociva à saúde física e mental do trabalhador (Pelegrini *et al.*, 2018 *apud* Karasek; Theorell, 1990). O risco presente no trabalho operacional pode acarretar a necessidade de manter-se constantemente alerta, o que é um ativador para a hipervigilância e liberação de neurotransmissores específicos para o estresse, como relatado por McFadden (2017), (Ascari *et al.*, 2022 *apud* McFadden, 2017).

Percebe-se, assim, a importância do investimento do Estado na melhoria das condições de trabalho dos policiais, em especial na parte da remuneração e benefícios e na melhora das condições do ambiente físico na qual o Estado tem controle. Estes, por sua vez, podem refletir de forma positiva tanto nas condições de saúde do policial quanto na prestação de serviço de segurança pública com mais qualidade e eficácia para a sociedade (Pelegrini *et al.*, 2018). É possível, portanto, perceber que ações que visem a contenção do estresse podem repercutir de forma positiva na saúde dos policiais, no desempenho de seu trabalho e na gestão dos recursos da polícia (Lipp; Costa; Nunes, 2017).

## 2. SÍNDROME DE BURNOUT NO EXERCÍCIO DA PROFISSÃO DE POLICIAL MILITAR

Os trabalhadores são aqueles indivíduos que exercem atividades para o sustento próprio e/ou de seus dependentes, seja qual for a sua forma de inserção no mercado de trabalho, quer seja



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DO ESTRESSE OCUPACIONAL A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE COPING NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR  
Eduardo Miguel Felício Fagundes, Suellen Cristo de Freitas

na economia formal ou informal, no setor produtivo, de serviços privado ou público (Seligmann-Silva, 1994).

Segundo Minayo e Souza (2003), o ambiente e as relações próprias à atividade do trabalho formam um *locus* privilegiado da realização humana e, de acordo com as condições em que ocorrem, podem produzir desgastes físicos e mentais. O ambiente de trabalho é um conjunto de fatores interdependentes, com influência direta na qualidade de vida das pessoas e nos resultados do próprio trabalho (Ferreira, 2016).

A persistência e intensidade dos agentes estressores, assim como as características e funções de cada pessoa, associadas aos vários esforços e falhas de lidar adequadamente com o estresse e suas consequências, podem levar o trabalhador a desenvolver uma reação de esgotamento laboral crônico (Formighieri *et al.*, 2003). O burnout é uma reação à tensão emocional crônica causada por se lidar excessivamente com pessoas. Para entendê-lo, as experiências, os afetos e a avaliação da satisfação com o trabalho, são variáveis relevantes (Souza *et al.*, 2015).

A partir de uma perspectiva psicossocial, a Síndrome de Burnout (SB) é entendida como um processo, no qual as avaliações cognitivas e emocionais do contexto de trabalho e as características intrapessoais (autoeficácia) contribuem efetiva e significativamente para o seu desenvolvimento (Souza *et al.*, 2015 *apud* Borges; Argolo; Pereira; Machado; Silva, 2002). Ou seja, decorrente do agravamento do quadro de stress é o adoecimento por Burnout, que se refere ao resultado de um longo processo de tentativas de lidar com as condições de stress ocasionando respostas crônicas do organismo a diversos estressores presentes no ambiente laboral (Kaplan, 1999).

Ao se considerar a complexidade das operações policiais, pode-se afirmar que em qualquer uma das unidades, todos os eventos estressores relacionados ao trabalho policial encontram-se presentes: imprevisibilidade, pressão por resultados, risco iminente de morte, contato com a violência, estado de alerta constante, dentre outros. Ou seja, independente da unidade à qual pertença, o policial continua sendo vulnerável ao sofrimento psíquico e stress em decorrência da atividade profissional (Cabral; Miranda, 2019).

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 (Carvalho *et al.*, 2020). Carvalho *et al.*, (2020) ainda mencionam que além das causas associadas ao trabalho, observou-se que fatores sociodemográficos podem estar correlacionados com uma maior predisposição ao surgimento da Síndrome de Burnout, porém, que apesar dessa influência sociodemográfica, notou-se que esses fatores ainda são controversos e tornam-se irrelevantes para o desenvolvimento da SB frente à natureza do trabalho policial e os estressores que os policiais enfrentam no trabalho diário (Carvalho *et al.*, 2020 *apud* Raimundo *et al.*, 2017).

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. Policiais que trabalham em turnos longos, que realizam horas extras obrigatórias ou que dormem



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DO ESTRESSE OCUPACIONAL A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE COPING NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR  
Eduardo Miguel Felício Fagundes, Suellen Cristo de Freitas

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 (Carvalho *et al.*, 2020, *apud* Peterson *et al.*, 2019).

O trabalho em turnos, também utilizado nas corporações policiais, é incorporado historicamente em diferentes setores, como na indústria de produção de bens de consumo e nos serviços. O trabalho em turnos está implicado em diversos agravos à saúde, tais como: alterações de sono, distúrbios gastrointestinais, cardiovasculares, desordens psíquicas e problemas em relação à vida social e familiar. Ressalta-se o prejuízo na participação das atividades sociais organizadas, como as escolares, culturais, esportivas etc., dificultando sua integração na vida social da comunidade (Ferreira, 2016).

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).

É consenso 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. 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 (Carvalho *et al.*, 2020 *apud* Farfan; Pena; Topa, 2019).

O burnout muitas vezes só é percebido em estágios mais avançados, pois inicialmente se confunde com cansaço ou problemas pessoais. No caso dos policiais, essa detecção tardia gera consequências tanto para a saúde quanto para a instituição, pois, quando se identifica o adoecimento dos policiais, sua condição já está mais grave e pode requerer afastamento das funções para tratamento. Além disso, altos níveis de exaustão emocional e despersonalização, mesmo sem a síndrome em si, favorecem a presença de atitudes negativas do policial frente à população, tais como insensibilidade, falta de empatia e desinteresse (Ascari *et al.*, 2016).

No caso dos policiais, as suas condições de trabalho, os modos de vida e saúde necessitam de uma investigação que considere o panorama atual de crescente violência e criminalidade como parte do contexto da determinação social de sua saúde (Ferreira, 2016).

Ainda conforme aponta Ferreira (2016), o descuido com a saúde dos policiais militares, enquanto trabalhadores, é pouco visível frente às circunstâncias internas do sistema organizativo da instituição em que trabalham. No Brasil, a literatura especializada sobre a saúde e o trabalho dos policiais é ainda restrita. Uma particularidade dessa categoria profissional é o preconceito negativo da população e de intelectuais sobre os policiais, possivelmente pelo imaginário constituído no processo de repressão, acirrado nos períodos de falta de democracia política do Estado brasileiro (Ferreira, 2016).

É importante ressaltar que a satisfação no trabalho é um fenômeno complexo e de difícil definição por se tratar de um estado subjetivo, podendo variar de pessoa para pessoa, de um



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DO ESTRESSE OCUPACIONAL A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE COPING NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR  
Eduardo Miguel Felício Fagundes, Suellen Cristo de Freitas

momento para outro e, ao longo do tempo, para a mesma pessoa. Para Lipp (1996), alguns profissionais que lidam com tarefas perigosas, como os policiais, afirmam que certa dose de estresse é positiva e necessária para que o serviço seja feito. A essa condição, o autor denomina eustresse. Seu oposto é o estresse negativo ou distresse, que acovarda, intimida e faz com a pessoa fuja das situações (Souza, 2012).

A categoria de trabalho dos policiais está exposta, certamente, a ambientes conflituosos, as situações de pressão e estresse intenso em função de lidarem com a violência e a criminalidade. Por serem representantes da ordem e da lei, os policiais precisam sustentar uma postura viril, rígida e até mesmo inabalável, não é permitido falar nem mesmo expressar medos e desconfortos, não há válvula de escape para as angústias, e isso repercute diretamente na saúde mental do trabalhador (Winter; Machado, 2019). Quando o policial manifesta seus medos e desconfortos, viola a estratégia coletiva e, em consequência, não é bem-visto pelo grupo (Moraes, 2013).

Inicialmente, acreditava-se que a principal causa do elevado nível de estresse na profissão policial era a expectativa de que a polícia se envolveria em situações perigosas e violentas, como, por exemplo, uma “troca de tiros” com marginais (Souza, [s.d.]).

Souza [s.d.] ainda refere que embora o trabalho policial seja uma ocupação perigosa por natureza, daí não se pode concluir que o estresse nessa profissão advém necessária e exclusivamente dessa periculosidade. No estudo de Crank e Caldero (1991), mais da metade dos policiais indicaram os papéis burocráticos como os estressores mais significantes. Para a amostra total, somente 4% de fatores específicos foram relacionados à violência ou ao perigo como fonte principal de estresse (Souza [s.d.] *apud* Crank e Caldero, 1991). Ainda, neste sentido, também foi considerado que os aspectos organizacionais, financeiros e preocupações sobre falhas nos equipamentos foram considerados fontes mais importantes de estresse do que a violência ocupacional (Souza [s.d.] *apud* Patterson, 1991).

Já um estudo sobre engajamento no trabalho e Burnout realizado nos países baixos, com mais de dois mil policiais concluiu que os profissionais que faziam parte de equipes altamente envolvidas com as atividades laborais apresentavam níveis mais elevados de Vigor, Dedicção e Absorção. Estes resultados reforçam as vantagens de ambientes laborais saudáveis para o bom desempenho das funções (Bakker *et al.*, 2006). Nesse contexto, para evitar que o estresse ocupacional impacte negativamente nos níveis de engajamento no trabalho dos policiais e comprometa o andamento do serviço de segurança, é importante que as corporações estimulem a relação positiva dos policiais com o trabalho, a partir da valorização e recompensa dos profissionais, adequação das cargas horárias de trabalho, flexibilização dos tipos de controle, implementação de qualificações permanentes e o reconhecimento organizacional (Santos *et al.*, 2021).

### 3. ESTRATÉGIAS DE COPING NO EXERCÍCIO DA PROFISSÃO DE POLICIAL MILITAR

A investigação científica, no que diz respeito aos temas estresse e estratégias de *coping*, tem vindo a desenvolver-se cada vez mais. As condições de trabalho estressantes aumentam o risco de



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DO ESTRESSE OCUPACIONAL A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE COPING NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR  
Eduardo Miguel Felício Fagundes, Suellen Cristo de Freitas

efeitos adversos à saúde e contribuem para a adoção de mudanças de comportamento, como tabagismo e consumo de álcool (Carvalho *et al.*, 2020).

O *coping* é compreendido como esforços cognitivos e comportamentais que mudam constantemente e que são desenvolvidos para responder às demandas específicas externas e/ou internas avaliadas como excessivas para os recursos do indivíduo (Folkman, 1986), ou seja, trata-se dos mecanismos de enfrentamento aos estresses ou também conhecido como estratégia de *coping*. Apenas esforços conscientes e intencionais são considerados estratégias de *coping*. Objetivamente, *coping* pode ser definido como o conjunto das estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se às adversidades.

O termo *coping* tem origem no verbo inglês “to cope”, que em sua tradução literal significa lutar, competir com sucesso. É um termo muito utilizado pela Psicologia, mais precisamente na Psiconeuroimunologia (ciência interdisciplinar que estuda o ser humano como unidade indissolúvel de corpo e mente) (Souza, [s.d.]). O termo *coping*, segundo Mota e Matos (2006), emerge no século XIX associado a ideia de defesa amplamente desenvolvida pela psicanálise.

Folkman, Lazarus, e De Longis (1986) definem o *coping* como os esforços cognitivos e comportamentais desenvolvidos pela pessoa, para gerir (reduzir, minimizar, dominar ou tolerar) as exigências internas e externas das transações pessoais que são avaliadas como excedendo os recursos pessoais [...] (p. 572). Lazarus e Folkman (1986) ainda consideram que qualquer esforço em lidar com o estressor a uma resposta de coping existindo dois tipos principais de estratégias, ou seja, duas grandes funções do *coping*: centrado no problema e na emoção.

De acordo com Folkman e colaboradores (1986), autores que concebem enfrentamento como respostas a eventos específicos, reconhecem que determinadas estratégias de enfrentamento podem sofrer maior influência de características de personalidade, enquanto outras estratégias parecem sofrer maior influência de aspectos situacionais ou do contexto.

O *coping* permite ao policial manter o foco de atenção e direcionar-se para a próxima tarefa, o que pode promover amenização dos sintomas de estresse. No entanto, os estudos encontraram que os policiais não apresentam comportamentos de adaptação e enfrentamento adequados. Richmond e colaboradores (1998) encontraram um consumo excessivo de álcool entre os policiais, tendo sido relatados altos índices de divórcio e suicídio como um tipo de fracasso ao enfrentamento (Coleta, A.; Coleta, M., 2018 *apud* Evans; Coman, 1993; McCafferty *et al.*, 1992).

A capacidade de a pessoa lidar com o estresse, é um fenômeno que o indivíduo adquire ao longo de sua vida e que contribui para a sua sobrevivência e para um adequado desempenho das suas atividades em diversas vertentes da vida (Barcelos, 2010). Ou seja, consiste na interação entre o organismo e o ambiente na busca de um conjunto de estratégias destinadas a promover a adaptação as circunstâncias estressantes e é também um construto multidimensional que envolve uma grande variedade de estratégias cognitivas e comportamentais.

Barcelos (2010) refere ainda que, para que ocorra a elaboração das estratégias de enfrentamento, o indivíduo deve sentir-se motivado a fazê-lo, deve refletir sobre o evento estressante,



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DO ESTRESSE OCUPACIONAL A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE COPING NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR  
Eduardo Miguel Felício Fagundes, Suellen Cristo de Freitas

avaliar suas opções e por fim, levar a prática a solução percebida como mais apropriada para o momento, ou seja, ele possui uma crença de autoeficácia, por acreditar que é capaz de enfrentar e resolver a situação.

A tendência por escolher uma determinada estratégia de *coping* depende do repertório individual (muitas estratégias podem ser úteis para uma mesma situação) e de experiências tipicamente reforçadas (Barcelos, 2010). É preciso considerar que a escolha da estratégia de enfrentamento ser sempre em função da especificidade da situação vivida, o que inclui também a avaliação do quanto a pessoa se sente capaz de enfrentá-la, vai depender também dos recursos pessoais, incluindo-se a saúde e energia, crenças existenciais, compromissos, habilidades para solução de problemas, habilidades sociais de comunicação, formas de comportamento socialmente apropriadas e efetivas, apoio social e recursos materiais (Lazarus; Folkman, 1986).

Segundo Barcelos (2010), as estratégias de enfrentamento mais utilizadas pelos policiais militares são controle, seguidas por manejo e esquivas respectivamente. Resultado este esperado na medida em que a população é cobrada por resultados constantes e imediatos. Além do que o tempo de academia de polícia faz com que o policial adquira patentes e policiais subordinados a eles, o que exige de cada um, estratégias com foco no problema (Barcelos, 2010).

De acordo com Anshel (2000), o *coping* também permite ao policial manter o foco de atenção e direcionar-se para a próxima tarefa, o que pode promover amenização dos sintomas de estresse, no entanto, a literatura tem vindo a documentar que os policiais recorrem, maioritariamente, à utilização de estratégias de *coping* desadequadas. O uso de álcool, drogas, cigarros e isolamento físico foram reportados por Burke (1994) como mecanismo de enfrentamento utilizado pelos policiais (Coleta, A.; Coleta, M., 2018 *apud* Burke, 1994), o que demonstra que os policiais não apresentam comportamentos de enfrentamento adequados, pois estes podem ser considerados como um tipo de fracasso ao enfrentamento.

Verifica-se, portanto, que são utilizadas estratégias como: o consumo de substâncias lícitas e ilícitas, dormir demasiado (que leva a problemas de concentração e depressão) a negação e culpabilização (Kaur; Chodagiri; Reddi, 2013). Estas estratégias apresentam um impacto negativo, podendo levar ao suicídio (Costa, 2017 *apud* Violanti; Vena; Marshall; Petralia, 1996).

Quando se enfrenta situações de estresse é importante ser capaz de mobilizar estratégias de *coping* adequadas, que não se sobreponham às estratégias negativas atrás referidas. Alegretti (2006) salienta que há vários recursos que podem auxiliar um indivíduo a enfrentar situações diversas como habilidade social, habilidade para resolução de problemas, fuga e esquivas de situações diversas, uso da fé, crenças, valores, condição de saúde e interpretação dos eventos estressores. Para ela, as estratégias de enfrentamento têm como objetivo manter o bem-estar, buscando amenizar os efeitos de situações estressantes (Barcelos, 2010 *apud* Alegretti, 2006).

Apesar da grande variedade de estudos conduzidos sobre *coping* nas últimas décadas, poucos trabalhos têm sido desenvolvidos para verificar a utilização de estratégias de *coping* voltadas para o ambiente ocupacional. A par de toda essa contextualização, percebe-se como o conceito de



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DO ESTRESSE OCUPACIONAL A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE COPING NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR  
Eduardo Miguel Felício Fagundes, Suellen Cristo de Freitas

stress e a forma como as pessoas lidam com ele passaram por transformações ao longo do tempo, tornando-se indissociável nos debates sobre condições de saúde da população, especialmente no Brasil.

Neste sentido, a dinâmica do trabalho policial, independente da unidade onde é desenvolvida, merece atenção por parte dos profissionais de saúde. É possível amenizar os efeitos dos estressores através do engajamento em estratégias que visam a melhoria das condições de saúde. As ações de intervenção precisam ser voltadas ao fortalecimento de comportamentos assertivos, que preparem o indivíduo para o autocuidado, tornando-os protagonistas de suas condições de saúde (Cabral; Miranda, 2019).

#### 4. MÉTODO

O objeto deste estudo foi realizado por meio de um levantamento bibliográfico. Foi utilizado os descritores “Estresse ocupacional”, “Síndrome de Burnout”, “Coping”, “Policial”, “Polícia Militar” nas bases de pesquisa virtual Scielo, Google Acadêmico e LILACS, com o objetivo de encontrar artigos científicos nacionais publicados no período compreendido entre 2013 e 2024. Efetuou-se a exclusão de artigos cujo tema não abordado como parte do assunto principal, e de revisões de literatura. A coleta de dados ocorreu durante o período de março de 2024 até maio de 2024.

Como resultado, foram encontrados 148 entre artigos e trabalhos acadêmicos que, em um primeiro momento, os autores avaliaram as palavras-chave e os resumos, visando agrupar aqueles que contemplam a relação entre os descritores. Destes artigos, apenas 26 puderam ser considerados para o estudo, além de 04 Dissertações de Mestrado e 01 Tese de Doutorado. Em relação ao tipo de pesquisa, evidenciou-se: 01 estudo transversal e descritivo de abordagem quantitativa, 01 pesquisa descritiva, do tipo *survey*, com abordagem quantitativa, 01 Pesquisa exploratória, 01 Pesquisa transversal, 01 estudo transversal, exploratório-descritivo, 01 Pesquisa de análise de mediação, 01 Metodo Dedutivo, 01 qualitativa, de caráter dedutivo com análise da realidade já conhecida, 01 revisão integrativa, 01 Pesquisa Descritiva, quantitativa, básica do tipo quase-experimental, 01 estudo exploratório e de levantamento de dados, com característica da pesquisa descritiva, 02 Revisão Integrativa da Literatura, 02 Pesquisas Qualitativa, 02 Pesquisa Quantitativa, 03 Estudo transversal, descritivo e analítico, 01 Pesquisa semiestruturado, 01 pesquisa quantitativa-qualitativa, 01 Pesquisa analítico descritivo, 01 estudo quantitativo descritivo de corte transversal, 01 Pesquisa de estatística descritiva e inferencial, 01 estudo transversal e descritivo de abordagem quantitativa, 01 Dissertação de mestrado em Psicologia da Justiça, 03 Dissertações em Psicologia, 01 Tese de Doutorado.

Os resultados foram interpretados com base da perspectiva do levantamento bibliográfico e revisão da literatura e depois se efetivou a discussão de maneira articulada com a etapa da Pesquisa documental. Cada artigo foi analisado de forma minuciosa, encontrando os temas principais a relevantes a serem apresentados e discutido ao longo desse trabalho, os quais são: Estresse ocupacional, Síndrome de Burnout e Estratégias de enfrentamento ou *Coping*.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DO ESTRESSE OCUPACIONAL A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE COPING NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR  
Eduardo Miguel Felício Fagundes, Suellen Cristo de Freitas

### 5. CONSIDERAÇÕES

Os resultados da revisão bibliográfica permitiram contextualizar os estudos sobre a saúde mental de policiais e mostraram que mesmo vindo de diferentes locais ou até mesmo países, apresentam predomínio de estresse, TEPT (Transtorno de Estresse Pós-traumático), depressão, ansiedade, burnout e suicídio como principais condições de adoecimento investigados, sendo este último a forma mais grave do resultado da não atenção à saúde mental. Além de compreender esses fenômenos também serviu para fomentar a reflexão sobre intervenções mais assertivas na busca de comportamentos promotores de saúde dentro das instituições.

A análise dos estudos mostrou que muitos policiais se encontravam adoecidos e que sua situação de saúde afetava seu trabalho e sua qualidade de vida. 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 em nível de prevenção e promoção de saúde mental que possam melhorar as competências relacionais e o clima de trabalho algo ainda muito escasso quando relacionado à saúde mental dos policiais.

Observamos então que o intenso e constante estresse a que esses profissionais são submetidos, assim como as condições extenuantes no trabalho são as principais causas de exaustão emocional desses profissionais. No ambiente de trabalho, os processos de desgastes físico e mental são determinados em grande parte pelo tipo de trabalho realizado e pela forma como esse está organizado. É importante que cada categoria profissional seja investigada de modo particular, para que se possam reconhecer as suas vulnerabilidades e promover ações de saúde mais eficazes.

Nesse contexto, foi verificado que os policiais militares que, devido às características de sua profissão, estão vulneráveis aos transtornos mentais que podem ser agravados ou causados pelo trabalho, principalmente o estresse ocupacional e a síndrome de burnout, sendo constantemente expostos ao excesso de risco, podendo desenvolver sintomas agudos e crônicos de sofrimento psíquico, de estresse ocupacional e, conseqüentemente, de burnout.

Espera-se que o presente estudo contribua para o auxílio de adoção de estratégias de prevenção e promoção de saúde no contexto das organizações policiais militares, contribuindo dessa forma, para a melhoria das condições de trabalho, da satisfação e qualidade de vida e conseqüentemente, diminuição dos riscos de desencadeamento dos transtornos psíquicos que possam evoluir para a síndrome de burnout e suicídio.

Pesquisas sobre *coping* poderiam reduzir os altos custos do estresse nas organizações as quais também demonstrariam a necessidade de desenvolver urgentemente estudos de *coping* no trabalho que aparecem retratadas nas projeções econômicas e no crescimento contínuo de trabalhadores que devem ser compensados por queixas relacionadas ao estresse ocupacional. Essa ação reduziria as fontes de estresse derivadas das características do trabalho, que foram a mais frequente queixa dos policiais.



## RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR ISSN 2675-6218

DO ESTRESSE OCUPACIONAL A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE COPING NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR  
Eduardo Miguel Felício Fagundes, Suellen Cristo de Freitas

Em suma, é importante ter um melhor conhecimento das fontes de estresse das estratégias de coping destes profissionais de forma potencializar as estratégias preventivas de um impacto negativo e aumentar a qualidade de vida dos profissionais da polícia, visto que as suas funções são importantíssimas para a segurança e promoção dos direitos dos cidadãos, através do combate da criminalidade. Entender as estratégias de enfrentamento dos policiais frente às situações estressoras é imprescindível no direcionamento das ações em saúde.

Considera-se então, a urgência em avaliar e acompanhar de forma constante, contínua e progressiva os danos emocionais, físicos, econômicos e sociais do estresse na polícia militar indicando um apelo emergente por programas preventivos eficazes em reduzir o impacto negativo do estresse e do esgotamento e para melhorar o bem-estar global do indivíduo, de forma eficaz e significativa, com o intuito a diminuir o desenvolvimento de SB, bem como os índices de suicídio desses profissionais.

### REFERÊNCIAS

AGUIAR, F. L. S. **Estresse ocupacional**: contribuições das pirâmides coloridas de Pfister no contexto policial militar. 2007. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Pará, Belém, 2007. Disponível em: <http://repositorio.ufpa.br/jspui/handle/2011/1890>. Acesso em: 26 abr. 2024.

ALMEIDA, D. M.; LOPES, L. F. D.; COSTA, V. M. F.; SANTOS, R. C. T.; COREA, J. S. Avaliação do estresse ocupacional no cotidiano de policiais militares do Rio Grande do Sul. **Organizações em Contexto**, v. 13, n. 26, p. 215-238, 2017.

ANSHEL, M. A conceptual model and implications for coping with stressful events in police work. **Criminal Justice and Behavior**, v. 27, n. 3, p. 375-400, 2000.

ASCARI, R. S. *et al.* Prevalência de risco para Síndrome de Burnout em policiais militares. **Cogitare Enfermagem**, Curitiba, v. 21, n. 2, p. 1-10, 2016. DOI: 10.5380/ce.v21i2.44610.

BAKKER, A. B.; EMMERIK, H. V.; EUWENA, M. C. Crossover of burnout and engagement in work teams. **Work and occupations**, v. 33, n. 4, p. 464-489, 2006.

BARCELOS, Ana Tereza David Pires. **Auto-Eficácia e coping em policiais militares**. 2010. 92f. Dissertação (Mestrado em Ciências Humanas) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiania, 2010.

CABRAL, A. B.; MIRANDA, F. J. **Polícia Militar**: um estudo sobre stress e coping. 2019. 148f. Dissertação (Programa de Pós-Graduação STRICTO SENSU em Psicologia) - Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Goiânia. 2019.

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 maio 2020.

CARVALHO, L. O. R. de; PORTO, R. de M.; SOUSA, M. N. A. de. Sofrimento psíquico, fatores precipitantes e dificuldades no enfrentamento da síndrome de Burnout em policiais militares/ Psychical suffering, precipitating factors and difficulties in coping with Burnout syndrome in military police.



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

DO ESTRESSE OCUPACIONAL A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE COPING NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR  
 Eduardo Miguel Felício Fagundes, Suellen Cristo de Freitas

**Brazilian Journal of Health Review**, [S. l.], v. 3, n. 5, p. 15202–15214, 2020. DOI: 10.34119/bjhrv3n5-300. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/18754>. Acesso em: 25 abr. 2024.

CASTRO, M. C. A.; CRUZ, R. M. Prevalência de Transtornos Mentais e Percepção de Suporte Familiar em Policiais Civis. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, DF, v. 35, n. 2, p. 271-289, 2015. DOI: 10.1590/1982-370300702013

COLETA, A. DOS S. M. D.; COLETA, M. F. D. Fatores de estresse ocupacional e coping entre policiais civis. **Psico-USF**, v. 13, n. 1, p. 59–68, jan. 2008.

COSTA, A. S. N. **O stress e as estratégias de coping em órgão de polícia criminal**. 2017. Dissertação (Mestre em Psicologia da Justiça) – Faculdade de Ciências Humanas e Sociais, Universidade Fernando Pessoa, Porto, 2017.

FERREIRA, D. K. S. **Condições de saúde, de trabalho e modos de vida de policiais militares: estudo de caso na cidade de Recife-PE**. 2009. Tese (Doutorado) - Fundação Oswaldo Cruz, Recife, 2009. Disponível em: <https://www.cpqam.fiocruz.br/bibpdf/2009ferreira-dks.pdf>. Acesso em: 12 abr. 2024.

FOLKMAN, S. L. R. S.; DUNKEL-SCHETTER, C.; DELONGIS, A.; GRUEN, R. J. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 50, n. 5, p. 992-1003, 1986.

FORMIGHIERI, V. J. **Burnout em fisioterapeutas: Influência sobre a atividade de trabalho e bem-estar físico e psicológico**. 2003. Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, SC, 2003.

KAUR, R.; CHODAGIRI, V. K.; REDDI, N. K. A. Psychological study of stress, personality and coping in police personnel. **Indian J Psychol Med.**, v. 35, n. 2, p. 141-7, apr. 2013. doi: 10.4103/0253-7176.116240.

LIPP, M. E. N.; COSTA, K. R. S. N.; NUNES, V. O. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais. Sintomas mais frequentes. **Revista de Psicologia**, Brasília, DF, v. 17, n. 1, p. 46-53, 2017. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S19846572017000100006&lng=pt&nrm=is\\_o](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S19846572017000100006&lng=pt&nrm=is_o). Acesso em: 26 abr. 2024. <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2017.1.12490>.

LIPP, M. **Pesquisa sobre stress no Brasil**. São Paulo: Papyrus Editora, 1996.

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: Editora Fiocruz; 2008.

MINAYO, M. C. S.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 4, p. 2199-2209, 2011.

MINAYO, M. C. S.; SOUZA, E. R. (Org.) **Missão Investigar: entre o ideal e a realidade de ser**

MINISTÉRIO DA DEFESA. EXÉRCITO BRASILEIRO. SECRETARIA-GERAL DO EXÉRCITO. COMISSÃO DE CERIMONIAL MILITAR DO EXÉRCITO. **Portaria nº 156, de 23 de abril de 2002**. Aprova o Vade-Mécum de Cerimonial Militar do Exército – Valores Deveres e Ética Militares (VM 10). Disponível em: [http://www.sgex.eb.mil.br/index.php?option=com\\_content&task=view&id=87&Itemid=100](http://www.sgex.eb.mil.br/index.php?option=com_content&task=view&id=87&Itemid=100). Acesso em: 30 abr. 2024.



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

DO ESTRESSE OCUPACIONAL A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE COPING NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR  
 Eduardo Miguel Felício Fagundes, Suellen Cristo de Freitas

MORAES, R. D. Estratégias Defensivas. In: VIEIRA, F. O.; MENDES, A. M.; MERLO, A. R. C. (Orgs.). **Dicionário crítico de gestão e psicodinâmica do trabalho**. Curitiba: Juruá, 2013. p. 153-158.

MUNIZ, J. O.; PAES-MACHADO, E. Polícia para quem precisa de polícia: contribuições aos estudos sobre policiamento. **Caderno CRH**, v. 23, n. 60, p. 437-447, dez. 2010.

OLIVEIRA, K. L. D.; SANTOS, L. M. D. Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua. **Sociologias**, v. 12, n. 25, p. 224-250, set. 2010.

PELEGRINI, A. *et al.* Percepção das condições de trabalho e estresse ocupacional em policiais civis e militares de unidades de operações especiais. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 26, n. 2, p. 423-430, abr. 2018.

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 maio 2020.

policial. 2. ed. Rio de Janeiro: Garamond, 2003.

SALES, L. J. M.; SÁ, L. D. A condição do policial militar em atendimento clínico: uma análise das narrativas sobre adoecimento, sofrimento e medo no contexto profissional. **Repocs**, v. 13, n. 25, p. 181-206, 2016.

SANTOS, F. B. D. *et al.* Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 12, p. 5987-5996, dez. 2021.

SELIGMANN-SILVA, E. **Desgaste mental no trabalho dominado**. Rio de Janeiro: Cortez, 1994.

SOUSA, R. C.; BARROSO, S. M.; RIBEIRO, A. C. S. Aspectos de saúde mental investigados em policiais: uma revisão integrativa / The aspects of mental health investigated in the police: an integrative review. **Saúde e Sociedade**, 2022.

SOUZA, E. R. *et al.* Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 28, n. 7, p. 1297-1311, jul. 2012.

SOUZA, F. S. **Qualidade de vida do policial civil**: fatores de estresse ocupacional. [S. l.: s. n.]: s. d. Disponível em: [https://www.escola.pc.pr.gov.br/sites/espcc/arquivos\\_restritos/files/documento/202005/artigo\\_3\\_felipe\\_souza.pdf](https://www.escola.pc.pr.gov.br/sites/espcc/arquivos_restritos/files/documento/202005/artigo_3_felipe_souza.pdf). Acesso em: 18 abr. 2024.

SOUZA, L. A. S. *et al.* Bem-Estar Subjetivo e *Burnout* em Cadetes Militares: O Papel Mediador da Autoeficácia. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 28, n. 4, p. 744-752, out. 2015.

VALLA, W. O. Ética e a atividade do policial militar. **Revista Direito Militar da Associação dos Magistrados das Justiças Militares Estaduais**, Florianópolis, v. 4, n. 21, p. 5-6, jan./fev. 2000.

WINTER, Lilian Ester; ALF, Alexandra Machado. A profissão do policial militar: vivências de prazer e sofrimento no trabalho. **Rev. Psicol., Organ. Trab.**, Brasília, v. 19, n. 3, p. 671-678, set. 2019. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1984-66572019000300005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572019000300005&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 12 abr. 2024. <http://dx.doi.org/10.17652/rpot/2019.3.13214>.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Health impact of psychosocial hazards at work**: an overview. Geneva: WHO, 2010.



**RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR**  
**ISSN 2675-6218**

DO ESTRESSE OCUPACIONAL A SÍNDROME DE BURNOUT: ESTRATÉGIAS DE COPING NA PROFISSÃO POLICIAL MILITAR  
Eduardo Miguel Felício Fagundes, Suellen Cristo de Freitas

ZWIR, G. A.; CAVALHEIRO, D. C. **A ética profissional do policial militar no contexto social atual.**  
Curitiba: PMPR, 2021. Disponível em:  
[https://www.pmpr.pr.gov.br/sites/default/arquivos\\_restritos/files/documento/2022-07/2022\\_-\\_a\\_etica\\_profissional\\_do\\_policial\\_militar\\_no\\_contexto\\_social\\_atual.pdf](https://www.pmpr.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2022-07/2022_-_a_etica_profissional_do_policial_militar_no_contexto_social_atual.pdf). Acesso em: 04 abr. 2024.