

ESTRESSE E BURNOUT NO CONTEXTO DA POLÍCIA MILITAR

Luiz Ricardo dos santos¹

RESUMO: No Brasil, a organização e o progresso do país dependem fortemente do aspecto fundamental da segurança, que é assegurado principalmente pelos policiais civis e militares. Estes indivíduos corajosos, juntamente com as suas famílias, enfrentam riscos diários e enfrentam violência, opressão e numerosos fatores indutores de stress, incluindo o medo constante da morte. A natureza exigente do trabalho do policial e a natureza repetitiva do seu ambiente de trabalho podem contribuir para o surgimento da síndrome de burnout entre esses indivíduos. A pesquisa forneceu evidências disso, com estatísticas indicando que 91,7% dos policiais sempre ou às vezes passam por estresse, 88,3% sentem-se emocionalmente exaustos no final do dia, 62,5% se percebem como exibindo agressividade no local de trabalho e 20,8% já tiveram pensamentos suicidas (OLIVEIRA; SANTOS, 2010). Conforme afirma o Ministério da Saúde (BRASIL, 2018), a presença de estressores no ambiente profissional tem potencial para induzir o desenvolvimento de doenças psicossomáticas, juntamente com outros indícios e manifestações de desequilíbrios comportamentais. A condição conhecida como Síndrome de Burnout (SB) é resultado do impacto prejudicial dos estressores no bem-estar físico e psicológico dos indivíduos em seu ambiente de trabalho. Segundo Oliveira e Santos (2010), os sintomas comuns incluem aumento da frequência cardíaca, tensão muscular, mãos suadas e frias, sensação de nós e dores de estômago, ombros elevados e estado de alerta constante. Policiais, por exemplo, muitas vezes se encontram em uma rotina onde o estresse é um fator recorrente, mesmo fora do horário de trabalho. Isso se deve ao fato de que, independentemente de estarem de folga, não usam uniforme ou estarem afastados do local de trabalho, ainda são reconhecidos como policiais. Consequentemente, estão constantemente em guarda, levando a uma exposição excessiva a fatores de stress que os diferenciam como um dos grupos mais afetados pelo stress entre todos os colaboradores. Assim, é fundamental reconhecer que os indivíduos responsáveis por garantir a segurança dos cidadãos, que é o ponto focal desta investigação, também necessitam de atenção e avaliação das suas próprias condições de saúde. Isso ocorre porque o bem-estar pessoal não só é significativo, mas também impacta diretamente o dia a dia dos policiais e da sociedade como um todo.

1126

Palavras-chave: Stress. Burnout. policial militar.

1 INTRODUÇÃO

No Brasil, a organização e o progresso do país dependem fortemente do aspecto fundamental da segurança, que é assegurado principalmente pelos policiais civis e militares.

Policial Militar na PMPR

Estes indivíduos corajosos, juntamente com as suas famílias, enfrentam riscos diários e enfrentam violência, opressão e numerosos fatores indutores de stress, incluindo o medo constante da morte.

A natureza exigente do trabalho do policial e a natureza repetitiva do seu ambiente de trabalho podem contribuir para o surgimento da síndrome de burnout entre esses indivíduos. A pesquisa forneceu evidências disso, com estatísticas indicando que 91,7% dos policiais sempre ou às vezes passam por estresse, 88,3% sentem-se emocionalmente exaustos no final do dia, 62,5% se percebem como exibindo agressividade no local de trabalho e 20,8% já tiveram pensamentos suicidas (OLIVEIRA; SANTOS, 2010).

Conforme afirma o Ministério da Saúde (BRASIL, 2018), a presença de estressores no ambiente profissional tem potencial para induzir o desenvolvimento de doenças psicossomáticas, juntamente com outros indícios e manifestações de desequilíbrios comportamentais.

Segundo Couto e Gomes (2012), o âmbito da saúde do trabalhador tem a capacidade de impactar significativamente as políticas e iniciativas de saúde, facilitando a transformação das interconexões entre saúde, ambiente e trabalho. Os estudos da psicologia desempenham um papel crucial na promoção do bem-estar dos trabalhadores, explorando formas de mediar as interações entre os indivíduos e os seus ambientes de trabalho, reduzindo, em última análise, os casos de adoecimento (COUTO & GOMES, 2012).

A condição conhecida como Síndrome de Burnout (SB) é resultado do impacto prejudicial dos estressores no bem-estar físico e psicológico dos indivíduos em seu ambiente de trabalho. Segundo Oliveira e Santos (2010), os sintomas comuns incluem aumento da frequência cardíaca, tensão muscular, mãos suadas e frias, sensação de nós e dores de estômago, ombros elevados e estado de alerta constante. Policiais, por exemplo, muitas vezes se encontram em uma rotina onde o estresse é um fator recorrente, mesmo fora do horário de trabalho. Isso se deve ao fato de que, independentemente de estarem de folga, não usarem uniforme ou estarem afastados do local de trabalho, ainda são reconhecidos como policiais. Consequentemente, estão constantemente em guarda, levando a uma exposição excessiva a fatores de stress que os diferenciam como um dos grupos mais afetados pelo stress entre todos os colaboradores.

Assim, é fundamental reconhecer que os indivíduos responsáveis por garantir a segurança dos cidadãos, que é o ponto focal desta investigação, também necessitam de

atenção e avaliação das suas próprias condições de saúde. Isso ocorre porque o bem-estar pessoal não só é significativo, mas também impacta diretamente o dia a dia dos policiais e da sociedade como um todo.

O impacto de elementos estressantes na relação entre o profissional e seu ambiente de trabalho pode levar ao adoecimento. A Psicologia, com foco na harmonia entre os indivíduos e seu entorno, está comprometida em abordar a Síndrome de Burnout (SB) entre policiais militares, identificando fatores de risco e implementando estratégias de prevenção primária e secundária.

A Polícia Militar desempenha papel crucial no combate à criminalidade nos diversos contextos da sociedade brasileira e é parte integrante do sistema de segurança pública. Esses profissionais atuam em um ambiente repleto de violência e enfrentam constantes riscos e situações estressantes, que podem resultar em alterações psicossomáticas que impactam negativamente na saúde, na carreira e na vida pessoal e social.

O sucesso do seu trabalho depende de um ambiente propício e da sua motivação para ter um bom desempenho, ser produtivo e alcançar os resultados desejados. Os estressores, porém, podem prejudicar o clima organizacional, levando à desmotivação e à diminuição da produtividade dos profissionais. Portanto, é crucial compreender o conceito de estresse, identificar os fatores indutores de estresse e reconhecer como eles podem afetar o bem-estar dos policiais que estão regularmente expostos a situações ameaçadoras e perigosas (BRASIL, 2015).

1128

2 ESTRESSE EM PROFISSIONAIS

Ao longo dos anos, houve uma transformação na compreensão do estresse. A introdução do termo “estresse” no âmbito da saúde ocorreu durante as décadas de 1920 e 1930, graças às contribuições de Walter Cannon, médico e fisiologista. Porém, foi Hans Selye, pesquisador austro-húngaro que mais tarde se tornou cidadão canadense, quem organizou e popularizou o conceito a partir da década de 1950.

Castro (2018) selecionou o termo para descrever as transformações fisiológicas e psicológicas vivenciadas por um indivíduo quando confrontado com uma circunstância desagradável ou adversa (p. 243). A condição conhecida como estresse é amplamente reconhecida como uma doença prevalente que afeta uma grande parte da população. É importante reconhecer que os fatores indutores de stress estão presentes em vários aspectos

da nossa vida cotidiana, particularmente em situações consideradas exigentes e que necessitam de uma resposta do nosso corpo.

Além disso, vale ressaltar as descobertas feitas em pesquisas, que revelam que existem inúmeros estressores que podem diferir em seus efeitos nos indivíduos, pois o que pode causar estresse para uma pessoa pode não ter o mesmo impacto em outra. O estresse excessivo, embora seja uma resposta biológica necessária, pode ter efeitos prejudiciais no bem-estar físico e emocional de um indivíduo. Perturba o funcionamento normal do corpo e representa riscos para a saúde. Manifestações físicas como sensações de formigamento nas extremidades, úlceras, batimentos cardíacos acelerados, hipertensão e gastrite são sintomas comuns experimentados por pessoas sobrecarregadas pelo estresse.

Segundo relatório (BRASIL, 2015), o estresse pode levar a sintomas emocionais como angústia, aumento da sensibilidade emocional, tiques nervosos e diminuição do senso de humor. Segundo Silva e Salles (2016), o estresse é visto como uma resposta corporal que se manifesta tanto física quanto mentalmente, levando a sentimentos de desconforto e frustração.

A intensidade destes sintomas depende em grande parte da importância do evento ou situação, destacando a necessidade do corpo de uma adaptação significativa. Segundo Trigo et al., (2007), o termo Burnout, que tem origem na língua inglesa, refere-se a algo que deixa de funcionar em decorrência de um esgotamento completo de energia (p. 225).

Cândido e Souza (2017) definem Burnout como o ponto em que um indivíduo atinge sua capacidade máxima e experimenta exaustão física e emocional (p. 2). Segundo esses autores, a identificação da Síndrome de Burnout (SB) nos indivíduos pode ser facilmente explicada: trata-se de um nível significativo de estresse que impacta tanto os aspectos físicos quanto emocionais e está diretamente ligado às condições de trabalho (TRIGO et al., 2007 ; CÂNDIDO, SOUZA, 2017).

Psicologicamente falando, o estresse é o resultado de uma demanda proveniente do ambiente interno ou externo. Essa demanda é percebida como ameaçadora, desagradável ou aversiva, levando a uma resposta psicofisiológica que impacta o indivíduo. Os estressores, por outro lado, abrangem circunstâncias ou eventos que representam uma ameaça a um objetivo significativo, como o bem-estar físico ou o equilíbrio psicológico, necessitando de adaptação a uma nova situação.

No entanto, é importante reconhecer que o stress não pode ser caracterizado apenas como uma reação puramente biológica do corpo humano. Além disso, abrange mecanismos psicológicos que desempenham papel crucial na determinação de reações emocionais e comportamentais a situações estressantes (CASTRO, 2018).

A presença de vários estressores e um nível de estresse consistentemente elevado podem ser o catalisador para o aparecimento da SB. Extensas pesquisas têm sido realizadas sobre essa síndrome em estudos com foco no estresse relacionado ao trabalho, em que os indivíduos vivenciam múltiplas tentativas de enfrentá-la (OLIVEIRA; BARGADI, 2009).

Segundo Cândido e Souza (2017), a legislação brasileira define o auxílio-doença do trabalhador como uma condição causada no ou pelo ambiente de trabalho, ou como doença ocupacional (p.5). Para evitar que a doença SB se transforme numa situação grave, é imperativo abordar e monitorizar imediatamente os sinais e sintomas iniciais.

A manifestação de depressão, ansiedade, fadiga, irritabilidade, hostilidade e falta de motivação são indícios reconhecidos de SB. Dada a natureza altamente exigente das experiências cotidianas dos policiais, é crucial avaliar prontamente o seu bem-estar e iniciar o tratamento ao detectar os sinais iniciais destes sintomas (SILVA, SALLES, 2016).

1130

Numerosos estudos têm sido realizados sobre o tema do estresse entre policiais militares em suas carreiras, e vale ressaltar que esses estudos destacam consistentemente a vulnerabilidade dos policiais que trabalham em um ambiente visível e exigente. ambiente ao estresse. Problemas e doenças fisiológicas, emocionais e comportamentais são as causas da SB. Os problemas fisiológicos manifestam-se em dores musculares, desconforto nos sistemas digestivo e nervoso e até disfunções sexuais.

As questões emocionais, por outro lado, decorrem de tendências depressivas, ansiedade, baixa autoestima, distanciamento emocional e muito mais. Por último, os problemas comportamentais impactam principalmente o desempenho no trabalho, levando à diminuição da produtividade, ao abandono do emprego, ao absenteísmo, ao abuso de substâncias (lícitas e ilícitas), à agressão aos colegas e às dificuldades nas interações sociais (CARVALHO, 2019).

Com base na pesquisa realizada por Sartori, Cassandre e Varcesi (2008), que teve como foco a presença de Burnout em policiais, descobriu-se que os estressores vivenciados por esse grupo resultam em exaustão emocional, levando, em última análise, à Síndrome de Burnout (SB). (pág. 4). Entre os vários distúrbios relacionados ao trabalho, particularmente

no domínio da saúde mental, tem sido dada atenção significativa a estudos que examinam a relação entre estresse e condições comórbidas, como depressão e transtornos de ansiedade, bem como condições relacionadas, como a Síndrome de Burnout (SB).

Suspeitada principalmente em indivíduos dedicados e comprometidos, a SB é uma síndrome que surge do estresse crônico no local de trabalho não gerenciado, caracterizado por sentimentos de exaustão, esgotamento de energia e aumento do distanciamento mental de si mesmo. O desgaste do corpo pode se manifestar em vários sintomas físicos, como dores de cabeça, distúrbios gastrointestinais e dificuldade para dormir.

A síndrome de esgotamento profissional traz repercussões significativas, incluindo perda de motivação. Sentimentos de frustração, depressão, dependência de drogas e até pensamentos suicidas podem estar interligados e impactar profundamente o bem-estar de um indivíduo. A presença de exaustão crônica resulta em notável declínio no desempenho, o que impacta sobremaneira a qualidade de vida dos policiais militares, seus familiares e vínculos sociais.

O ambiente ocupacional e as organizações podem sofrer efeitos prejudiciais, como alta rotatividade de pessoal, pedidos de afastamento e problemas com a qualidade da assistência prestada à população. É importante notar que esses sintomas são comumente observados. A presença de condições psiquiátricas adicionais, como depressão e estresse, pode frequentemente levar a um diagnóstico tardio, adiando posteriormente a implementação de um tratamento eficaz.

Embora os limites entre a síndrome de burnout (SB) e a depressão possam não estar claramente definidos, alguns autores argumentam que o burnout pode ser considerado um dos fatores potenciais. Embora alguns autores vejam a SB como uma característica distintiva que a diferencia de outras manifestações do transtorno depressivo maior, há quem a considere uma característica significativa.

Segundo o IPEMED (2021), a depressão está intimamente ligada ao trabalho e ao desempenho de tarefas profissionais. Entretanto, o diagnóstico clínico da SB é ocasionalmente confundido e até mesmo denominado como estresse, conforme observado por Oliveira et al. (2019).

O CS é uma manifestação de respostas físicas, mentais e fisiológicas que surgem de estímulos externos do ambiente, comumente conhecidos como estressores. Pode ser percebido como o efeito prolongado do estresse causado pelo ambiente de trabalho.

Profissionais de saúde mental especializados e qualificados são responsáveis por diagnosticar o burnout, considerando o ambiente de trabalho do indivíduo e os resultados das avaliações psicológicas.

É importante estabelecer uma ligação entre sintomas e trabalho, com destaque para o fato de que os indivíduos propensos à SB são muitas vezes dedicados e comprometidos. Ressalta-se que esta condição não é uma ocorrência repentina, mas sim crônica, resultante do impacto de longo prazo das responsabilidades profissionais no ambiente de trabalho (LIPP et al., 2014).

Embora qualquer profissional possa desenvolver a síndrome de burnout (SB), ela tende a ser mais prevalente entre ocupações que envolvem interação interpessoal significativa. Para mitigar os riscos associados à SB, é crucial implementar medidas preventivas comprovadas, especialmente em ocupações de alto estresse, como policiais militares (CARVALHO et al., 2020). Estas medidas são essenciais para evitar ou, pelo menos, reduzir a intensidade da SB.

Para garantir o bem-estar e a eficácia dos policiais militares, é imperativo que as organizações militares e seus líderes promovam e facilitem ativamente a implementação dessas medidas diariamente. Isto inclui a implementação de mudanças organizacionais, como reestruturação e reorganização. Criar um ambiente de trabalho acolhedor, promover exercícios físicos regulares, implementar medidas para evitar jornadas excessivas de trabalho e priorizar uma alimentação saudável são fatores importantes para manter uma dinâmica positiva no local de trabalho (ALVES et al., 2017). Reconhecendo a falta de reconhecimento e de importância atribuída à polícia militar na sociedade, torna-se crucial investir em esforços que visem a melhoria da sua imagem.

Segundo o IPEMED (2021), são vários os fatores que podem desencadear ou agravar a situação. Para prevenir estes problemas a nível pessoal, é importante definir os próprios valores e prioridades na vida, reavaliar os objetivos profissionais, abster-se do uso de álcool e drogas como forma de aliviar a ansiedade e outros transtornos, reservar tempo para o relaxamento diário, praticar lazer atividades e garantir uma boa noite de sono.

Para manter um estilo de vida equilibrado, é crucial priorizar o sono, envolver-se numa vida social vibrante, procurar assistência quando necessário e reconhecer os limites do corpo e da mente (IPEMED, 2021).

Dada a natureza da profissão policial militar, enfrentar o estresse diário é um aspecto inevitável e intrínseco do trabalho. Consequentemente, o passo inicial para lidar com o estresse é reconhecer a sua presença. Quando o stress é compreendido e gerido de forma eficaz, pode servir como um mecanismo benéfico que prepara o corpo para enfrentar circunstâncias desafiadoras.

A incapacidade de gerir o stress da vida pode ter efeitos prejudiciais no bem-estar físico e pessoal, levando a condições como hipertensão, ataque cardíaco, artrite, asma e doenças de pele. Do ponto de vista psicológico, o estresse pode contribuir para ansiedade, depressão e transtornos de pânico, enfatizando a importância da implementação de medidas para gerenciar o estresse de forma eficaz. Para compreender totalmente o conceito de estresse, é crucial obter uma compreensão abrangente de seus componentes.

Para abordar e gerir eficazmente o seu bem-estar físico e mental, os indivíduos devem possuir a capacidade de reconhecer os sinais e sintomas associados à sua condição, compreender as causas subjacentes e empregar estratégias destinadas a prevenir ou minimizar o impacto do desencadeamento e agravamento fatores (LIMA et al., 2018).

Para responder eficazmente à necessidade de medidas preventivas e informativas, é crucial desenvolver iniciativas estratégicas que sejam especificamente concebidas e executadas por unidades militares.

1133

Para abordar e mitigar eficazmente a ocorrência da SB, é crucial identificar prontamente os fatores que a desencadeiam ou agravam. Juntamente com a implementação de intervenções organizacionais, é imperativo estabelecer um ambiente de trabalho que promova o bem-estar de todos os indivíduos. É essencial considerar todos os aspectos da vida pessoal nesta empreitada.

A atuação do policial militar abrange diversos aspectos, incluindo emoções, religião, prazer, relacionamentos e a vida organizacional que sustenta toda a estrutura. É fundamental lembrar que cada indivíduo contribui significativamente para o seu respectivo papel e o seu valor deve ser reconhecido.

Neste cenário, é crucial reconhecer e valorizar a individualidade e o significado de cada ser humano. É imprescindível que as unidades militares sigam as diretrizes éticas estabelecidas pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para estabelecer políticas de trabalho que priorizem um ambiente acolhedor e inclusivo.

Para promover o bem-estar dos indivíduos, diversas medidas podem ser tomadas, incluindo a implementação de programas de cuidados multidisciplinares que ofereçam apoio psicológico e nutricional, o estabelecimento de consultas médicas e exames de diagnóstico regulares e o incentivo à atividade física.

Envolver-se em atividades de lazer durante o tempo livre, garantir um treinamento físico e mental adequado para se proteger contra perigos potenciais e aderir a padrões de bom comportamento são práticas essenciais.

Promover a conduta ética, abordar e gerir comportamentos antiéticos e promover uma cultura de responsabilidade e prestação de contas são componentes essenciais para garantir um ambiente de trabalho saudável e produtivo. É crucial priorizar o bem-estar dos cuidadores.

No que diz respeito à motivação profissional, o desenvolvimento de programas de educação continuada pode ser alcançado através da oferta de cursos especializados e atualizações regulares. A abertura de novas oportunidades para obtenção de títulos de mestrado, doutorado e pós-graduação gerou melhorias significativas.

A organização do trabalho está intrinsecamente ligada à forma como os indivíduos se percebem como indivíduos e trabalhadores, abrangendo os seus papéis dentro de uma estrutura organizacional mais ampla, sistemas de gestão, hierarquia, disciplina e o processo global de gestão de pessoas.

É imperativo garantir um apoio abrangente, empático e descentralizado ao PPMM de uma forma multidisciplinar. Adotá-los significa uma melhoria na prestação do serviço do qual fazem parte: a defesa da ordem e da segurança públicas. É crucial nunca ignorar a pessoa por trás do uniforme.

O resultado é uma transformação do dia a dia de cada indivíduo em dias mais produtivos e menos cansativos, pois trabalhar em equipe coesa e harmoniosa agrega motivação pessoal e profissional. Esta integração e ausência de conflito por trás do uniforme serve apenas para melhorar a experiência geral.

Sem dúvida, fomentando a melhoria das relações pessoais e profissionais e criando um ambiente de trabalho mais positivo, é evidente que isto é vantajoso tanto para o bem-estar físico como mental. Enfrentar os desafios decorrentes da correlação entre trabalho e sofrimento é possível. Pode-se abordar sintomas como ansiedade, desmotivação, baixa

autoestima, fadiga física e emocional e falta de motivação em seus empreendimentos profissionais.

Ao comunicar eficazmente sinais de socorro e iniciar medidas proativas em todos os aspectos, os indivíduos garantem um impacto negativo mínimo sobre si próprios, a sua equipa e o seu trabalho. Não fazer isso leva ao absentéismo, à diminuição da dedicação às tarefas individuais e à organização como um todo, à diminuição da produtividade, aos conflitos entre colegas e a um ambiente de trabalho hostil.

O princípio fundamental de toda a organização reside na inclusão de cada indivíduo, pois o mecanismo não pode funcionar de forma adequada ou eficiente sem cada pessoa. É crucial reconhecer que a eficácia de todas as equipas e o sucesso global da organização dependem desta participação coletiva.

CONCLUSÃO

Para abordar a questão tratada, é crucial identificar e reconhecer as principais deficiências da organização. Isto implica reconhecer os desafios e a potencial falta de esforço na busca da autoconsciência e da aquisição de conhecimento. Ao compreender estas deficiências, podem ser implementadas medidas apropriadas para mitigar eficazmente o problema.

1135

Melhorar todos os aspectos do trabalho de gestão requer uma sólida compreensão dos conceitos administrativos e operacionais. É importante reconhecer as limitações presentes no sistema e nos seus componentes, como estruturas rígidas, ultrapassadas e excessivamente burocráticas. Estas limitações podem prejudicar a capacidade do sistema de atender às demandas externas e internas, bem como impedir o progresso na implementação das mudanças necessárias.

Além disso, os obstáculos burocráticos e humanos podem criar desânimo entre os subordinados, enquanto a ausência de uma liderança eficaz complica ainda mais estes processos. Consequentemente, isto agrava a falta de confiança tanto na instituição como no sistema. Ao distorcer a imagem do líder, tanto na sociedade como entre todos os indivíduos que a compõem, os membros da organização não só prejudicam a sua reputação, mas também apresentam uma proposta de melhoria.

Para melhorar a integração e reconhecer as competências e capacidades únicas de cada indivíduo, é crucial ter um sistema de gestão que seja claro e transparente. A valorização dos

recursos humanos e tecnológicos é essencial. É crucial promover uma cultura de melhoria contínua entre os gestores e os seus subordinados, motivando-os a participar ativamente, a envolver-se em debates construtivos, a praticar a escuta eficaz e a tomar decisões informadas.

Além disso, devem ser priorizadas ações como integração, colaboração, descentralização e desenvolvimento de toda a força de trabalho. Estes esforços garantirão a prestação de serviços de elevada qualidade, a aprendizagem contínua, a partilha de conhecimentos e a adoção de melhores práticas, incentivando, em última análise, as equipas a adquirirem novas competências e a distinguirem-se.

Por meio de uma comunicação altamente eficaz, pode-se adquirir conhecimentos, habilidades e desenvolver uma atitude positiva. Para defender as responsabilidades éticas, morais e profissionais dos policiais militares, é fundamental abordar as deficiências pessoais e profissionais em situações que aumentam o risco de esgotamento.

Através da vivência de diversos desafios, aumentaria a capacidade do policial militar de enfrentar dificuldades tanto na vida pessoal quanto nas atribuições profissionais, bem como sua capacidade de navegar de forma eficaz nas interações com superiores, subordinados e situações perigosas.

É fundamental que as competências individuais prevaleçam e se harmonizem dentro da equipe, principalmente quando se trata de executar ações com a máxima precisão diante das adversidades. Ao superar numerosos desafios, incorporar princípios e convicções, conceber táticas coesas e integrar os domínios pessoal e profissional, o resultado é uma abordagem melhorada à administração dos cuidados de saúde, tanto para o pessoal militar, como para os seus entes queridos, e para a comunidade em geral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALVES, J. S. C.; BENDASSOLLI, P. F.; GONDIM, S. M. G. **Trabalho emocional como preditor de burnout entre policiais militares**. *Avances En Psicología Latinoamericana*, [s.l.], v. 35, n. 3, p. 459, 2017.

BRASIL. **Ministério da Saúde**. Estresse. Brasília: Ministério da Saúde. 2015. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2068-estresse>.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Síndrome de Burnout**: causas, sintomas, tratamentos, diagnóstico e prevenção. Brasília: Ministério da Saúde. 2018. Disponível em: <http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/saude-mental/sindrome-de-burnout>.

CÂNDIDO, J; SOUZA, L. R. de. **Síndrome de Burnout**: as novas formas de trabalho que adoecem. Psicologia.pt, 2017

CARVALHO, A. V. de. **Terapia cognitivo-comportamental na síndrome de Burnout**: contextualização e intervenções / organizado por Anelisa Vaz de Carvalho. -Novo Hamburgo : Sinopsys, 2019.

CARVALHO, L. O. R.; PORTO, R. M.; SOUSA, M. N. A. **Sofrimento psíquico, fatores precipitantes e dificuldades no enfrentamento da síndrome de Burnout em policiais militares**. Braz. J. Hea. Rev., v.3, n.5, p.15202-15214, Curitiba; 2020.

CASTRO, E. K. de. **Bases teóricas da psicologia da saúde** / Elisa Kern de Castro, Eduardo Augusto Remor, (Organizadores). -1. ed. -Curitiba: Appris, 2018.

IPEMED. **Síndrome de Burnout**: entenda o que é e seu impacto nos médicos. Viver de Medicina, 2021. Disponível em: <<https://ipemed.com.br/blog/estender-500-sindrome-de-burnout-entendao-que-e-e-seu-impacto-nos-medicos/>>

LIMA, F. R. B. et al. **Identificação preliminar da síndrome de burnout em policiais militares**. Motri [online], v.14, n.1, p.150-156; 2018. Disponível em:

LIPP, M.E.N.; TRICOLI V.A.C.; OGATA A.J.N.; et al. **Capítulo 1 - Compreendendo o stress emocional**. Relacionamentos interpessoais no século XXI e o stress emocional. p.15-32, São Paulo: Sinopsys Editora e Sistemas Ltda; 2014.

1137

OLIVEIRA, P. L. M. de; BARGADI, M. P. **Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares**. Boletim de Psicologia. São Paulo, v.59, n.131, 2009. Disponível: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php>.

OLIVEIRA, K. L. de; SANTOS, L. M. dos. **Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua**. Sociologias, Porto Alegre, ano 12, no 25, set./dez. 2010.

SILVA, L. C. da; SALLES, T. L. de A. **O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento**. ReCaPe Revista de Carreiras e Pessoas São Paulo. Volume VI -Número 02 - Mai/Jun/Jul/Ago 2016.

SILVA, L. C. da; SALLES, T. L. de A. **O estresse ocupacional e as formas alternativas de tratamento**. ReCaPe Revista de Carreiras e Pessoas São Paulo. Volume VI -Número 02 - Mai/Jun/Jul/Ago 2016.