

ARTIGO ORIGINAL

Saúde mental no trabalho policial: *burnout* e modos de enfrentamento em duas corporações brasileiras

Mental health and police work: Burnout and coping strategies in two Brazilian military enforcement agencies

Jacqueline Flores de Oliveira ¹
Fernando Braga dos Santos ^{1,2}
Thiago Roberto Arroyo ³
Evellym Vieira ¹
Marcio Andrade Borges ⁴
Luciano Garcia Lourenção ^{1,5}

¹ Universidade Federal do Rio Grande, Escola de Enfermagem, Rio Grande, Brasil

² Hospital de Clínicas da UFPR, EBSEERH, Curitiba, Brasil

³ Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, São José do Rio Preto, Brasil

⁴ Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, Brasil

⁵ Ministério da Previdência Social, Brasília, Brasil

* Artigo escrito em português do Brasil.

Recebido: 27/03/2025; Revisto: 03/05/2025; Aceite: 03/07/2025.

<https://doi.org/10.31211/rpics.2025.11.2.399>



Resumo

Contexto: O estresse ocupacional em policiais militares pode desencadear síndrome de *burnout*, com repercussões na saúde mental e no desempenho profissional. Estratégias de enfrentamento eficazes podem mitigar esses efeitos. **Objetivo:** Analisar a presença de *burnout* e os modos de enfrentamento adotados por policiais militares em duas corporações brasileiras. **Métodos:** Estudo transversal com 773 policiais militares (87,3% homens; $M = 34,5$ anos de idade; taxa de adesão de 30,8%) dos estados de São Paulo e Paraná, selecionados a partir de uma população de 2.512 profissionais. Aplicaram-se questionário sociodemográfico e profissional, *Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey* e a Escala de Modos de Enfrentamento de Problemas. Realizaram-se análises descritivas e inferenciais. **Resultados:** Verificaram-se altos escores de exaustão emocional (23,2%) e despersonalização (44,8%), sugerindo risco para *burnout*; contudo, 67,3% relataram altos índices de realização profissional e nenhum participante preencheu os critérios de síndrome de *burnout*, segundo os pontos de corte adotados. O maior recurso a estratégias de enfrentamento focalizadas no problema e na busca de suporte social associou-se a menores níveis de exaustão emocional e despersonalização, bem como a maior realização profissional ($p \leq 0,05$). **Conclusões:** Evidencia-se a relevância dos modos de enfrentamento na redução do estresse ocupacional e na promoção da saúde mental. Investimentos em suporte organizacional e redes de apoio social, aliados a melhorias nas condições de trabalho e a intervenções que fortaleçam estratégias de enfrentamento mais adaptativas, podem contribuir para a qualidade de vida e a sustentabilidade do desempenho profissional nesta população.

Palavras-Chave: Adaptação psicológica; Esgotamento profissional (*burnout*); Estresse ocupacional; Estratégias de enfrentamento; Polícia; Saúde mental.

DI&D | ISMT

rpics@ismt.pt

<https://rpics.ismt.pt>

Publicação em Acesso Aberto

©2025. Autora(s)/Autor(es). Este é um artigo de acesso aberto distribuído sob a Licença Creative Commons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução sem restrições em qualquer meio, desde que o trabalho original seja devidamente citado.

Luciano Garcia Lourenção (Autor de correspondência)

SQNW 103 Bloco D, Apto 324, Noroeste
70683-270, Brasília (DF), Brasil.
Tel.: +55 (61) 99244-1353
E-mail: lucianolourencao.enf@gmail.com

Abstract

Background: Occupational stress among military police officers can trigger burnout syndrome, affecting mental health and job performance. Effective coping strategies may mitigate these effects. **Objective:** To examine the presence of burnout and the coping strategies used by military police officers in two Brazilian police forces. **Methods:** Cross-sectional study with 773 military police officers (87.3% men; $M = 34.5$ years; response rate = 30.8%) from the states of São Paulo and Paraná, drawn from a population of 2,512 officers. Data were collected using a sociodemographic and occupational questionnaire, the Maslach Burnout Inventory–Human Services Survey (MBI-HSS), and the Brazilian version of the Ways of Coping Checklist. Descriptive and inferential analyses were conducted. **Results:** High emotional exhaustion (23.2%) and depersonalization (44.8%) scores indicated a risk of burnout; however, 67.3% reported high personal accomplishment, and no participant met criteria for burnout syndrome according to the adopted cut-off scores. Greater use of problem-focused coping and seeking social support was associated with lower emotional exhaustion and depersonalization, and higher personal accomplishment ($p \leq .05$). **Conclusions:** The findings underscore the relevance of coping strategies in reducing occupational stress and promoting mental health. Organizational support, social support networks, improved working conditions, and interventions that strengthen adaptive coping may enhance quality of life and sustain professional performance in this population.

Keywords: Psychological adaptation; Coping strategies; Job burnout; Mental Health; Military personnel; Occupational stress.

Introdução

Nos últimos anos, no Brasil, problemas socioeconômicos e políticos, associados ao aumento da violência comunitária e da criminalidade, têm intensificado a pressão sobre os policiais militares em seus contextos de trabalho. Em consonância com evidências internacionais que apontam a atividade policial como uma ocupação marcada por elevados níveis de estresse, *burnout* e risco de adoecimento psíquico (Alves et al., 2023; Di Nota et al., 2021; Purba & Demou, 2019; Queirós et al., 2020a; Ugwu & Idemudia, 2024), esse cenário no contexto brasileiro tem contribuído para o aumento do estresse ocupacional, com impactos negativos na saúde mental, na qualidade de vida e no desempenho profissional desses trabalhadores (Arroyo et al., 2019; Brasil & Lourenção, 2017; Nelson et al., 2021; Santos et al., 2021).

De acordo com o Anuário Brasileiro de Segurança Pública de 2021, em 2020, o Brasil registrou um aumento de 4% na taxa de mortes violentas intencionais de policiais militares e civis. Além disso, a vitimização de policiais por crimes violentos letais intencionais cresceu 12,8% em relação a 2019, totalizando 222 policiais militares mortos fora de serviço. Outro dado alarmante foi o registro de 109 suicídios entre policiais, refletindo um problema de saúde pública enfrentado pela categoria (Fórum Brasileiro de Segurança Pública [FBSP], 2021).

O Anuário de Segurança Pública de 2024 aponta uma realidade ainda mais preocupante: em 2023, pela primeira vez desde o início do monitoramento desses dados pelo FBSP, o suicídio constituiu a principal causa de morte entre policiais civis e militares da ativa, com 110 casos, número superior ao de profissionais mortos em confronto em serviço e fora de serviço (107 óbitos), representando aumento de 26,2% em relação ao ano anterior (FBSP, 2024). Os estados de São Paulo e Rio de Janeiro apresentaram incrementos particularmente expressivos: em São Paulo, os casos de suicídio passaram de 19 em 2022 para 31 em 2023 (aumento de 80%), enquanto no Rio de Janeiro aumentaram de 5 para 13 (crescimento de 116,7%) (FBSP, 2024).

Esses dados evidenciam uma reconfiguração do perfil de vitimização policial no Brasil. Se, em 2020, predominava a preocupação com a violência letal dirigida aos policiais, os dados de 2023 indicam que o principal risco de morte entre policiais da ativa passou a ser o suicídio, em linha com achados internacionais que associam o estresse crônico, o *burnout* e a exposição a eventos traumáticos ao aumento do risco de ideação e comportamento suicida em forças de segurança (Corthésy-Blondin et al., 2023; Wasserman et al., 2018). A maioria das mortes por crimes violentos letais intencionais (74%) ocorre fora do horário de serviço, sugerindo que os efeitos indiretos da profissão se estendem para além do ambiente ocupacional (FBSP, 2024). Somam-se a isso outros fatores frequentemente apontados como determinantes do adoecimento físico e mental, como reduzido tempo de lazer com a família, baixos salários, jornadas extensas, exigências físicas e psicológicas elevadas, insegurança, condições de trabalho precárias, bem como políticas organizacionais e relações corporativas fragilizadas (Marzzoni et al., 2021; Oliveira et al., 2024a, 2024b; Pereira et al., 2020; Santos et al., 2021; Trombka et al., 2021). Nesse contexto, cresce a preocupação com o risco de desenvolvimento da síndrome de *burnout* entre policiais militares. Reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como um fenômeno ocupacional decorrente de estresse crônico no trabalho que não foi adequadamente gerenciado (World Health Organization, 2019), a síndrome caracteriza-se por exaustão emocional, distanciamento ou cinismo em relação ao trabalho e redução da eficácia profissional (Organização Pan-Americana de Saúde, 2019). Estudos internacionais indicam que o *burnout* em policiais se associa a maior prevalência de sintomas depressivos, uso de substâncias, problemas de saúde física, ideação suicida e pior desempenho profissional (Anders et al., 2022; Bianchi, 2020; Correia et al., 2023; Queirós et al., 2020b; Ugwu & Idemudia, 2024). Revisões sistemáticas reforçam que fatores como exposição prolongada a estressores operacionais e organizacionais, excesso de carga horária, falta de apoio institucional e clima organizacional adverso contribuem para níveis elevados de *burnout* nessa população (Alves et al., 2023; Di Nota et al., 2021; Peçanha et al., 2025; Purba & Demou, 2019; Queirós et al., 2020a).

Por outro lado, a literatura sobre estresse e enfrentamento, ancorada no modelo transacional de Lazarus e Folkman (1984), destaca o papel das estratégias de *coping* na forma como os indivíduos avaliam e respondem aos estressores ocupacionais. Neste quadro teórico, o *Ways of Coping Checklist* e a respectiva versão brasileira, a Escala de Modos de Enfrentamento de Problemas (EMEP), adaptada e validada para a população brasileira, organizam empiricamente as estratégias de enfrentamento em quatro grandes padrões: estratégias focadas no problema, voltadas para manejar ou reavaliar positivamente o estressor; estratégias focadas na emoção, que incluem respostas como raiva, negação, culpa e esquiva; estratégias baseadas em práticas religiosas e/ou pensamentos mágicos ou fantasiosos, permeadas por sentimentos de fé e esperança; e estratégias centradas na busca de suporte social, que envolvem a procura de apoio instrumental, emocional ou informacional (Lazarus & Folkman, 1984; Seidl et al., 2001; Vitaliano et al., 1985).

Estudos nacionais e internacionais têm demonstrado que os modos de enfrentamento influenciam diretamente a redução do estresse, a prevenção de doenças ocupacionais e a promoção da qualidade de vida e do equilíbrio mental em trabalhadores expostos a elevadas exigências psicossociais, incluindo

profissionais de segurança pública (Faria et al., 2021; Lourenção et al., 2022; Moretti et al., 2022; Queirós et al., 2020b; Wasserman et al., 2018). Estratégias mais adaptativas, como o enfrentamento focalizado no problema e o uso de suporte social, tendem a associar-se a níveis mais baixos de *burnout* e melhor ajustamento psicológico, ao passo que padrões predominantemente evitativos ou centrados em emoções negativas se relacionam a maior sofrimento psíquico e desfechos ocupacionais desfavoráveis (Lazarus & Folkman, 1984; Queirós et al., 2020b).

Apesar da existência de estudos nacionais sobre saúde mental e estresse ocupacional em policiais militares (Arroyo et al., 2019; Brasil & Lourenção, 2017; Santos et al., 2021), ainda se observa uma lacuna quanto a investigações que examinem, de forma integrada, os níveis de *burnout* e os modos de enfrentamento utilizados por esses profissionais. A maior parte dos estudos, no Brasil, focaliza isoladamente indicadores psicopatológicos ou estilos de enfrentamento, sem explorar, de modo comparativo e relacional, como esses fatores interagem na realidade de diferentes corporações policiais brasileiras. Além disso, ainda são escassas as investigações que utilizam instrumentos psicometricamente validados, como a EMEP, em conjunto com medidas consolidadas de *burnout*, na caracterização das estratégias de enfrentamento em policiais militares.

Diante dessa lacuna, o presente estudo teve como objetivos: (a) descrever os níveis de *burnout* em policiais militares de duas corporações brasileiras; (b) caracterizar os modos de enfrentamento predominantes; e (c) analisar as associações entre as dimensões de *burnout* e os diferentes padrões de enfrentamento. Ao integrar, em uma mesma abordagem empírica, indicadores de *burnout* e perfis de enfrentamento em uma amostra numerosa de policiais militares de dois estados brasileiros, utilizando instrumentos psicometricamente validados e procedimentos analíticos rigorosos, espera-se gerar evidências capazes de subsidiar políticas organizacionais e intervenções psicossociais baseadas em evidências, orientadas para a prevenção do adoecimento ocupacional e para a promoção da saúde mental, da qualidade de vida e da sustentabilidade do desempenho profissional nessa população (Anders et al., 2022; Correia et al., 2023; Queirós et al., 2020b; Ugwu & Idemudia, 2024).

Método

Delineamento e Contexto do Estudo

Tratou-se de um estudo quantitativo, observacional, de delineamento transversal, realizado em 2018, com policiais militares pertencentes ao Comando de Policiamento do Interior – 5ª Região do Estado de São Paulo (CPI-5/SP) e ao 3º Batalhão de Polícia Militar do Estado do Paraná (3º BPM/PR), Brasil.

O CPI-5/SP, sediado em São José do Rio Preto, abrange 96 municípios e contava com efetivo aproximado de 2.200 policiais distribuídos em quatro batalhões. O 3º BPM/PR, com sede em Pato Branco, atende 16 municípios com efetivo de 312 policiais distribuídos em três companhias. A seleção dessas corporações fundamentou-se na viabilidade operacional e no vínculo institucional dos pesquisadores com as corporações participantes, o que facilitou o acesso aos profissionais e a obtenção de autorização para a coleta de dados.

Participantes

A população do estudo foi composta por 2.512 policiais militares, sendo 2.200 pertencentes ao CPI-5/SP e 312 ao 3º BPM/PR. Foram excluídos os policiais que se encontravam em férias ou afastados por motivos de saúde ou outras licenças durante o período de coleta de dados. Após convite realizado pelos pesquisadores, intermediado pelos comandantes das corporações e mediante autorização prévia dos coronéis responsáveis pelos batalhões, 774 policiais militares consentiram em participar do estudo e devolveram os questionários (taxa global de adesão = 30,8%). Desses, um participante do 3º BPM/PR foi excluído por incompletude das respostas. Adicionalmente, um participante manifestou preocupação quanto ao sigilo das respostas, a qual foi esclarecida com informação adicional sobre anonimato, uso de envelopes lacrados e análise apenas agregada dos dados, mantendo-se a sua participação no estudo. Consequentemente, o número de não participantes foi de 1.739 policiais (CPI-5/SP: 1.694, 77,0%; 3º BPM/PR: 45, 14,4%).

Assim, a amostra analítica, de conveniência, incluiu 773 policiais militares dos quais 506 (65,5%) eram vinculados ao CPI-5/SP e 267 (34,5%) ao 3º BPM/PR.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico e Profissional

Foi utilizado um questionário sociodemográfico e profissional, elaborado pelos pesquisadores, composto por itens de autorrelato que contemplaram variáveis sociodemográficas (idade, sexo, estado civil e escolaridade) e características do trabalho policial (posto/cargo, função exercida, jornada e turno de trabalho, tempo de serviço na corporação e prática de atividade física). Esse questionário teve como finalidade caracterizar o perfil dos participantes e descrever o contexto ocupacional em que estão inseridos, em consonância com os objetivos do estudo.

Maslach Burnout Inventory–Human Services Survey (MBI-HSS)

A síndrome de *burnout* foi avaliada por meio da MBI-HSS, desenvolvida originalmente por Maslach e Jackson e sistematizada no MBI Manual (Maslach et al., 1996), traduzida e adaptada para a língua portuguesa por Benevides-Pereira (2001) e com propriedades psicométricas investigadas em amostras brasileiras por Carlotto e Câmara (2007). Trata-se de uma escala de autorrelato composta por 22 itens que avaliam a síndrome de *burnout* em profissionais de serviços humanos. Os itens descrevem sentimentos e atitudes relacionados ao trabalho e são organizados em três dimensões: Exaustão Emocional (9 itens), Despersonalização (5 itens) e Realização Profissional (8 itens). As respostas são fornecidas em escala do tipo Likert de cinco pontos, variando de 1 (*nunca*) a 5 (*todos os dias*), de modo que as pontuações médias em cada dimensão podem variar de 1 a 5, com escores mais elevados indicando maior exaustão emocional, maior despersonalização e maior realização profissional, respetivamente (Carlotto & Câmara, 2007). Para a análise da síndrome de *burnout*, calcularam-se as somas e as médias dos itens de cada dimensão, obtendo-se um índice específico para Exaustão Emocional,

Despersonalização e Realização Profissional (Carlotto & Câmara, 2007; Robayo-Tamayo, 1997). Considerou-se indicativo de síndrome de *burnout* o padrão combinado de pontuações elevadas em Exaustão Emocional e Despersonalização, acompanhado de pontuações baixas em Realização Profissional (Robayo-Tamayo, 1997; Santos-Afonso et al., 2023). Os níveis de *burnout* foram classificados como baixos, médios ou altos, com base em pontos de corte normativos para as pontuações somadas das subescalas: nível baixo definido por escores reduzidos de exaustão emocional (≤ 16 pontos) e despersonalização (≤ 6 pontos), associados a escores elevados de realização profissional (≥ 39 pontos); nível alto caracterizado por escores elevados de exaustão emocional (≥ 27 pontos) e despersonalização (≥ 13 pontos), combinados a escores reduzidos de realização profissional (≤ 31 pontos), conforme proposto por Campos et al. (2020). Neste estudo, a consistência interna da MBI-HSS foi avaliada por meio do alfa de Cronbach, tendo sido adequado para Exaustão Emocional ($\alpha = 0,91$), Despersonalização ($\alpha = 0,75$) e Realização Profissional ($\alpha = 0,84$).

Escala Modos de Enfrentamento de Problemas (EMEP)

Os modos de enfrentamento foram avaliados por meio da EMEP, versão brasileira adaptada e validada por Seidl et al. (2001), com base na adaptação prévia de Gimenes e Queiroz (1997) da *Ways of Coping Checklist*, desenvolvida por Vitaliano et al. (1985), fundamentada no modelo transacional de estresse e *coping* de Lazarus e Folkman (1984). A EMEP é um instrumento de autorrelato composto por 45 itens que descrevem pensamentos e ações utilizados para lidar com demandas internas ou externas associadas a um evento estressante específico. As respostas são dadas em escala do tipo Likert de cinco pontos, variando de 1 (*eu nunca faço isso*) a 5 (*eu faço isso sempre*), de modo que as pontuações médias em cada padrão de enfrentamento podem variar de 1 a 5, com escores mais elevados indicando maior frequência de uso das estratégias correspondentes. Na versão brasileira, as estratégias de enfrentamento organizam-se empiricamente em quatro padrões: (1) Enfrentamento Focalizado no Problema (18 itens), que engloba condutas de aproximação em relação ao estressor e esforços cognitivos ativos voltados para manejar, resolver ou reavaliar positivamente a situação; (2) Enfrentamento Focalizado na Emoção (15 itens), que inclui respostas como raiva, tensão, negação, culpa, esquiva e pensamentos fantasiosos; (3) Enfrentamento Centrado na Busca de Suporte Social (5 itens), que envolve a procura de apoio instrumental, emocional ou informacional; e (4) Enfrentamento Baseado em Religiosidade e Pensamento Mágico ou Fantasioso (7 itens), que abrange práticas religiosas e pensamentos permeados por esperança e fé (Seidl et al., 2001). Neste estudo, as pontuações de cada padrão de enfrentamento foram obtidas por meio da média dos itens que compõem cada padrão, com escores mais altos indicando maior uso relativo daquele modo de enfrentamento. O estudo psicométrico de Seidl et al. (2001) com a EMEP reportou índices de consistência interna adequados (alfa de Cronbach $\geq 0,70$ para os quatro padrões). A consistência interna na presente amostra foi adequada para Enfrentamento Focalizado no Problema ($\alpha = 0,90$), Enfrentamento Focalizado na Emoção ($\alpha = 0,75$), Enfrentamento Centrado em Suporte Social ($\alpha = 0,69$) e Enfrentamento Baseado em Religiosidade e Pensamento Mágico/Fantasioso ($\alpha = 0,70$).

Procedimento

Os dados foram coletados entre janeiro a dezembro de 2018, de forma presencial, após autorização formal dos coronéis responsáveis por cada corporação. Os pesquisadores estabeleceram contato com os comandantes dos batalhões, apresentaram os objetivos da pesquisa aos policiais militares e organizaram a distribuição dos instrumentos de coleta. O preenchimento dos questionários foi realizado individualmente, em local de livre escolha, e os participantes devolveram os materiais em envelopes lacrados à administração de seus respectivos batalhões, no prazo máximo de 30 dias.

Para minimizar influências entre pares e eventuais constrangimentos hierárquicos, buscou-se assegurar que o preenchimento fosse realizado sem a presença de superiores ou colegas, sempre que possível, reforçando-se oralmente e por escrito as garantias de sigilo, anonimato e uso exclusivo dos dados para fins científicos. O envio dos questionários preenchidos em envelopes lacrados diretamente à administração dos batalhões visou reduzir o risco de identificação individual e de interferências no processo de resposta.

Análise Estatística

Os dados obtidos foram digitados e armazenados em planilha do Microsoft Excel®, e, posteriormente, exportados para o *software* IBM SPSS Statistics, versão 25.0 (IBM Corp., Armonk, NY, EUA), para análise estatística. Inicialmente, realizaram-se análises descritivas das variáveis sociodemográficas, profissionais, das dimensões de *burnout* e dos padrões de enfrentamento, com cálculo de frequências absolutas e relativas para variáveis categóricas e de medidas de tendência central e dispersão para variáveis contínuas.

Para comparar os padrões de enfrentamento entre grupos definidos pelos níveis das dimensões de *burnout*, empregou-se análise de variância (ANOVA) unifatorial. As associações lineares entre as pontuações das dimensões de *burnout* e os escores médios dos padrões de enfrentamento foram avaliadas por meio de coeficientes de correlação de Pearson. Foram verificados os pressupostos de normalidade, homogeneidade de variâncias e linearidade antes da aplicação dos testes paramétricos. Em todas as análises, foram calculados também tamanhos do efeito (η^2 parcial para as ANOVA e magnitude de r para as correlações), em conformidade com as recomendações da APA. Todos os testes foram bicaudais, e valores de $p \leq 0,05$ foram considerados estatisticamente significativos. Apenas casos com dados completos em todas as variáveis de interesse foram incluídos nas análises.

Considerações Éticas

O estudo seguiu os princípios éticos das resoluções nacionais aplicáveis à pesquisa com seres humanos e as diretrizes internacionais para pesquisa em Psicologia e Ciências da Saúde. Todos os policiais foram informados sobre os objetivos, procedimentos, potenciais riscos e benefícios do estudo e convidados a participar de forma voluntária, mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, garantindo-se o direito de recusa ou desistência a qualquer

momento, sem prejuízo profissional. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, em 4 de dezembro de 2017, sob o Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE) 47885715.8.0000.5415 e Parecer nº 2.412.594. Os dados foram analisados de forma agregada, sem identificação nominal dos participantes, assegurando confidencialidade e anonimato.

Resultados

Características Sociodemográficas e Ocupacionais

A amostra final foi composta por 773 policiais militares, dos quais 506 (65,5%) pertenciam ao CPI-5/SP e 267 (34,5%) ao 3º BPM/PR. A idade variou de 19 a 54 anos ($M = 34,5$; $DP = 7,8$). Observou-se predomínio de policiais do sexo masculino (88,7% no CPI-5/SP e 84,7% no 3º BPM/PR) e casados (66,8% no CPI-5/SP e 67,6% no 3º BPM/PR). Globalmente, os dois batalhões apresentaram perfis sociodemográficos semelhantes em termos de sexo e estado civil, conforme detalhado na Tabela Suplementar S1.

A faixa etária predominante foi de 31 a 40 anos (39,7%). Em relação ao grau de instrução, a maioria dos policiais possuía ensino médio (56,2%), enquanto 41,9% tinham ensino superior. O cargo prevaLENcente foi o de soldado (53,7%) e a maioria (63,8%) exercia função operacional ($n = 493$). A jornada de trabalho predominante foi de oito horas diárias (30,3%), com maior concentração no turno da tarde/noite (53,8%). Em relação ao tempo de serviço, 237 profissionais (30,7%) atuavam na polícia militar havia três a 10 anos. Além disso, 96 policiais (12,5%) relataram possuir outra atividade remunerada (Tabela Suplementar S1).

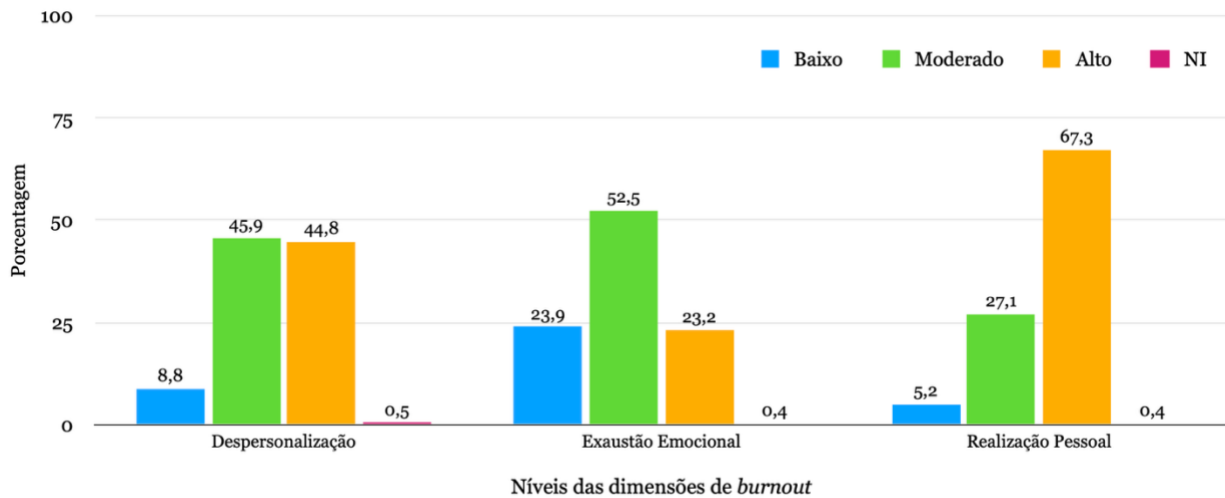
Níveis de *Burnout*

Dos 773 policiais avaliados, 346 (44,8%) apresentaram níveis altos na subescala de Despersonalização, indicando maior frequência de atitudes negativas, como insensibilidade, indiferença e distanciamento no relacionamento com usuários dos serviços. Na subescala de Exaustão Emocional, 179 policiais (23,2%) apresentaram níveis altos e 406 (52,5%) níveis moderados (Figura 1).

Apenas 5,2% dos policiais apresentaram baixos níveis de realização profissional, fator que representa alto risco para o desenvolvimento da *Síndrome de Burnout*. No entanto, nenhum participante apresentou um quadro compatível com a síndrome, definida pela combinação simultânea de altos níveis de despersonalização e exaustão emocional com baixa realização profissional, de acordo com os pontos de corte adotados (Figura 1).

Figura 1

Níveis de Despersonalização, Exaustão Emocional e Realização Profissional em Policiais Militares



Nota. N = 773. NI = Não informado.

Modos de Enfrentamento de Problemas

Quanto aos modos de enfrentamento avaliados pela EMEP (Tabela 1), o Enfrentamento Focalizado no Problema apresentou o maior escore médio, sugerindo predominância relativa de estratégias de aproximação e reavaliação ativa do estressor. O Enfrentamento Focalizado na Emoção evidenciou o menor escore, indicando menor uso de respostas centradas na emoção. O Enfrentamento Centrado na Busca de Suporte Social e o Enfrentamento Baseado em Religiosidade e Pensamento Mágico ou Fantasiado situaram-se em níveis intermédios.

Tabela 1

Modos de Enfrentamento de Problemas em Policiais Militares

Dimensões da EMEP	M	DP
Enfrentamento Focalizado no Problema	3,74	0,63
Enfrentamento Focalizado na Emoção	2,32	0,59
Enfrentamento Centrado na Busca de Suporte Social	2,74	0,85
Enfrentamento Baseado em Religiosidade e Pensamento Mágico ou Fantasiado	2,99	0,72

Nota. N = 773. EMEP = Escala Modos de Enfrentamento de Problemas.

Modos de Enfrentamento de Problemas Segundo os Níveis das Dimensões de *Burnout*

Ao comparar os escores médios dos modos de enfrentamento entre grupos definidos pelos níveis das dimensões de *burnout* (Tabela 2), observou-se, em primeiro lugar, que o Enfrentamento Focalizado no Problema, apresentou escores médios mais elevados em policiais com baixos níveis de Despersonalização e Exaustão Emocional diminuindo progressivamente à medida que essas dimensões aumentaram. No que diz respeito à Realização Profissional, os escores de Enfrentamento Focalizado no Problema foram mais elevados no grupo com baixa Realização Profissional, reduzindo conforme os níveis moderado e alto dessa dimensão ($ps = 0,01$).

O Enfrentamento Focalizado na Emoção apresentou o padrão inverso para Despersonalização e Exaustão Emocional: os valores médios foram mais elevados nos grupos com níveis altos dessas dimensões e mais reduzidos entre policiais com níveis baixos. Contudo, ao contrário do esperado, o Enfrentamento Focalizado na Emoção apresentou maiores escores nos níveis mais elevados de Realização Profissional, e valores menores no grupo com baixa realização ($ps \leq 0,02$).

No Enfrentamento Centrado na Busca de Suporte Social, observaram-se variações mais discretas, sem um padrão linear claro entre os níveis de Despersonalização, Exaustão Emocional e Realização Profissional. Ainda assim, diferenças estatisticamente significativas foram identificadas ($ps = 0,01$), embora as amplitudes das médias indiquem que essas diferenças devem ser interpretadas com cautela.

Já o Enfrentamento Baseado em Religiosidade e Pensamento Mágico ou Fantasiado mostrou diferenças pequenas entre os níveis de Despersonalização e de Realização Profissional, com diferenças estatisticamente significativas apenas para Exaustão Emocional, onde os escores médios foram mais elevados no grupo com níveis altos desta dimensão ($p = 0,02$).

Tabela 2

Modos de Enfrentamento de Problemas Segundo os Níveis das Dimensões do *Burnout*

Dimensão de <i>burnout</i>	Nível	Modos de Enfrentamento de Problemas							
		EFP		EFE		ERPM		ESS	
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Despersonalização	Baixo	4,04	0,64	1,99	0,55	3,02	0,92	3,02	0,96
	Moderado	3,79	0,62	2,19	0,55	2,96	0,68	2,84	0,75
	Alto	3,63	0,61	2,54	0,59	3,01	0,73	2,58	0,81
Exaustão emocional	Baixo	4,00	0,68	2,02	0,56	2,91	0,78	2,96	0,96
	Moderado	3,72	0,53	2,35	0,54	2,96	0,69	2,77	0,79
	Alto	3,50	0,69	2,61	0,62	3,13	0,75	2,47	0,81
Realização profissional	Baixo	4,46	0,48	2,11	0,78	2,98	0,70	3,58	1,05
	Moderado	4,05	0,57	2,22	0,54	3,07	0,79	2,97	0,84
	Alto	3,56	0,57	2,39	0,60	2,96	0,71	2,59	0,79

Nota. $N = 773$. EFP = Enfrentamento Focalizado no Problema; EFE = Enfrentamento Focalizado na Emoção; ERPM = Enfrentamento Baseado em Religiosidade e Pensamento Mágico ou Fantasiado; ESS = Enfrentamento Centrado na Busca de Suporte Social. ANOVAs de um fator indicaram diferenças significativas entre níveis de *burnout* em: Despersonalização – EFP ($F_{(2,764)} = 12,48$, $\eta^2 = 0,047$, $p < 0,001$), EFE ($F_{(2,762)} = 31,17$, $\eta^2 = 0,109$, $p < 0,001$), ERPM ($F_{(2,763)} = 1,13$, $\eta^2 = 0,004$, $p = 0,336$), ESS ($F_{(2,763)} = 8,20$, $\eta^2 = 0,031$, $p < 0,001$); Exaustão emocional – EFP ($F_{(2,762)} = 32,32$, $\eta^2 = 0,078$, $p < 0,001$), EFE ($F_{(2,760)} = 49,53$, $\eta^2 = 0,116$, $p < 0,001$), ERPM ($F_{(2,761)} = 4,56$, $\eta^2 = 0,012$, $p = 0,011$), ESS ($F_{(2,761)} = 15,42$, $\eta^2 = 0,039$, $p < 0,001$); Realização profissional – EFP ($F_{(2,764)} = 58,89$, $\eta^2 = 0,188$, $p < 0,001$), EFE ($F_{(2,762)} = 6,40$, $\eta^2 = 0,025$, $p < 0,001$), ERPM ($F_{(2,763)} = 1,13$, $\eta^2 = 0,004$, $p = 0,337$), ESS ($F_{(2,763)} = 25,22$, $\eta^2 = 0,090$, $p < 0,001$).

Correlações entre Dimensões de *Burnout* e Modos de Enfrentamento

As correlações entre *burnout* e modos de enfrentamento (Tabela 4) evidenciaram padrões consistentes. A Despersonalização e a Exaustão Emocional apresentaram correlações negativas, de pequena a moderada magnitude, com o Enfrentamento Focalizado no Problema e com o Enfrentamento Centrado na Busca de Suporte Social ($r^2 \approx 0,05-0,10$) e correlações positivas com o Enfrentamento Focalizado na Emoção ($r^2 \approx 0,14-0,16$), indicando que níveis mais elevados destas dimensões se acompanharam de menor uso de estratégias focalizadas no problema e na busca de suporte social e de maior recurso a estratégias focalizadas na emoção. A Exaustão Emocional apresentou ainda correlação positiva, embora de pequena magnitude, com Enfrentamento Baseado em Religiosidade e Pensamento Mágico ou Fantasiado ($r^2 \approx 0,01$).

Em sentido complementar, a Realização Profissional correlacionou-se positivamente com o Enfrentamento Focalizado no Problema e com o Enfrentamento Centrado na Busca de Suporte Social ($r^2 \approx 0,16$ e $0,09$) e negativamente com o Enfrentamento Focalizado na Emoção ($r^2 \approx 0,03$), sugerindo que níveis mais elevados de Realização se acompanham de maior utilização de estratégias centradas no problema e no suporte social e de menor recurso a estratégias focalizadas na emoção. As correlações com o Enfrentamento Baseado em Religiosidade e Pensamento Mágico ou Fantasiado foram residuais ($r^2 \approx 0,00$).

Tabela 4

Associação entre os Modos de Enfrentamento de Problemas com as Dimensões do *Burnout*

Dimensão de <i>burnout</i>	Modos de Enfrentamento de Problemas			
	EFP (<i>r</i>)	EFE (<i>r</i>)	ERPM (<i>r</i>)	ESS (<i>r</i>)
Despersonalização	-0,24***	0,38***	0,01	-0,22***
Exaustão emocional	-0,31***	0,40***	0,12***	-0,24***
Realização profissional	0,40***	-0,18***	0,03	0,30***

Nota. $N = 773$. EFP = Enfrentamento Focalizado no Problema; EFE = Enfrentamento Focalizado na Emoção; ERPM = Enfrentamento Baseado em Religiosidade e Pensamento Mágico ou Fantasiado; ESS = Enfrentamento Centrado na Busca de Suporte Social.

*** $p < 0,001$.

Discussão

À luz das evidências nacionais e internacionais sobre *burnout* e estratégias de enfrentamento em policiais (Alves et al., 2023; Di Nota et al., 2021; Purba & Demou, 2019; Queirós et al., 2020b; Ugwu & Idemudia, 2024), o presente estudo analisou os níveis de *burnout* e os modos de enfrentamento em policiais militares de duas corporações brasileiras e examinou as associações entre essas variáveis. De modo geral, observou-se um percentual expressivo de policiais com níveis altos de exaustão emocional (23,2%) e despersonalização (44,8%), configurando um quadro de risco aumentado para a síndrome de *burnout*,

em linha com estudos que documentam elevada carga de sofrimento psíquico e desgaste ocupacional em forças de segurança (Alves et al., 2023; Purba & Demou, 2019; Queirós et al., 2020a).

Policiais com altos níveis de Despersonalização apresentaram menor uso de Enfrentamento Focalizado no Problema e de Enfrentamento Centrado na Busca de Suporte Social, bem como maior recurso ao Enfrentamento Focalizado na Emoção. De forma semelhante, aqueles com elevada Exaustão Emocional relataram menor utilização de estratégias ativas orientadas para o problema e para o suporte social e maior dependência de Enfrentamento Focalizado na Emoção e de Enfrentamento Baseado em Religiosidade e Pensamento Mágico ou Fantástico. Policiais com baixa Realização Profissional também apresentaram menor uso de enfrentamento focalizado no problema e de suporte social, combinado a maior frequência de estratégias centradas na emoção. Esses padrões, observados tanto nas comparações entre grupos quanto nas correlações, sugerem que níveis mais elevados de esgotamento ocupacional se associam a um deslocamento do repertório de enfrentamento em direção a respostas menos adaptativas, com menor aproximação do estressor e menor mobilização de apoio social, em consonância com o modelo transacional de Lazarus e Folkman (1984).

Esses achados são coerentes com estudos que indicam que altos níveis de estresse ocupacional e esgotamento comprometem a disponibilidade e a eficácia de estratégias de enfrentamento mais adaptativas, favorecendo respostas centradas na emoção e na evitação (Civilotti et al., 2022; Edwards et al., 2021). Em populações policiais, tem-se observado que o predomínio de enfrentamento focalizado na emoção, frequentemente associado à ruminação, irritabilidade e esquiva, relaciona-se a maior risco de exaustão psicológica, desengajamento profissional e sintomas depressivos (Arble et al., 2018; Gupta & Gupta, 2022; Queirós et al., 2020b). Por outro lado, a literatura destaca que o uso consistente de Enfrentamento Focalizado no Problema e de Enfrentamento Centrado na Busca de Suporte Social se associa a maior resiliência, melhor ajustamento psicológico e menor probabilidade de desenvolvimento de *burnout* em profissionais de segurança (Alves et al., 2023; Di Nota et al., 2021; Gutschmidt & Vera, 2021; Lourenção et al., 2022; Ugwu & Idemudia, 2024).

Em sentido complementar, a menor utilização de Enfrentamento Centrado na Busca de Suporte Social entre policiais com níveis mais elevados de *burnout* é congruente com evidências que apontam o suporte social como um dos principais fatores de proteção frente ao estresse ocupacional, favorecendo maior resiliência e bem-estar em contextos de elevada exigência psicossocial (Faria et al., 2021; Gutschmidt & Vera, 2021; Lourenção et al., 2022; Moretti et al., 2022).

Os níveis de despersonalização e exaustão emocional observados neste estudo situam-se, em geral, na faixa superior do que tem sido reportado em algumas amostras internacionais de policiais. McCarty et al., 2019, em estudo com policiais norte-americanos, identificaram aproximadamente 19% com exaustão emocional elevada e 13% com altos níveis de despersonalização, percentuais inferiores aos encontrados na presente amostra (23,2% e 44,8%, respectivamente). Em contraste, estudos com policiais espanhóis apontam prevalências mais elevadas de esgotamento e indicadores consistentes com *burnout* (De la Fuente Solana et al., 2013), sugerindo que fatores culturais, organizacionais e contextuais podem modular a expressão do esgotamento ocupacional. De forma convergente, uma revisão meta-analítica com

policiais chineses mostrou que a pressão no trabalho contribui significativamente para o esgotamento, sendo estilos de enfrentamento negativos mediadores importantes dessa relação (Zhou et al., 2024). Em conjunto, esses resultados reforçam a necessidade de interpretar os níveis de *burnout* em policiais militares brasileiros à luz das especificidades do contexto nacional de segurança pública, marcado por elevada exposição à violência, recursos institucionais muitas vezes limitados e fortes exigências psicossociais (Alves et al., 2023; Purba & Demou, 2019; Queirós et al., 2020b).

A elevada realização profissional relatada por grande parte dos policiais desta amostra, associada a maior uso de Enfrentamento Focalizado no Problema e de Enfrentamento Centrado na Busca de Suporte Social, sugere a presença de recursos motivacionais e relacionais que podem amortecer o impacto do estresse ocupacional. Resultados semelhantes foram observados em estudos brasileiros com policiais militares do Piauí e de Santa Catarina, nos quais sentimentos de competência, orgulho e satisfação com o papel profissional emergiram como fatores de proteção frente ao desgaste psicológico (Ascari et al., 2016; Chaves & Shimizu, 2020). Nesse sentido, mesmo em contextos de elevada demanda e exposição a eventos potencialmente traumáticos, a possibilidade de encontrar significado, reconhecimento e eficácia na atividade policial pode contribuir para conter a progressão do esgotamento e reduzir a probabilidade de evolução para quadros compatíveis com a síndrome de *burnout*.

No que se refere aos modos de enfrentamento de problemas, este estudo corrobora achados anteriores ao indicar que o Enfrentamento Focalizado no Problema é amplamente adotado pelos policiais, configurando o padrão com maior escore médio na EMEP (Arble et al., 2018; Morero et al., 2018). Esse modo de enfrentamento, em conjunto com o Enfrentamento Centrado na Busca de Suporte Social, associa-se a um melhor manejo dos estressores ocupacionais, favorecendo uma abordagem mais proativa e menos desgastante das demandas do trabalho policial (Faria et al., 2021; Moretti et al., 2022; Queirós et al., 2020b). Por outro lado, os resultados reforçam que o predomínio relativo de estratégias centradas na emoção tende a ocorrer em contextos de maior despersonalização e exaustão emocional, configurando um repertório menos adaptativo de enfrentamento. As estratégias baseadas em religiosidade e pensamento mágico ou fantasioso, por sua vez, mostraram associações mais discretas com o *burnout*, concentradas sobretudo na exaustão emocional, o que sugere que esse padrão de enfrentamento pode funcionar como recurso paliativo de curto prazo, mas é insuficiente para prevenir o desgaste ocupacional (Lazarus & Folkman, 1984; Seidl et al., 2001; Zhou et al., 2024).

Civilotti et al. (2021) e Gutschmidt e Vera (2021) destacam que intervenções organizacionais que promovem o suporte social entre pares, o acesso a recursos psicossociais especializados e a legitimação institucional da procura de ajuda podem favorecer a expansão de estratégias de enfrentamento mais funcionais e reduzir a sobrecarga psicológica em forças de segurança. A literatura sobre saúde ocupacional em contextos policiais enfatiza que a subcultura organizacional e o clima de trabalho exercem papel crucial na forma como os profissionais percebem e manejam o estresse (Gutschmidt & Vera, 2021; Singh et al., 2019). Ambientes caracterizados por coesão entre pares, liderança apoiadora, justiça organizacional e abertura para a expressão de vulnerabilidades tendem a favorecer o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento mais adaptativas e a reduzir a incidência de transtornos mentais e *burnout*

(Alves et al., 2023; Queirós et al., 2020b; Ugwu & Idemudia, 2024). Em contraste, contextos marcados por estigma em relação à saúde mental, normas de masculinidade hegemônica e culturas de silêncio sobre sofrimento psicológico podem inibir a busca por suporte social e reforçar o uso de estratégias centradas na emoção, contribuindo para a manutenção de níveis elevados de exaustão emocional e despersonalização.

Diante desse cenário, torna-se fundamental a adoção de políticas institucionais multicomponentes que promovam a saúde mental dos policiais militares, incluindo programas estruturados de prevenção ao estresse e ao *burnout*, formação contínua em estratégias de enfrentamento mais adaptativas, supervisão de apoio e dispositivos formais de suporte psicológico. A literatura aponta que intervenções que combinam treinamentos em regulação emocional, oficinas de resolução de problemas, grupos de apoio entre pares e acesso facilitado a serviços especializados podem reduzir sintomas de esgotamento e melhorar indicadores de bem-estar ocupacional em forças de segurança (Civillotti et al., 2021; Lourenção et al., 2022; Queirós et al., 2020a). Os resultados deste estudo reforçam, em particular, a pertinência de intervenções que fortaleçam o Enfrentamento Focalizado no Problema e o Enfrentamento Centrado na Busca de Suporte Social, bem como de ações organizacionais que legitimem a procura de ajuda e reduzam barreiras culturais ao cuidado em saúde mental.

A identificação dos padrões de *burnout* e dos modos de enfrentamento utilizados pelos policiais militares permite delinear intervenções mais direcionadas, sensíveis às características do trabalho policial no Brasil. Ao evidenciar que níveis mais elevados de despersonalização e exaustão emocional se associam a menor uso de estratégias focadas no problema e no suporte social e a maior recurso a enfrentamento baseado na emoção (e, em menor grau, em religiosidade/pensamento mágico), os achados oferecem subsídios concretos para programas de formação e supervisão psicológica nas corporações. Tais programas podem incluir monitorização sistemática de indicadores de saúde mental, ações de psicoeducação sobre *burnout* e enfrentamento, e fortalecimento de redes de apoio entre pares e entre diferentes níveis hierárquicos, contribuindo para a redução do desgaste ocupacional e para a melhoria da qualidade de vida no trabalho.

Limitações

Este estudo apresenta algumas limitações que devem ser consideradas na interpretação dos resultados. Em primeiro lugar, a utilização de uma amostra de conveniência, composta por policiais que aceitaram voluntariamente participar, pode ter favorecido a inclusão de profissionais com melhores condições psicoemocionais ou maior interesse em temas de saúde, conduzindo à subestimação de níveis mais graves de *burnout* e de uso de estratégias de enfrentamento menos adaptativas. Em segundo lugar, a amostra foi composta por policiais de apenas duas corporações de estados específicos, o que limita a generalização dos achados para outras realidades organizacionais e regionais no Brasil, especialmente em contextos com diferentes perfis de violência, recursos institucionais e culturas organizacionais.

Em terceiro lugar, trata-se de um estudo transversal, o que impede o estabelecimento de relações causais entre estresse ocupacional, *burnout* e modos de enfrentamento. Assim, não é possível determinar se

determinados padrões de enfrentamento contribuem para o aumento do esgotamento ocupacional ou se níveis mais elevados de *burnout* levam, progressivamente, à adoção de estratégias menos adaptativas. Além disso, todas as informações foram obtidas por meio de instrumentos de autorrelato, o que torna os dados suscetíveis a viés de memória e de desejabilidade social, particularmente em uma categoria profissional em que ainda podem existir estigmas associados à expressão de sofrimento psíquico e à procura de ajuda.

Outra limitação diz respeito à operacionalização da síndrome de *burnout*. Embora tenham sido utilizados pontos de corte amplamente empregados na literatura nacional para classificar níveis de exaustão emocional, despersonalização e realização profissional, a adoção de critérios estritos para definir a síndrome pode ter contribuído para a não identificação de casos compatíveis com *burnout* pleno, apesar da elevada proporção de policiais com escores altos em uma ou duas dimensões. Adicionalmente, as análises centraram-se em associações bivariadas entre *burnout* e modos de enfrentamento, sem controle sistemático para potenciais fatores de confusão, como tempo de serviço, exposição a eventos críticos, tipo de função operacional, estrutura hierárquica ou variáveis organizacionais, o que limita a compreensão da contribuição específica de cada variável para os níveis de esgotamento ocupacional.

Apesar dessas limitações, os resultados oferecem evidências relevantes sobre o padrão de *burnout* e de enfrentamento em policiais militares brasileiros e apontam direções importantes para investigações futuras, idealmente com delineamentos longitudinais, amostras probabilísticas, inclusão de medidas adicionais de saúde mental e modelagens estatísticas que considerem simultaneamente características individuais e organizacionais.

Conclusão

O presente estudo identificou níveis elevados de exaustão emocional e despersonalização em policiais militares de dois estados brasileiros, configurando um quadro de risco substancial para o desenvolvimento de síndrome de *burnout*. Ao mesmo tempo, a maioria relatou elevada realização profissional, e não foram identificados casos que preenchessem simultaneamente o padrão de altas pontuações em exaustão emocional e despersonalização com baixa realização profissional, segundo os critérios estritos adotados. Esse perfil sugere que, embora o contexto ocupacional seja altamente exigente e potencialmente desgastante, existem recursos individuais e organizacionais que podem atenuar a progressão para quadros de *burnout* plenamente constituídos.

Verificou-se que policiais com menores níveis de despersonalização e exaustão emocional e com maiores índices de realização profissional utilizavam predominantemente estratégias de enfrentamento mais adaptativas, em especial o Enfrentamento Focalizado no Problema e o Enfrentamento Centrado na Busca de Suporte Social. Em contraste, níveis mais elevados de esgotamento ocupacional associaram-se a maior recurso ao Enfrentamento Focalizado na Emoção e, em menor grau, a estratégias baseadas em religiosidade e pensamento mágico, configurando um repertório de enfrentamento menos funcional. Esses achados reforçam a necessidade de intervenções que promovam estratégias de enfrentamento centradas na resolução de problemas e na mobilização de redes de suporte formal e informal, bem como

de políticas institucionais que legitimem a procura de ajuda e reduzam o estigma em torno do cuidado em saúde mental.

Este estudo contribui ao evidenciar, em uma amostra numerosa de policiais militares brasileiros, que o uso de estratégias de enfrentamento focadas no problema e na busca de suporte social pode atuar como fator protetivo frente ao *burnout*, enquanto o predomínio de estratégias focalizadas na emoção se associa a maior vulnerabilidade ao esgotamento. Investigações futuras, com delineamentos longitudinais e estudos de intervenção, poderão avaliar a efetividade de programas centrados no fortalecimento dessas estratégias de enfrentamento, considerando simultaneamente variáveis organizacionais, culturais e contextuais que influenciam o bem-estar e a sustentabilidade do desempenho profissional nessa população.

Agradecimentos e Autoria

Agradecimentos: Os autores não indicaram quaisquer agradecimentos.

Conflito de interesses: Os autores não indicaram quaisquer conflitos de interesse.

Fontes de financiamento: Não se aplica.

Contributos: **JFO:** Análise Formal; Software; Redação – Revisão & Edição; Validação. **FBS:** Investigação; Redação – Revisão & Edição; Validação. **TRA:** Investigação; Redação – Revisão & Edição; Validação. **EV:** Redação – Revisão & Edição; Validação. **MAB:** Redação – Revisão & Edição; Validação. **LGL:** Conceptualização; Metodologia; Análise Formal; Redação – Revisão & Edição; Supervisão; Validação.

Referências

- Alves, L., Abreo, L., Petkari, E., & Costa, M. P. d. (2023). Psychosocial risk and protective factors associated with burnout in police officers: a systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 332, 283–298. <https://doi.org/nszz>
- Anders, R., Willemin-Petignat, L., Salathé, C. R., Samson, A. C., & Putois, B. (2022). Profiling police forces against stress: risk and protective factors for post-traumatic stress disorder and burnout in police officers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), Article 9218. <https://doi.org/qgsf>
- Arble, E., Daugherty, A. M., & Arnetz, B. B. (2018). Models of first responder coping: Police officers as a unique population. *Stress and Health*, 34(5), 612–621. <https://doi.org/gdpg3p>
- Arroyo, T. R., Borges, M. A., & Lourenção, L. G. (2019). Health and quality of life of military police officers. *Revista Brasileira de Promoção da Saúde*, 32, Article 7738. <https://doi.org/pdgd>
- Ascari, R. A., Dumke, M., Dacol, P. M., Junior, S. M., Sá, C. A. de, & Lautert, L. (2016). Prevalência de risco para síndrome de burnout em policiais militares. *Cogitare Enfermagem*, 21(2), 01–10. <https://doi.org/pdgh>
- Benevides-Pereira, A. M. T. (2001). MBI – Maslach Burnout Inventory e suas adaptações para o Brasil. *Anais da 32ª Reunião Anual de Psicologia* (p. 84). Conselho Federal de Psicologia.
- Bianchi, R. (2020). Do burnout and depressive symptoms form a single syndrome? Confirmatory factor analysis and exploratory structural equation modeling bifactor analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 131, Article 109954. <https://doi.org/grs875>
- Brasil, V. P., & Lourenção, L. G. (2017). Qualidade de vida de policiais militares do interior do estado de São Paulo. *Arquivos de Ciências da Saúde*, 24(1), 81–85. <https://doi.org/pdgg>
- Campos, I. C. M., Pereira, S. S., Schiavon, I. C. A., & Alves, M. (2020). Maslach Burnout Inventory - Human Services Survey (MBI-HSS): Revisão integrativa de sua utilização em pesquisas brasileiras. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, 24(3), 187–195. <https://doi.org/pdgh>
- Carlotto, M. S., & Câmara, S. G. (2007). [Artigo Parcialmente Retratado]: Propriedades psicométricas do Maslach Burnout Inventory em uma amostra multifuncional. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 24(3), 325–332. <https://doi.org/cg967q>
- Chaves, M. S. R. S., & Shimizu, I. S. (2020). Burnout syndrome and sleep quality among military police officers in Piauí. *Revista Brasileira de Medicina do Trabalho*, 16(4), 436–441. <https://doi.org/pdggk>

- Civilotti, C., Di Fini, G., & Maran, D. A. (2021). Trauma and coping strategies in police officers: A quantitative-qualitative pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), Article 982. <https://doi.org/gh2pwx>
- Civilotti, C., Acquadro Maran, D., Garbarino, S., & Magnavita, N. (2022). Hopelessness in police officers and its association with depression and burnout: A pilot study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), Article 5169. <https://doi.org/pdgm>
- Correia, I., Romão, Â., Almeida, A. E., & Ramos, S. (2023). Protecting police officers against burnout: overcoming a fragmented research field. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 38(3), 622–638. <https://doi.org/nsz9>
- Corthésy-Blondin, L., Guimont, C., & Vézina, M. (2023). *Information handbook on suicide prevention in police officers*. Institut de recherche Robert-Sauvé en santé et en sécurité du travail. <http://bit.ly/48xcyY4>
- De la Fuente Solana, E. I., Aguayo Extremera, R., Vargas Pecino, C., & Cañadas de la Fuente, G. R. (2013). Prevalence and risk factors of burnout syndrome among Spanish police officers. *Psicothema*, 25(4), 488–493. <https://doi.org/cphj>
- Di Nota, P. M., Kasurak, E., Bahji, A., Groll, D., & Anderson, G. S. (2021). Coping among public safety personnel: a systematic review and meta-analysis. *Stress and Health*, 37(4), 613–630. <https://doi.org/gjpb85>
- Edwards, K. L., Eaton-Stull, Y. M., & Kuehn, S. (2021). Police officer stress and coping in a stress-awareness era. *Police Quarterly*, 24(3), 325–356. <https://doi.org/g89fzk>
- Faria, F. R. C., Lourenção, L. G., Silva, A. G., Sodr , P. C., Castro, J. R., Borges, M. A., & Gazetta, C. E. (2021). Occupational stress, work engagement and coping strategies in community health workers. *Rev Rene*, 22, Article e70815. <https://bit.ly/4iBtDEP>
- Fórum Brasileiro de Segurança Pública. (2021). *15  Anuário Brasileiro de Segurança Pública*. Fórum Brasileiro de Segurança Pública. <https://shre.ink/MuMz>
- Fórum Brasileiro de Segurança Pública. (2024). *18  Anuário Brasileiro de Segurança Pública*. Fórum Brasileiro de Segurança Pública. <https://bit.ly/4iLEdbI>
- Gimenes, M.G.G. & Queiroz, B. (1997). As diferentes fases de enfrentamento durante o primeiro ano após a mastectomia. Em M.G.G. Gimenes & M.H. Fávero (Orgs.), *A mulher e o câncer* (pp. 171–195). Editorial Psy.
- Gupta, S., & Gupta, A. Y. (2022). “Resilience” as a policy keyword: Arts Council England and austerity. *Policy Studies*, 43(2), 279–295. <https://doi.org/pdhc>
- Gutschmidt, D., & Vera, A. (2021). Organizational culture, stress, and coping strategies in the police: An empirical investigation. *Police Practice and Research*, 23(5), 507–522. <https://doi.org/pdhd>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Lourenço, L. G., Riggio, B. M., Sasaki, N. S. G. M. d. S., Pinto, M. J. C., Ximenes Neto, F. R. G., Borges, F. A., Santos, M. d. L. S. G., Penha, J. G. M., Galvão, D. M., dos Santos, B. M. P., Cunha, I. C. K. O., de Oliveira, J. F., Afonso, M. d. S., Cunha, C. L. F., da Silva, F. G., Freire, N. P., do Nascimento, V. F., Rodrigues, S. T., de Carvalho, T. M., ... Domingos, N. A. M. (2022). Analysis of the coping strategies of primary health care professionals: Cross-sectional study in a large Brazilian municipality. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6), Article 3332. <https://doi.org/n3pz>
- Marzzoni, D. N. S., Oliveira, L. AL., & Ferreira, A. W. S. (2021). Análise sobre a síndrome de burnout em policiais militares do munic pio de Marab -PA. *Revista Estudos e Pesquisas em Administra o*, 5(2), 50–64. <https://doi.org/pdhg>
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory manual* (3.^a ed.). Consulting Psychologists Press.
- McCarty, W. P., Aldirawi, H., Dewald, S., & Palacios, M. (2019). Burnout in Blue: An analysis of the extent and primary predictors of burnout among law enforcement officers in the United States. *Police Quarterly*, 22(3), 278–304. <https://doi.org/ggd538>
- Morero, J. A. P., Bragagnollo, G. R., & Santos, M. T. S. (2018). Estratégias de enfrentamento: Uma revisão sistemática sobre instrumentos de avalia o no contexto brasileiro. *Revista Cuidarte*, 9(2), 2257–2268. <https://doi.org/pdhh>
- Moretti, M. S. R., Lourenço, L. G., Ximenes Neto, F. R. G., Silva, R. A. S., Pompeo, D. A., & Gazetta, C. E. (2022). Occupational stress and coping strategies among primary health care physicians. *Archivos de Medicina (Manizales)*, 22(2), 242–252. <https://doi.org/pdhj>
- Nelson, S. A., Pinheiro, D. M., Rodrigues, A. P. G., & Xerri, M. (2021). Crime, violence and stress in the emergency services work: Military police in southern Brazil. *Public Money & Management*, 44(2), 108–116. <https://doi.org/pdhk>

- Oliveira, E., Coutinho, P. L., Coutinho, M. L., Costa Filho, J., Pinto, I. L., & Sobrinho, E. (2024a). Ideação suicida em profissionais de segurança pública. *Revista Ciências Humanas*, *17*(1), Article e36. <https://doi.org/pdhn>
- Oliveira, J. F., Lourenção, L. G., Santos, F. B., Arroyo, T. R., Vieira, E., & Borges, M. A. (2024b). Association between burnout and quality of life in military police officers from two Brazilian corporations. *Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção*, *14*(2), 342–349. <https://doi.org/pdhq>
- Organização Pan-Americana de Saúde. (2019). *CID: Burnout é um fenômeno ocupacional*. <https://bit.ly/4iY9cBv>
- Peçanha, M., Gama, C., Sequeira, M., Santiago, F., Albuquerque, C., Rocha, P., & Batista, S. (2025). Burnout in police officers: a systematic review of the literature. *Millenium - Journal of Education, Technologies, and Health*, *2*(17e), Article e39134. <https://doi.org/qgsg>
- Pereira, G. K., Madruga, A. B., & Kawahala, E. (2020). Suicídios em uma organização policial-militar do sul do Brasil. *Cadernos Saúde Coletiva*, *28*(4), 500–509. <https://doi.org/pdhr>
- Purba, A. K., & Demou, E. (2019). The relationship between organisational stressors and mental wellbeing within police officers: a systematic review. *BMC Public Health*, *19*(1), Article 1286. <https://doi.org/ghnbbx>
- Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Marques, A. J., da Silva, C. F., & Pereira, A. (2020a). Burnout and stress measurement in police officers: Literature review and a study with the Operational Police Stress Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, *11*, Article 587. <https://doi.org/gjjzk3>
- Queirós, C., Passos, F. C., Bártolo, A., Faria, S., Fonseca, S. M., Marques, A., Silva, C. F., & Pereira, A. (2020b). Job stress, burnout and coping in police officers: relationships and psychometric properties of the organizational police stress questionnaire. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(18), Article 6718. <https://doi.org/gjjzk3>
- Robayo-Tamayo, M. (1997). Relação entre a síndrome de burnout e os valores organizacionais no pessoal de enfermagem de dois hospitais públicos [Dissertação de Mestrado, Universidade de Brasília].
- Santos, F. B., Lourenção, L. G., Vieira, E., Neto, F. R. G. X., Oliveira, A. M. N. de, Oliveira, J. F., Borges, M. A., & Arroyo, T. R. (2021). Occupational stress and work engagement among military police officers. *Ciência & Saúde Coletiva*, *26*(12), 5987–5996. <https://doi.org/pdhs>
- Seidl, E. M. F., Tróccoli, B. T., & Zannon, C. M. L. C. (2001). Análise fatorial de uma medida de estratégias de enfrentamento. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, *17*(3), 225–234. <https://doi.org/dcb7qz>
- Singh, S., Gupta, B., Sharma, D., & Mishra, P. C. (2019). A study of stress, coping, social support, and mental health in police personnel of Uttar Pradesh. *Indian Journal of Occupational and Environmental Medicine*, *23*(2), 73–78. <https://bit.ly/420eZz7>
- Trombka, M., Demarzo, M., Campos, D., Antonio, S. B., Cicuto, K., Walcher, A. L., García-Campayo, J., Schuman-Olivier, Z., & Rocha, N. S. (2021). Mindfulness training improves quality of life and reduces depression and anxiety symptoms among police officers: Results from the police study - A multicenter randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*, *12*, Article 624876. <https://doi.org/gt6xhs>
- Ugwu, L. E., & Idemudia, E. S. (2024). Burnout and post-traumatic stress disorders in police officers: systematic review and meta-analysis. *Journal of Police and Criminal Psychology*, *40*(3), 645–658. <https://doi.org/qgsh>
- Vitaliano, P. P., Russo, J., Carr, J. E., Maiuro, R. D., & Becker, J. (1985). The ways of coping checklist: revision and psychometric properties. *Multivariate Behavioral Research*, *20*(1), 3–26. <https://doi.org/cd3>
- Wasserman, A., Meiring, D., & Becker, J. R. (2018). Stress and coping of police officers in the South African police service. *South African Journal of Psychology*, *49*(1), 97–108. <https://doi.org/h7pn>
- World Health Organization. (2019). Burn-out an “occupational phenomenon”: International Classification of Diseases. <https://bit.ly/4iyGvM3>
- Zhou, S., Li, M., Chen, S., Jiang, D., Qu, Y., & Xu, X. (2024). Work pressure, coping styles and occupational burnout among Chinese police officers: A meta-analytic review. *BMC Psychology*, *12*(1), Article 275. <https://doi.org/pdhv>