

SÍNDROME DE BURNOUT E ESTRESSE PERCEBIDO NA POLÍCIA MILITAR DO ESPÍRITO SANTO: UM RECORTE INSTITUCIONAL

Igor de Paula Costa¹;

¹Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Vitória, ES.

<https://lattes.cnpq.br/1358378025579971>

Adriana Madeira Álvares da Silva²;

²Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Vitória, ES.

<https://lattes.cnpq.br/6445492335035108>

Suzanny Oliveira Mendes³.

³Universidade Federal do Espírito Santo (UFES), Vitória, ES.

<https://lattes.cnpq.br/5613486906366786>

RESUMO: Este capítulo analisou a prevalência da Síndrome de Burnout e sua relação com os níveis de estresse percebido em 142 policiais militares do Espírito Santo. O estudo seguiu um delineamento transversal utilizando o Inventário de Estresse Percebido (PSS-14) e a Medida de Burnout de Shirom-Melamed. Os resultados indicaram que 39 participantes (27,5%) preencheram os critérios para a síndrome. Observou-se uma diferença estatisticamente significativa nos níveis de estresse percebido entre os grupos ($p < 0,0001$), evidenciando que os indivíduos com Burnout apresentaram médias de estresse mais elevadas ($43,54 \pm 6,51$) em comparação aos que não manifestaram o quadro ($31,87 \pm 8,79$). A análise de correlação de Pearson confirmou uma associação linear positiva e significativa entre as variáveis ($r = 0,3280$; $p < 0,0001$), demonstrando que o aumento do estresse percebido caminha em paralelo ao agravamento dos sintomas de esgotamento. Os achados reforçam a tese clássica de que o estresse crônico no trabalho atua como o principal gatilho para Síndrome de Burnout. Conclui-se que as ações preventivas não devem se limitar ao manejo clínico individual, sendo necessário implementar melhorias organizacionais, como a otimização das escalas de plantão e o aprimoramento das práticas de gestão.

PALAVRAS-CHAVE: Polícia Militar. Estresse. Síndrome de Burnout.

BURNOUT SYNDROME AND PERCEIVED STRESS IN THE MILITARY POLICE OF ESPÍRITO SANTO: AN INSTITUTIONAL APPROACH

ABSTRACT: This book chapter analyzed the prevalence of Burnout Syndrome and its relationship with perceived stress levels among 142 military police officers from Espírito Santo. The study followed a cross-sectional design using the Perceived Stress Scale (PSS-14) and the Shirom-Melamed Burnout Measure. The results indicated that 39 participants (27.5%) met the criteria for the syndrome. A statistically significant difference in perceived stress levels was observed between the groups ($p < 0.0001$), demonstrating that individuals with Burnout presented higher stress means (43.54 ± 6.51) compared to those who did not manifest the condition (31.87 ± 8.79). Pearson's correlation analysis confirmed a positive and significant linear association between the variables ($r = 0.3280$; $p < 0.0001$), showing that the increase in perceived stress runs parallel to the worsening of burnout symptoms. The findings reinforce the classic thesis that chronic stress at work acts as the main trigger for Burnout Syndrome. In conclusion, preventive actions should not be limited to individual clinical management, but rather require the implementation of organizational improvements, such as the optimization of shift schedules and the enhancement of management practices.

KEY-WORDS: Military Police. Stress. Burnout Syndrome.

INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout, caracterizada por exaustão emocional, redução da eficácia profissional e despersonalização, configura-se como uma síndrome ocupacional, cujo desenvolvimento está intrinsecamente ligado ao gerenciamento inadequado do estresse percebido no ambiente de trabalho (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE, 2022). Desse modo, a forma como o indivíduo percebe o estresse no ambiente laboral está ligada ao esgotamento das funções cognitivas e emocionais. Assim, quando as pressões cotidianas superam os limites adaptativos do trabalhador, o estresse consolida-se como o elemento central no desencadeamento do Burnout (MASLACH; LEITER, 2016).

A carreira na polícia militar carrega uma suscetibilidade ao desenvolvimento de Burnout, sobretudo entre os agentes alocados no policiamento ostensivo e de rua, tendo em vista o contato diário com a violência urbana, regimes de plantão desgastantes, os quais podem comprometer o sono (COLLINS; GIBBS, 2003; SPIELBERGER et al., 1981).

Envolvidos por esse desgaste contínuo, a percepção de estresse torna-se ainda mais sensível e a dimensão da despersonalização assume um papel como mecanismo de defesa disfuncional, representada principalmente pelo distanciamento afetivo em relação aos cidadãos e às próprias atribuições institucionais. Assim, o policial adota uma postura de indiferença e cinismo para salvaguardar sua subjetividade contra a violência cotidiana. Entretanto, essa estratégia de proteção cria um ciclo vicioso em que o colapso de sua

eficácia profissional é acelerado, bem como a frustração e estresse percebido tornam-se elevados (TAUBE; CARLOTTO, 2025).

Diante do exposto, torna-se importante investigar a prevalência desse quadro entre a polícia militar capixaba, haja vista sua maior representatividade no corpo de segurança pública no Espírito Santo. Isso permitirá melhor compreensão como os fatores demográficos, econômicos e as modalidades de serviço administrativo ou operacional impactam de maneira singular a saúde psíquica do corpo de servidores.

OBJETIVO

O presente capítulo de livro tem como objetivo principal realizar uma análise da prevalência da Síndrome de Burnout e dos níveis de estresse percebido entre policiais militares do Estado do Espírito Santo. Busca-se, com isso, preencher uma lacuna na literatura científica regionalizada e fornecer subsídios teóricos que possam nortear a formulação de políticas institucionais assertivas de suporte psicológico.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo transversal, aprovado pelo Comitê de Ética do CCS (Parecer nº 5.382.872), conduzido entre os meses de maio e outubro de 2022, em parceria com a Secretaria de Estado da Segurança Pública e Defesa Social (SESP) do Espírito Santo. Participaram do estudo profissionais de Segurança Pública da Polícia Militar atuantes nas regiões Metropolitana, Norte, Noroeste e Sul do estado do Espírito Santo.

Inicialmente foi realizada uma triagem em que os participantes responderam ao Inventário de Estresse Percebido (SSP-14), validado por Di Bernardi Luft et al. (2007) (α de Cronbach = 0,82). Posteriormente, os sintomas de Burnout foram avaliados por meio da Medida de Burnout de Shirom-Melamed (FAIAD et al., 2021), com as seguintes dimensões: exaustão emocional (α de Cronbach = 0,96), fadiga física (α de Cronbach = 0,96) e cansaço cognitivo (α de Cronbach = 0,89).

Foram incluídos participantes com pontuação ≥ 16 no SSP-14, indicativa de estresse clínico. Além disso, foram excluídos os participantes que não concluíram todas as etapas: participação dos questionários de estresse percebido e Burnout. Assim, a amostra foi constituída de 142 Policiais Militares avaliados ao longo do estudo.

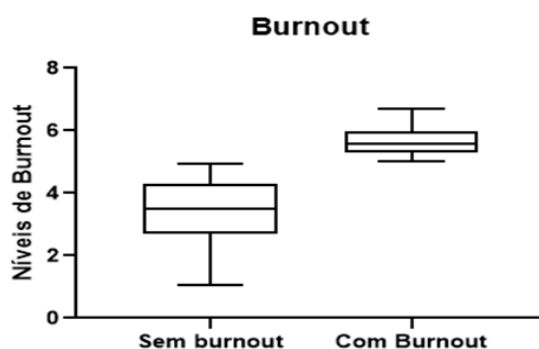
Para a análise estatística descritiva, as variáveis foram apresentadas como médias e desvios-padrão conforme o teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov. Para comparação dos níveis de estresse percebido em relação aos sintomas de Burnout, foi utilizado o teste t de Student. Também foi realizada uma análise de correlação dos níveis de estresse percebido em relação aos níveis de Burnout, por meio do teste de correlação de Pearson. Em todas as análises, adotou-se nível de significância de 5% ($p < 0,05$). Os dados foram

tabulados em planilha do Microsoft Excel e posteriormente transformados por meio do software Statistical Package for the Social Sciences-SPSS® (versão 2.0 para Windows 11). E os testes estatísticos e gráficos foram realizados no software GraphPad Prism®.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Dos 142 policiais militares, 103 (72,5%) não apresentavam sintomas de burnout, enquanto 39 (27,5%) o apresentavam. observou-se pontuação mínima de 16 e máxima de 54 pontos no Inventário de Estresse Percebido, com média de 31,87 e desvio-padrão de 8,79. Já os indivíduos classificados “Com Burnout” apresentaram pontuações variando entre 29 e 56 pontos, com média de 43,54 e desvio-padrão de 6,51 (Figura 1).

Figura 1: Análise descritiva da pontuação de Burnout de acordo com sua classificação, com destaque para média, desvio padrão e intervalos interquartis.



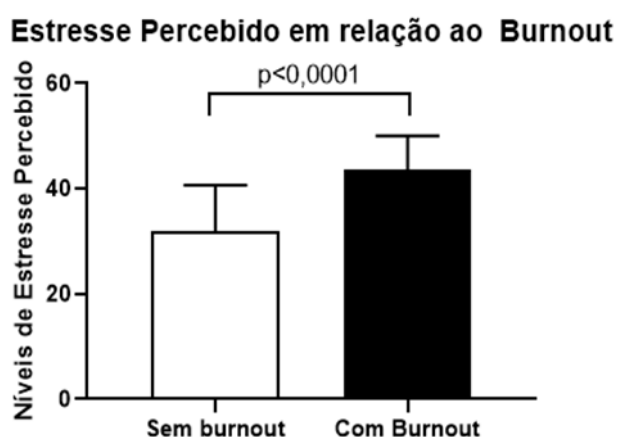
Uma vez que o trabalho objetivou avaliar o estresse percebido em relação aos sintomas de Burnout, foi realizada análise descritiva dos níveis de estresse percebido dos 142 participantes avaliados. Observou-se pontuação mínima de 16 e máxima de 56 pontos, com média geral de 35,08 e desvio-padrão de 9,79 (Figura 2).

Figura 2: Análise descritiva da pontuação de Estresse Percebido pela escala PSS-14 com destaque para média, desvio padrão e intervalos interquartis.



Além disso, buscou-se comparar os níveis de estresse percebido entre os grupos classificados “Sem Burnout” e “Com Burnout”. Observou-se diferença estatisticamente significativa entre os grupos ($p < 0,0001$), de modo que profissionais com sintomas de Burnout apresentaram maiores níveis de estresse percebido (média=43,54; desvio-padrão=6,51) em comparação aos indivíduos sem Burnout (média=31,87; desvio-padrão=8,79) (Figura 3). Esse resultado ratifica a tese clássica de que a cronicidade do estresse no ambiente de trabalho é o pilar para o desenvolvimento da síndrome de Burnout (MASLACH; LEITER, 2016).

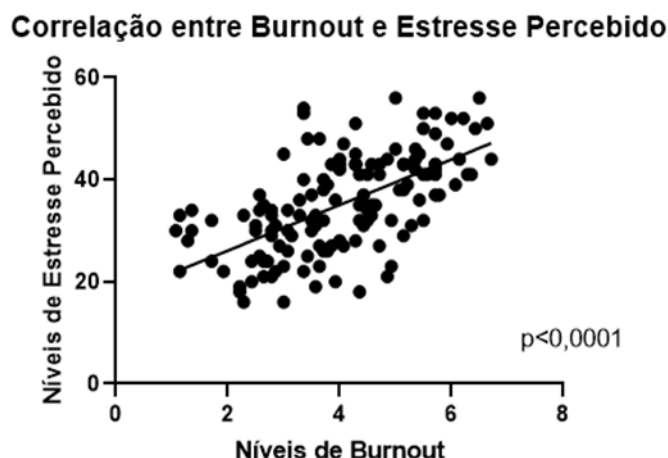
Figura 3: Comparação dos níveis de estresse percebido de policiais militares classificados sem e com Burnout por teste de t Student. Significância estatística considerada quando $p < 0,05$.



Por fim, também foi investigada a correlação entre os níveis de estresse percebido e os sintomas de Burnout, considerando ambas como variáveis quantitativas. A análise de correlação de Pearson demonstrou correlação positiva fraca e estatisticamente significativa entre as variáveis ($r=0,3280$; $p < 0,0001$), indicando que o aumento dos níveis de estresse percebido esteve associado ao aumento dos sintomas de Burnout (Figura 4).

Figura 4: Correlação de Pearson entre níveis de estresse percebido (PSS-14) e sintomas de Burnout.

Significância estatística considerada quando $p < 0,05$.



Essa associação positiva entre o estresse percebido e a Burnout reflete as particularidades da rotina da Polícia Militar. Nesse sentido, segundo Taube e Carlotto (2025), a respeito do trabalho emocional em polícias militares, o ambiente militarizado impõe uma padronização rígida de conduta e repressão afetiva (dissonância emocional) para a manutenção da autoridade. Essa exigência cultural e o peso da estrutura hierárquica estimulam a necessidade de performar um papel de invulnerabilidade, o que gera um desgaste emocional crônico. Esse cenário torna-se ainda mais crítico quando aliado à natureza estressante da rotina policial, acelerando o desenvolvimento da Síndrome de Burnout (COLLINS; GIBBS, 2003).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este capítulo investigou a relação entre a Síndrome de Burnout e o estresse percebido na amostra da Polícia Militar do Espírito Santo. Foi verificada relação estatisticamente significativa entre os níveis de Burnout e níveis de estresse percebido, evidenciando o papel do desgaste emocional no trabalho como motor desse processo. Diante do caráter multifatorial desses achados, aponta-se que as ações preventivas não devem se limitar ao atendimento clínico individualizado, sendo fundamental que a instituição ofereça suporte contínuo à saúde emocional e atue sobre aspectos organizacionais, como a melhoria das escalas de plantão e o aprimoramento das práticas de gestão.

REFERÊNCIAS

COLLINS, P. A.; GIBBS, A. C.C. **Stress in police officers: A study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a county police force.** Occupa-

tional Medicine, v. 53, n. 4, p. 256–264, 2003.

FAIAD, Cristiane et al. **ADAPTAÇÃO DA ESCALA SHIROM-MELAMED BURNOUT MEASURE (SMBM) PARA O BRASIL**. Disponível em: <bit.ly/45XcBdx>. Acesso em: 10 mai. 2026.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. **Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry**. *World Psychiatry*, v. 15, n. 2, p. 103–111, 1 jun. 2016.

SPIELBERGER, Charles D et al. **Sources of Stress in law Enforcement Final Report Submitted To Public Domain/LEAA**. 4 dez. 1981.

TAUBE, Michelle Engers; CARLOTTO, Mary Sandra. **Burnout Syndrome and emotional work in military police: a hierarchical dyadic analysis**. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, v. 42, 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Classificação Internacional de Doenças: décima primeira revisão (CID-11)**. Genebra: OMS, 2022. Disponível em <https://icd.who.int/pt/>. Acesso em: 16 mai. 2026.

O CONSTRUTO DA IMAGEM CORPORAL E O PERFIL DIETÉTICO-METABÓLICO NO HIV: UMA ABORDAGEM EM NEURONUTRIÇÃO

Bruna Mothé dos Reis¹;

¹Centro Multidisciplinar, Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Macaé, RJ.

<http://lattes.cnpq.br/8261213161118360>

Clara Nascimento de Azevedo²;

²Centro Multidisciplinar, Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Macaé, RJ.

<http://lattes.cnpq.br/2511893781395855>

Mônica de Souza Lima Sant'Anna³;

³Centro Multidisciplinar, Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Macaé, RJ.

<http://lattes.cnpq.br/7987038507807197>

Aina Innocencio da Silva Gomes⁴;

⁴Centro Multidisciplinar, Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Macaé, RJ.

<https://lattes.cnpq.br/3378919733238163>

Jorge Casseb⁵;

⁵Instituto Medicina Tropical, Universidade de São Paulo (USP), São Paulo, SP.

<http://lattes.cnpq.br/3597284738049407>

Lismeia Raimundo Soares⁶.

⁶Centro Multidisciplinar, Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ), Macaé, RJ.

<http://lattes.cnpq.br/0053636364868790>

RESUMO: Este estudo investiga o perfil de ingestão dietética e suas correlações com a imagem corporal, parâmetros antropométricos e marcadores de risco metabólico em 165 adultos vivendo com HIV sob terapia antirretroviral (TARV) em Macaé-RJ. A análise documental e transversal evidenciou desvios nutricionais críticos e vulnerabilidades específicas por sexo à luz da neuronutrição. Enquanto os homens apresentaram balanço energético adequado, porém associado a um consumo acentuadamente hiperlipídico e hiperproteico, as mulheres exibiram restrição severa de calorias e carboidratos, sugerindo prejuízos na homeostase da glicose cerebral e na modulação de neurotransmissores. Na interface neurocomportamental, o construto da imagem corporal correlacionou-se positivamente com a ingestão proteica em ambos os estados nutricionais (eutrofia e excesso de peso),