

# AS CARACTERÍSTICAS DA SÍNDROME DE BURNOUT IDENTIFICADAS EM POLICIAIS MILITARES

The characteristics of the burnout syndrome identified in military policemen

Fabício Ramos Penedo  
Faculdade Unyleya

Wilson Paz da Silva  
Caixa Econômica Federal

Rodrigo Câmara de Queiroz  
Conselho Regional de Medicina do Estado do Rio de Janeiro - CREMERJ

Gleiner Vinicius Vieira Costa  
Universidade Estácio de Sá

Victor Rafael Vieira Costa  
Banco do Brasil

Luiz Rogério Cordeiro de Oliveira  
Universidade Estácio de Sá

Wesley Pinto da Silva  
Universidade Estácio de Sá

Simone Godinho Loureiro  
International Business Machines Corporation - IBM

**Resumo:** Antigamente era verificado um acréscimo nos indicadores de violência, demonstrados nos segmentos de segurança pública. Esse aumento da violência tem demandado políticas mais importantes de segurança pública e por consequência, incorrido um aumento de atividades físicas e emocionais aos trabalhadores de diversos segmentos. O presente trabalho propõe como objetivo geral a apresentação das soluções necessárias, a fim de auxiliar o tratamento da Síndrome de Burnout, que podem ajudar o psicólogo em suas rotinas, e como objetivos específicos: indicar as características da Síndrome de Burnout, e sua interação com policiais militares e; verificar a bibliografia disponível (artigos, normas e resoluções), quanto à temática abordada. A natureza dessa pesquisa é do tipo qualitativo com pesquisa bibliográfica realizada em artigos científicos, livros e teses das bases científicas: SCIELO, Google Acadêmico, PUBMED e Periódicos CAPES, que tratem da referida temática associada a Síndrome de Burnout que podem ajudar o psicólogo em suas rotinas. Foi tratado, primeiramente, o levantamento teórico de artigos científicos do período entre os anos de 2014 a 2021, e posteriormente a redação e discussão dos resultados encontrados. A Síndrome de Burnout apresenta-se como um dos contemporâneos problemas psicossociais e emerge como uma consequência aos estressores interpessoais ocorridos na situação laboral.

**Palavras-chave:** Psicologia. Síndrome de Burnout. Polícia Militar.

PENEDO, Fabício Ramos; DA SILVA, Wilson Paz; DE QUEIROZ, Rodrigo Câmara; COSTA, Gleiner Vinicius Vieira; COSTA, Victor Rafael Vieira; DE OLIVEIRA, Luiz Rogério Cordeiro; DA SILVA, Wesley Pinto; LOUREIRO, Simone Godinho. As características da síndrome de burnout identificadas em policiais militares. *Educação Sem Distância*, Rio de Janeiro, n.6, p. 001-0010, jul./dez.2022.

**Abstract:** In the past, there was an increase in violence indicators, demonstrated in public security segments. This increase in violence has demanded more important public safety policies and, consequently, incurred an increase in physical and emotional activities for workers in different segments. The present work proposes as a general objective the presentation of the necessary solutions, in order to help the treatment of the Burnout Syndrome, which can help the psychologist in their routines, and as specific objectives: to indicate the characteristics of the Burnout Syndrome, and its interaction with military police and; check the available bibliography (articles, norms and resolutions), regarding the topic addressed. The nature of this research is of the qualitative type with bibliographical research carried out in scientific articles, books and theses of the scientific bases: SCIELO, Google Scholar, PUBMED and CAPES Periodicals, which deal with the aforementioned theme associated with Burnout Syndrome that can help the psychologist in their routines. Firstly, the theoretical survey of scientific articles from the period between 2014 and 2021 was dealt with, and subsequently the writing and discussion of the results found. The Burnout Syndrome presents itself as one of the contemporary psychosocial problems and emerges as a consequence of the interpersonal stressors that occur in the work situation.

**Keywords:** Psychology. Burnout Syndrome. Military Police.

## 1 Introdução

No Brasil, a partir das décadas passadas, verifica-se um acréscimo nos indicadores de violência, demonstrados nos segmentos de segurança pública e saúde. Esse aumento da violência tem demandado políticas mais importantes de segurança pública e por consequência, incorrido um aumento de atividades físicas e emocionais aos trabalhadores de diversos segmentos.

As atividades laborais do policial envolvem necessariamente dois fatores: autoridade e perigo. Esse arranjo deixaria os policiais em permanente instabilidade por eficiência, inclusive, a presença do perigo os colocaria em estágio de atenção e os baniria dos demais eventos comunitários e sociais, em prol de um comportamento permanente de desconfiança. Desse modo, o perigo promove os modos de trabalho do profissional de segurança pública focados na defesa pessoal e essa conduta tende a ser recorrente, pois a instabilidade da promoção à paz, repercute no medo e na ansiedade.

Segundo Chaves *et al.* (2018) a Síndrome de Burnout demonstra as seguintes indicações: fadiga permanente, distúrbio do sono, cefaleias, irritabilidade, dores musculares, desmotivação, ansiedade, agressividade e depressão. Assim, como soluções para o enfretamento desses sintomas, militares vulneráveis emocionalmente elevam o consumo de drogas e bebidas alcoólicas decorrentes da Síndrome de Burnout.

De acordo com Silva *et al.* (2018, p.12):

Diversos motivos contribuem para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, entre eles se encaixam as peculiaridades como o modo de trabalho, período de profissão, tempo na organização, trabalho por turnos, sobrecarga, relação entre o profissional e o cliente, tipos de clientes, relacionamento entre os colegas de trabalho, insatisfação no trabalho, falta de responsabilidade, ausência de progressão no trabalho e conflito com os valores pessoais.

Este trabalho delimita-se em apresentar algumas características sobre o desenvolvimento da Síndrome de Burnout, ou seja, diagnóstico clínico mental relevante, conseqüente da cronificação do estresse ocupacional, vivenciado por muitos militares em suas rotinas que ganharam evidência em várias regiões com a pandemia do COVID-19. O problema de pesquisa centra-se em responder a seguinte pergunta: quais são as peculiaridades da Síndrome de Burnout ocorrida em policiais?

Hipóteses correspondem a determinadas possibilidades de explicação sobre determinada causa de estudo, e no caso deste trabalho, o psicólogo que trabalha diretamente com pacientes portadores da Síndrome de Burnout. As hipóteses aqui testadas são no sentido de ratificar a existência da defasagem quanto à produção de conteúdo para as capacitações de cursos na área de psicologia.

De acordo com Ascari *et al.* (2016) pontua-se a necessidade de se atentar para os por menores que podem incorrer em estresse entre os militares e procurar caminhos de reduzi-los almejando à chance de reduzir o risco de adesão da Síndrome de Burnout por intermédio de intervenções pontuais, tais como as intervenções educativas sobre a gestão de embate ao estresse, em prol da recuperação da saúde laboral dos profissionais do segmento de segurança.

O presente trabalho propõe como objetivo geral a apresentação das soluções necessárias, a fim de auxiliar o tratamento da Síndrome de Burnout, que podem ajudar o psicólogo em suas rotinas, e como objetivos específicos: indicar as características da Síndrome de Burnout, e sua interação com policiais militares e; verificar a bibliografia disponível (artigos, normas e resoluções), quanto à temática abordada.

A relevância deste trabalho de conclusão de curso está no desejo em apresentar novos horizontes em que possam ser exploradas soluções entre, terapeuta e paciente, vinculadas ao tratamento da Síndrome de Burnout.

A metodologia pode ser compreendida, sendo a forma escolhida pelo aluno para averiguar a verdade dos acontecimentos e esclarecer de modo fiel, os fenômenos estudados. A pesquisa qualitativa não relaciona nem mede fatos, contudo atende na obtenção de dados descritivos que exprimem os significados dos fenômenos.

A natureza dessa pesquisa é do tipo qualitativo com pesquisa bibliográfica realizada em artigos científicos, livros e teses das bases científicas: SCIELO, Google Acadêmico, PUBMED e Periódicos CAPES, que tratem da referida temática associada a Síndrome de Burnout que podem ajudar o psicólogo em suas rotinas. Foi tratado, primeiramente, o levantamento teórico de artigos científicos do período entre os anos de 2014 a 2021, e posteriormente a redação e discussão dos resultados encontrados.

## 2 Desenvolvimento

As alterações diversas e intensas decorrem nos dias de hoje no âmbito laboral, exigindo que o funcionário se torne proativo e apto a fazer diversificadas tarefas em seu processo laboral. Diante disso, muitos riscos de trabalho se relacionam ao labor, podendo promover problemas na saúde mental e física para trabalhadores.

A Síndrome de Burnout (SB) é considerada como um risco para carreiras que promovem cuidados com saúde, segurança pública e educação, decorrente da tensão emocional crônica adquirida pelo trabalhador e conhecida por sintomas de despersonalização, baixa realização pessoal e exaustão emocional.

### 2.1 As características da Síndrome de Burnout que podem ajudar o psicólogo em suas rotinas laborais

Segundo Guimarães *et al.* (2014) quando se trata da instalação e desenvolvimento da Síndrome de Burnout são possíveis boas práticas preventivas por parte da entidade que promove as atividades de segurança, ou seja:

- A aplicação de um sistema de diagnósticos, orientações e mensurações do estresse, assim como de evidenciação dos fatos estressores, recorrentes no cotidiano dos policiais, por intermédio de check-up de saúde e psicológico periodicamente; a criação de uma agenda de atividades de lazer e físicas;
- A elaboração de ambientes propícios a essas atividades;
- E o aumento do contingente de militares, policiais, necessariamente de soldados, com o propósito de reduzir a sobrecarga laboral.

De acordo com Ascari *et al.* (2016) é necessário sinalizar que a Síndrome de Burnout é uma doença que afeta pessoas, normalmente, trabalhadores que estão em contato com diversos indivíduos no decorrer de suas jornadas laborais, causando exaustão emocional, cansaço e despersonalização.

Conforme Alves, Bendassolli e Godim (2017) a perícia sobre os impactos de facetas laborais, tais como setor de comando e hierarquia, sobre a incidência da Síndrome de Burnout entre os policiais, revigora a necessidade de pautas cotidianas de reivindicações dos policiais, para beneficiar as formas laborais, nas ruas e sinalizar o plano de carreira organizacional.

Segundo Chaves *et al.* (2018) os policiais militares, profissionais de segurança pública, fazem parte de um seletivo grupo exclusivo da população por estarem tratando, no seu dia a dia, com a violência e a constante repercussão de crimes, muitas vezes envolvendo-se em circunstâncias de falhas humanas de extrema tensão e conflito.

Conforme Silva *et al.* (2018) o cansaço emocional refere-se à sensação de esgotamento de recursos emocionais fundamentais para compreender com a circunstância estressora. A diminuição da felicidade no reduto do trabalhador emerge da insatisfação com as realizações e declínio no seu sentimento de competência e interação social e a despersonalização demonstra-se com atitudes negativas, insensibilidade e despreocupação,

levando o profissional de saúde a cuidar dos adoentados, colegas e entidade de modo inacreditável.

Segundo Guimarães *et al.* (2014) a Síndrome de Burnout, direciona-se para a importância de medidas concretas, dentre as quais, a elaboração de centros terapêuticos a fim de, analisar os problemas que os policiais passam em seu dia a dia e em circunstâncias de elevadas tensões, em prol, não apenas, mas também, ao ideal desempenho técnico e a melhor qualidade de vida para os policiais e suas famílias.

Conforme Ascari *et al.* (2016) uma evidência desta síndrome é a quantidade elevada de sentimentos associados à exaustão emocional, junta ao empoderamento de sentimentos e atitudes negativas diante de indivíduos que se relacionam no seu ambiente laboral.

De acordo com Alves, Bendassolli e Godim (2017) a perícia sobre os impactos de facetas laborais, tais como setor de comando e hierarquia, sobre a incidência da Síndrome de Burnout entre os policiais, revigora a necessidade de pautas cotidianas de reivindicações dos policiais, para beneficiar as formas laborais, nas ruas e sinalizar o plano de carreira organizacional.

Segundo Chaves *et al.* (2018) a profissão de policial tem como propósito moral e ético a guarnição ostensiva e a monitoração da ordem pública, evidenciando-se de outras modalidades por adentrar-se em um nível elevadíssimo de estresse, promovendo, desgaste mental e físico.

De acordo com o Ministério da Saúde (2021, p.32), a Síndrome de Burnout pode ser compreendida do seguinte modo:

A Síndrome de Burnout ou Síndrome do Esgotamento Profissional é um distúrbio emocional com sintomas de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico resultante de situações de trabalho desgastante, que demandam muita competitividade ou responsabilidade. A principal causa da doença é justamente o excesso de trabalho. Esta síndrome é comum em profissionais que atuam diariamente sob pressão e com responsabilidades constantes, como médicos, enfermeiros, professores, policiais, jornalistas, dentre outros. Traduzindo do inglês, "burn" quer dizer queima e "out" exterior. A Síndrome de Burnout também pode acontecer quando o profissional planeja ou é pautado para objetivos de trabalho muito difíceis, situações em que a pessoa possa achar, por algum motivo, não ter capacidades suficientes para os cumprir. Essa síndrome pode resultar em estado de depressão profunda e por isso é essencial procurar apoio profissional no surgimento dos primeiros sintomas. A Síndrome de Burnout envolve nervosismo, sofrimentos psicológicos e problemas físicos, como dor de barriga, cansaço excessivo e tonturas. O estresse e a falta de vontade de sair da cama ou de casa, quando constantes, podem indicar o início da doença. Os principais sinais e sintomas que podem indicar a Síndrome de Burnout são: cansaço excessivo, físico e mental; dor de cabeça frequente; alterações no apetite; insônia; dificuldades de concentração; sentimentos de fracasso e insegurança; negatividade constante; sentimentos de derrota e desesperança; sentimentos de incompetência; alterações repentinas de humor; isolamento; fadiga; pressão alta; dores musculares; problemas gastrointestinais e alteração nos batimentos cardíacos. Normalmente esses sintomas surgem de forma leve, mas tendem a piorar com o passar dos dias. Por essa razão, muitas pessoas acham que pode ser algo passageiro. Para evitar problemas mais sérios e complicações da doença, é fundamental buscar apoio profissional assim que notar qualquer sinal. Pode ser algo passageiro, como pode ser o início da Síndrome de Burnout. O diagnóstico da Síndrome de Burnout é feita por

profissional especialista após análise clínica do paciente. O psiquiatra e o psicólogo são os profissionais de saúde indicados para identificar o problema e orientar a melhor forma do tratamento, conforme cada caso. Muitas pessoas não buscam ajuda médica por não saberem ou não conseguirem identificar todos os sintomas e, por muitas vezes, acabam negligenciando a situação sem saber que algo mais sério pode estar acontecendo. Amigos próximos e familiares podem ser bons pilares no início, ajudando a pessoa a reconhecer sinais de que precisa de ajuda. No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), a Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) está apta a oferecer, de forma integral e gratuita, todo tratamento, desde o diagnóstico até o tratamento medicamentoso. Os Centros de Atenção Psicossocial, um dos serviços que compõe a RAPS, são os locais mais indicados.

Consoante Silva *et al.* (2018) a sensação negativa da Síndrome de Burnout está ligada à redução da satisfação do funcionário, à carência de empatia, à redução da produtividade, ao aumento da taxa de absentismo trabalhada e à descontinuidade da atividade laboral, inclusive, o condicionamento e repercussões familiares, abuso de substâncias tóxicas, depressão, ansiedade ou mesmo suicida e depressão.

Conforme Menegali *et al.* (2018) a Síndrome de Burnout apresenta-se como um dos contemporâneos problemas psicossociais e emerge como uma consequência aos estressores interpessoais ocorridos na situação laboral. A palavra, burnout, faz sentido quanto a se tornar cansativo após excessiva carga de energia ou força, sendo um efeito emocional a situações de estresse crônico associado ao labor. Entende-se que a Síndrome de Burnout é um estado de extremo esgotamento de possibilidades, resultante de uma exposição crônica ao estresse de trabalho.

Segundo Guimarães *et al.* (2014) para a ser efetiva a Síndrome de Burnout no meio militar recomenda-se projetos de bem-estar psicológico relacionados ao policial militar, visto que, em momentos de risco podem, em determinado tempo, incorrer em efeitos colaterais diversos como o desenvolvimento de patologias, ou na falta de controle associados à comportamento agressivo, esses fatores constituem risco direto ao cidadão.

De acordo com Ascari *et al.* (2016) tanto as atitudes que indicam estar associadas à experiência da exaustão emocional, ou seja, pela exposição à elevada demanda laboral, como a carência afetiva que a pessoa possui para enfrentar tal situação, indicam estar interligados.

Para Alves, Bendassolli e Godim (2017) os fatos associados aos impactos negativos das demandas laborais são mais notáveis em policiais que trabalham na rua, ou seja, o fato sinaliza um alerta para a importância de maior capacitação desses trabalhadores para zelar ao seu bem-estar.

Consoante Chaves *et al.* (2018) a atividade laboral do policial, o desgaste físico nesses trabalhadores incide pelo embate direto, podendo promover traumatismos e torturas por armas brancas ou projéteis, uma vez que, o desgaste psicológico é incorrido pelo cansaço psíquico e emocional por consequência de uma péssima adaptação do militar a um labor extenso e com elevada carga de ansiedade.

Segundo Silva *et al.* (2018) fatos científicos demonstram que as peculiaridades laborais e as condições de trabalho dos policiais os expõem a riscos e dores mentais e físicas. Suas rotinas incorrem várias tensões, exigências corporativas, manejo emotivo, manutenção da

conduta militar e cuidados pela lei, harmonia com o povo, inclusive, existem diversificados riscos de morte e propensão a criação de estresse, conseqüente ao relacionamento da entidade militar, à sobrecarga laboral e ao caráter das funções desenvolvidas. Isso perfaz a suscetibilidade dessa categoria à Síndrome de Burnout e a importância de pesquisar esse transtorno nos seus colaboradores.

De acordo com Menegali *et al.* (2018) a rotina militar contemporânea cobra do trabalhador a permanente capacitação das relações públicas e interpessoais, que consentiu a sua interação com a sociedade, sem a carência da força e da autoridade que devem promover, naturalmente, de sua personalidade.

Consoante Guimarães *et al.* (2014) interpreta que generosos investimentos por parte do poder público devem ser realizados, a fim de, efetivar soluções a Síndrome de Burnout no meio militar, visto que, poder-se-ia notar trabalhadores mais saudáveis do ponto de vista afetivo-emocional e, mais eficazes nos afazeres quanto a segurança pública.

Conforme Ascari *et al.* (2016) um dos pilares que constituem a Síndrome de Burnout é o modo de se autoavaliar, ou seja, no que diz respeito ao seu labor, de modo negativo, visto que, o trabalhador se sente triste e incapaz.

Segundo Alves, Bendassolli e Godim (2017) tendo em vista a carência quanto a redução nas demandas de manejo emotivo, dadas as peculiaridades da atividade policial, torna-se aconselhável a promoção de ações de criação de competências emocionais no segmento de segurança pública.

De acordo com o Ministério da Saúde (2021, p.43), o tratamento da Síndrome de Burnout pode ser feito da seguinte forma:

O tratamento da Síndrome de Burnout é feito basicamente com psicoterapia, mas também pode envolver medicamentos (antidepressivos e/ou ansiolíticos). O tratamento normalmente surte efeito entre um e três meses, mas pode perdurar por mais tempo, conforme cada caso. Mudanças nas condições de trabalho e, principalmente, mudanças nos hábitos e estilos de vida. A atividade física regular e os exercícios de relaxamento devem ser rotineiros, para aliviar o estresse e controlar os sintomas da doença. Após diagnóstico médico, é fortemente recomendado que a pessoa tire férias e desenvolva atividades de lazer com pessoas próximas - amigos, familiares, cônjuges etc. Os sinais de piora do Síndrome de Burnout surgem quando a pessoa não segue o tratamento adequado. Com isso, os sintomas se agravam e incluem perda total da motivação e distúrbios gastrointestinais. Nos casos mais graves, a pessoa pode desenvolver uma depressão, que muitas vezes pode ser indicativo de internação para avaliação detalhada e possíveis intervenções médicas. A melhor forma de prevenir a Síndrome de Burnout são estratégias que diminuam o estresse e a pressão no trabalho. Condutas saudáveis evitam o desenvolvimento da doença, assim como ajudam a tratar sinais e sintomas logo no início. As principais formas de prevenir a Síndrome de Burnout são: defina pequenos objetivos na vida profissional e pessoal; participe de atividades de lazer com amigos e familiares; faça atividades que "fujam" à rotina diária, como passear, comer em restaurante ou ir ao cinema; evite o contato com pessoas "negativas", especialmente aquelas que reclamam do trabalho ou dos outros; converse com alguém de confiança sobre o que se está sentindo; faça atividades físicas regulares. pode ser academia, caminhada, corrida, bicicleta, remo, natação etc; evite consumo de bebidas alcoólicas, tabaco ou outras drogas, porque só vai piorar a confusão mental; não se automedique nem tome remédios sem prescrição médica; outra conduta muito recomendada para prevenir a síndrome de burnout é descansar adequadamente, com boa noite de sono (pelo menos 8h

diárias). É fundamental manter o equilíbrio entre o trabalho, lazer, família, vida social e atividades físicas.

Consoante Chaves *et al.* (2018) entre as conhecidas doenças associadas ao desgaste profissional existe a Síndrome de Burnout, ou seja, tipo diferenciado de estresse crônico, peculiar por expor um quadro de exaustão, psíquica, físico e emocional em consequência de uma demonstração corriqueira e extensiva a estressores no reduto laboral.

De acordo com Silva *et al.* (2018) a importância de ampliação do conhecimento sobre a Síndrome de Burnout no reduto dos policiais civis e militares, torna-se importante na medida em que esses colaboradores estão ameaçados a desenvolver a Síndrome de Burnout, inclusive, a relevância de fazer políticas destinadas à promoção da saúde do colaborador policial, assim como a prevenção.

Segundo Chaves *et al.* (2018) os profissionais de segurança pública demonstram alto grau de exaustão emocional e despersonalização e baixo grau de realização laboral, o que é um indicador de Síndrome de Burnout. Sugere-se que o desenvolvimento de iniciativas corporativas nos batalhões de polícia e a aplicação de sistemáticas que incluam o controle do estresse e a higiene do sono dos trabalhadores da segurança pública.

De acordo com Menegali *et al.* (2018) a primordial reação do estresse associada ao trabalho é a sensação de cansaço, esgotamento, sobrecarga mental, física, dificuldades de relacionamento. Nesse sentido, os militares são profissionais que estão permanentemente expostos ao desgaste emocional e físico, com maior chance de desgosto, sendo que os primeiros anos de carreira profissional são os mais vulneráveis ao desenvolvimento da moléstia.

Consoante Ascari *et al.* (2016) a alegria relacionada com as atividades promovidas no ambiente corporativo pode contribuir de modo positivo nas patologias do policial e conseqüentemente na qualidade da segurança pública que o policial desenvolve.

De acordo com Chaves *et al.* (2018) o demasiado esforço físico e o elevado crescimento laboral são índices de riscos para distúrbio do psíquicos, como a insônia, com alteração do ciclo vigília-sono, elevação da sonolência cotidiana e redução da proatividade de alerta de policiais do segmento de segurança pública.

### 3 Considerações Finais

Este trabalho de conclusão de curso atesta a hipótese quanto a defasagem de produção de conteúdos relacionados a Síndrome de Burnout que podem ajudar o psicólogo em suas rotinas. Os objetivos foram alcançados com a elaboração das principais fontes da pesquisa bibliográfica ao indicar as características da Síndrome de Burnout.

A Síndrome de Burnout apresenta-se como um dos contemporâneos problemas psicossociais e emerge como uma consequência aos estressores interpessoais ocorridos na situação laboral. A palavra, burnout, faz sentido quanto a se tornar cansativo após excessiva carga de energia ou força, sendo um efeito emocional a situações de estresse crônico associado ao labor. Entende-se que a Síndrome de Burnout é um estado de extremo esgotamento de possibilidades, resultante de uma exposição crônica ao estresse de trabalho.

Para ser efetiva a Síndrome de Burnout no meio militar recomenda-se projetos de bem-estar psicológico relacionados ao policial militar, visto que, em momentos de risco podem, em determinado tempo, incorrer em efeitos colaterais diversos como o desenvolvimento de patologias, ou na falta de controle associados à comportamento agressivo, esses fatores constituem risco direto ao cidadão.

Tanto as atitudes que indicam estar associadas à experiência da exaustão emocional, ou seja, pela exposição a elevada demanda laboral, como a carência afetiva que a pessoa possui para enfrentar tal situação, indicam estar interligados.

Esta pesquisa foi uma experiência enriquecedora, pois prestou a oportunidade de compartilhar conhecimento e trabalhar novas perspectivas. É altamente recomendável a continuidade de pesquisas sobre a Síndrome de Burnout que podem ajudar o psicólogo em suas rotinas, sejam nas esferas de pública ou privada. Este estudo é de aplicabilidade a pesquisadores, que podem examinar outras linhas de pesquisa a partir dos resultados encontrados.

## Referências

ALVES, Joatã Soares Coelho; BENDASSOLLI, Pedro Fernando; GONDIM, Sônia Maria Guedes. Trabalho emocional e burnout: um estudo com policiais militares. *Avances en Psicología Latinoamericana*, v. 35, n. 3, p. 459-472, 2017.

ASCARI, Rosana Amora et al. Prevalência de risco para síndrome de burnout em policiais militares. *Cogitare Enfermagem*, v. 21, n. 2, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout. Saúde Brasil - dicas de saúde para uma vida saudável e de qualidade. Disponível em <<https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>> 2021.

CHAVES, Maylla Salete Rocha Santos et al. Síndrome de burnout e qualidade do sono de policiais militares do Piauí. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, v. 16, n. 4, p. 436-441, 2018.

CODO, Wanderley; VASQUES-MENEZES, Iône. O que é burnout. *Educação: carinho e trabalho*, v. 2, p. 237-254, 1999.

GUIMARÃES, Liliana AM et al. Síndrome de Burnout e qualidade de vida de policiais militares e civis. *Revista Sul Americana de Psicologia*, v. 2, n. 1, p. 98-122, 2014.

MENEGALI, Talita Thizon et al. Avaliação da síndrome de burnout em policiais civis do município de Tubarão (SC). *Rev Bras Med Trab*, v. 8, n. 2, p. 77-81, 2010.

SILVA, Cleyton César Souto et al. A síndrome de burnout entre policiais civis. *Revista Mineira de Enfermagem*, v. 22, p. 1-7, 2018.

TRIGO, Telma Ramos; TENG, Chei Tung; HALLAK, Jaime Eduardo Cecílio. Síndrome de burnout ou estafa profissional e os transtornos psiquiátricos. *Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo)*, v. 34, p. 223-233, 2007.