

A IMPORTÂNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE DE VIDA DO POLICIAL MILITAR

THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY IN THE QUALITY OF LIFE OF THE MILITARY POLICY

LIRA, Cristiano Neves ¹
OLIVEIRA, Guilherme Ponciano Cunha de ²

RESUMO

Este estudo teve como base analisar a relevância dos benefícios em que a atividade física influencia na melhora da qualidade de vida do policial militar. Assim, foram coletados dados que estivessem ligados diretamente com a atividade policial, onde o estresse, atividade física, polícia militar e qualidade de vida tornaram-se assuntos importantes para a confecção deste trabalho. Constatou-se que doenças derivadas do estresse (síndrome de Bournot, ansiedade e depressão) contribuem para má qualidade de vida, sendo que, em contrapartida, a prática regular de exercícios físicos reduz e minimiza os efeitos danosos que tais doenças agredem e prejudicam a saúde do policial militar. Portanto, pelo referido exame ficou demonstrado que, conforme há um crescimento na qualidade de vida do agente de segurança, há também um ganho significativo em seu desempenho funcional. Por isso, que a atividade física é considerada um importante meio de prevenção, recuperação e estímulo ao conforto, bem-estar e rendimento do policial militar.

Palavras-chave: Atividade Física. Estresse. Qualidade de Vida. Policial Militar.

ABSTRACT

This study had as base to analyze the relevance of the benefits in that to the physical activity influence in the improvement of the quality of life of the military policeman. Thus, data were collected that were directly linked to police activity, where stress, physical activity, military police and quality of life were important issues for the preparation of this work. It has been found that diseases derived from stress (Bournot syndrome, anxiety and depression) contribute to poor quality of life, whereas, in contrast, regular physical exercise reduces and minimizes the harmful effects that such diseases cause and harm health of the military police. Therefore, it was demonstrated that, as there is a growth in the quality of life of the security agent, there is also a significant gain in its functional performance. Therefore, physical activity is considered an important means of prevention, recovery and stimulation to the comfort, well-being and performance of the military police.

Keywords: Physical Activity. Stress. Quality of Life. Military Police.

Aluno do Curso de Pós Graduação, Turma VA Valparaíso, do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, cris_df25@hotmail.com; Valparaíso – Go, Junho de 2018.

² Professor Orientador: Especialista professor do Programa de Pós-Graduação e Extensão do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás - CAPM, guirpm@hotmail.com, Goiânia – Go, Junho de 2018.

1 INTRODUÇÃO

A sociedade contemporânea enfrenta, cotidianamente, situações conflituosas que geram tensão e podem, em caráter de repetição, gerar estresse. O estresse tem sido um tema recorrente de diversos estudos e é um sinal de que o homem necessita ter um tempo destinado ao lazer ou a alguma atividade que lhe cause prazer. Para combater o estresse, a atividade física é uma das melhores opções.

Há uma grande variedade de pesquisas que versam sobre como o estresse está presente em muitas e diversas áreas de atuação do homem, principalmente na área profissional. Atletas, executivos, médicos, professores, bancários, entre outras profissões, não estão livres do estresse ocupacional, porém, para este trabalho, a atenção será voltada para o estresse em policiais militares.

Segundo Santana e Sabino (2014), a ocupação do agente de segurança pública é taxada como uma das profissões mais desgastantes e cansativas para o especialista que o exerce. Tal função trata cotidianamente com elementos de riscos que estão ligados diretamente com competências físicas e psicológicas, impondo assim um preparo tanto do corpo quanto da mente para o dever funcional.

Segundo Favacho (2012), o policial militar pode trabalhar seis horas, doze horas vinte e quatro horas por dia e essa carga horária de trabalho associada ao estresse de sua própria função, o expõe a riscos vinculados diretamente à sua saúde. De acordo a essa corrente, conforme aponta o autor supracitado, a atividade física é recomendada como modo de amenizar a estas tensões relacionadas às funções e ofícios do policial.

Visto isto, este artigo procurará investigar sobre o estresse em policiais militares e a relevância da prática de exercícios físicos influencia na vida desses profissionais. É um tema relevante e atual, pretendendo contribuir para seu aprimoramento, uma vez que a ausência da atividade física nesse segmento profissional pode influenciar na qualidade e eficácia do seu trabalho.

Para a realização deste artigo, buscou-se, a partir do tema definido, a importância da atividade física na qualidade de vida do policial militar, realizar uma revisão de literatura com pesquisa às bases de dados da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior– CAPES e Google Acadêmico.

Sendo assim, foram selecionados artigos relacionados aos principais assuntos aqui elencados, quais sejam: estresse, síndrome de Bournot, atividade física, Polícia Militar e qualidade de vida. Analisou-se produções científicas que continham conteúdos pertinentes ao tema, sendo utilizado texto completos em idioma português.

A pesquisa iniciou-se no período de fevereiro de 2018, com o levantamento de artigos e materiais diversos que estivesse ligado diretamente à atividade física como melhora da qualidade de vida do Policial Militar. Para a confecção do referido trabalho, foram escolhidos materiais de estudo, publicados entre os anos de 2000 a 2015.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O SEDENTARISMO E O ESTRESSE: GRANDE MAL DA MODERNIDADE

Embasando-se nos estudos de Caromano et al. (2003), pode-se destacar que o estresse é um processo que se dá em três fases distintas. Segundo o referido autor:

A fase I ou fase de alerta é constituída por sintomas iniciais de estresse. A fase II ou fase de resistência ocorre quando o estímulo estressor persiste por muito tempo. Isto faz com que o indivíduo utilize sua energia adaptativa para restabelecer o equilíbrio com o meio. A fase III ou fase de exaustão ocorre quando toda energia adaptativa é consumida e, então, o organismo fica debilitado, dando margem ao aparecimento de várias doenças (CAROMANO *ET al.*, 2003, p.11 *apud* TAVARES, p.3).

O indivíduo estressado pode desenvolver sintomas de ansiedade e, até mesmo, depressão. Segundo Sena Filho ET AL., 2006 (*apud* Tavares, 2013 p. 8): “a depressão é uma condição frequente e crônica, que é associada com altos níveis de incapacitação funcional, isto é, o indivíduo não consegue se enquadrar perante a sociedade”.

Os sintomas associados com a depressão são:

tristeza e/ou irritabilidade durante a maior parte do dia e freqüentemente; indisposição (desânimo e cansaço); perda gradativa da capacidade de sentir prazer nas atividades habituais (trabalho, lazer e desejo sexual); sentimentos de culpa, insegurança, entre outros (BORGES, 2004 *apud* Tavares, 2013, p. 9).

O estresse se faz presente na vida cotidiana do Policial Militar e, sem dúvidas, influencia sobremaneira a sua atuação. O desgaste mental e físico aos quais estão constantemente expostos são os principais agentes do estresse.

A seguir, abordar-se-á sobre o papel que a atividade física exerce sobre o controle do estresse e consequentes doenças decorrentes do mesmo.

2.2 A RELAÇÃO ENTRE ATIVIDADE FÍSICA E O COMBATE AO ESTRESSE

Para analisar a relação entre atividade física e o combate ao estresse, partimos do pressuposto que “a atividade física traz benefícios para a saúde mental, aumenta a autoestima e o bem estar geral, e diminui a ansiedade e depressão” (BIDLE, 1995 *apud* FAVACHO, 2012, p.9).

Segundo Nunes (2011) “Policiais Militares inativos fisicamente possuem um nível de estresse superior aos ativos, assim como outros sintomas prejudiciais a função/trabalho dos mesmos”.

É importante verificar o que os tenentes Luiz Alberto Sardinha Bites e Mauro Ferreira Vilela, em seu artigo “A EDUCAÇÃO FÍSICA NA POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS” analisam sobre o assunto (BITES; VILELA, 2013, p. 5):

O absenteísmo na caserna cresce em proporções assustadoras, fazendo com que a prevenção das doenças hipocinéticas (doenças causadas por falta de atividade física) seja encarada como uma questão de saúde pública, a ser tratada como um agravo de saúde do trabalhador. É necessário que tenhamos em mente que esta situação de ócio e sedentarismo em que a tropa mergulhou teve início há, aproximadamente, dez anos atrás, quando comandantes, em uma análise equivocada na situação de problema de efetivo, decidiram suspender as atividades físicas nas suas unidades e colocar o homem nas ruas, na atividade fim. Esta decisão teve um peso, e hoje nos cabe fazer uma análise retrospectiva, adotando medidas em uma visão prospectiva, para que, daqui a cinco ou dez anos, estejamos em uma situação mais aceitável com relação à saúde do policial militar e, indiretamente, da família miliciana.

Observa-se que, hoje, a atividade física não é valorizada na profissão do policial militar e que essa cultura iniciou-se quando comandantes passaram a colocar o policial em atividades externas, em contato direto com a violência das ruas.

Segundo Bites e Vilela (2013, p. 5):

A instrução de educação física, que era ministrada três vezes por semana por Oficiais e Sargentos, instrutores e monitores, passou a não mais existir. Os Cursos de Monitores de Educação Física

deixaram de serem realizados, os espaços para prática de educação física foram suprimidos, gradativamente; o fomento à prática de exercícios físicos foi substituído pelo estímulo ao cumprimento da missão operacional, sendo que o policial trocou o horário da instrução para estar na rua cumprindo o seu desiderato constitucional.

Com essa estratégia, os policiais militares têm sofrido com altos índices de estresse e doenças decorrentes, como a depressão:

Com o passar do tempo, problemas físicos, psicológicos e de relacionamento emergiram na corporação e surgiu o questionamento relativo à regularidade com que a atividade física desses militares estaduais era executada, pois os problemas, ora elencados, podem ser atribuídos a um possível sedentarismo desencadeado (PACECHO, 2014, p.11).

Segundo Costa (2007), uma das consequências da profissão de polícia militar é a síndrome de Burnout, isto é, um tipo de estresse crônico decorrente de um trabalho prolongado com tensão permanente.

São sintomas da síndrome: distúrbios do sono, fortes dores nas musculaturas ou no estômago, problemas cardíacos e respiratórios, irritabilidade, mudanças comportamentais, entre outros.

É sabido que realização efetiva de exercícios físicos seria capaz de controlar ou reduzir os resultados danosos causados pelo consumo excessivo de energia que envolve a rotina profissional desses indivíduos.

2.3 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA

A relevância da prática de exercícios físicos na função do agente de segurança está acima do desempenho biótipo que a profissão exige.

Segundo Costa (*apud* BOÇON, 2015), muitos são os fatores que influenciam o estresse no exercício profissional do policial militar. Conviver diariamente em situações de risco, perigo, conflito e tensão são alguns exemplos de fatores condicionantes do estresse.

Conforme aponta Trindade e Porto (2011 *apud* BOÇON, 2015):

Nos regimes democráticos, a atividade policial requer um equilíbrio entre o uso da força e o respeito aos direitos individuais. Assim, podemos afirmar que a especificidade da atividade policial nos regimes democráticos é a necessidade de limitar e administrar o uso da força legal, sem abrir mão de suas prerrogativas de controle social.

Por esse motivo, a atividade física regular confere melhorias às funções cardiovasculares e respiratórias e produz no organismo substâncias que causam sensação de relaxamento e de melhora nas dores musculares, com isso, o estresse se reduz.

De tal forma, são inúmeras as vantagens e incentivos que a aplicação de exercícios físicos promove ao ser humano. De acordo com o Departamento de Educação Física e Desporto da PMAL, enfatizam os principais benefícios: coopera para a boa performance do coração; reduz a ansiedade, o estresse e a depressão; melhora o humor e eleva a autoestima; é aliada na prevenção e no controle de doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, diabetes mellitus, problemas respiratórios e osteoporose; auxilia para o desempenho normal dos mecanismos cerebrais de domínio do apetite, de modo a trazer uma constância entre a ingestão e o gasto de energia; associada ao pouco consumo dos alimentos, eleva a redução de gordura e melhora a sua disposição corporal. Além, de tornar maior e fortalecer o sistema imunológico contra doenças.

Os efeitos regulares constante de exercícios físicos têm trazido resultados significativos, por isso, sua prática deve ser incentivada em todos os seguimentos profissionais, em que no caso do policial militar é de extrema importância. A síndrome de Burnout, por exemplo, como mencionada, pode ser evitada ou minimizada com uma prática regular de exercício físico, basta apenas um olhar mais humano e atento a esses profissionais.

2.4 EXERCÍCIOS FÍSICOS: UM ALIADO PARA A QUALIDADE DE VIDA

Antes de iniciar este tópico, deve-se fazer o seguinte questionamento: o que significa “qualidade de vida”? Tomemos por definição, o que diz Araújo et. al (2000, p. 10):

Quando ampliamos os efeitos de uma vida ativa fisicamente para além da saúde e colocamos os efeitos do exercício, adequadamente realizado, como fator indispensável para a melhoria na qualidade de vida de um dado indivíduo, aí estamos partindo da premissa de que alguém inativo e sedentário não tem boa qualidade de vida. Contudo, a classificação de uma qualidade de vida boa ou ruim está diretamente relacionada à maneira do indivíduo entender o sentido da vida.

Para a produção deste trabalho, pensamos em qualidade de vida como sinônimo de bem-estar e é comprovado que a realização de exercícios físicos

provoca essa sensação de bem-estar e prazer. De tal maneira, com a realização de exercícios físicos, libera-se no organismo substâncias, como a endorfina e a dopamina, que fornecem a sensação de prazer, alegria e contentamento. Por esse motivo, o estresse também se reduz e evita outras doenças, como dito anteriormente.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Serão analisadas a seguir as informações dos autores obtidas na revisão de literatura, a fim de compará-las e ampliá-las de acordo com a teoria e pesquisa desenvolvida de autores e escritores que se aprofundaram no estudo tratado. Inicialmente, para discutir o assunto, buscou-se desenvolver o estudo sobre o estresse crônico, ou a síndrome de Burnout, analisando de que forma ela se liga à vida do policial militar e quais as consequências que traz para seu desempenho.

Faz-se necessário inserir aqui um tópico sobre a relação que há entre trabalho e a despersonalização do homem. Para isso, contar-se-á com o estudo de Meneguini (2011), que identifica a despersonalização como uma característica exclusiva do Burnout e uma das mais graves, pois é através dela que o indivíduo se isola e chega a pensar até mesmo no suicídio.

3.1 CARACTERÍSTICAS DA SÍNDROME DE BURNOUT

Para falar sobre as características da síndrome é necessário, antes, considerar que:

Burnout não é um estresse psicológico, mas uma resposta frente a fontes de estresse ocupacional crônico vinculada às relações sociais que se estabelecem entre os provedores de serviços e os receptores dos mesmos. É um tipo particular de mecanismo de enfrentamento e de auto-proteção frente ao estresse gerado nessa relação assim como na relação profissional-organização (CARLOTO, 2010, p.496).

Suas principais características são: o estresse afetivo, a falta de controle psicológico e de promoção pessoal (despersonalização). Falta energia para desenvolver o trabalho, cria-se uma barreira de isolamento e o profissional pode agir com atitudes de rispidez, cinismo e antipatia com o outro.

Há também o sentimento de insatisfação consigo mesmo e daí deriva-se sentimento de incompetência e baixa autoestima.

O esgotamento mental é visto como uma das características primordial da síndrome.

3.2 O STRESS E A SÍNDROME DE BURNOUT

Segundo Jodas et al (2008):

A palavra estresse não pode ser confundida com Burnout no que se refere aos conceitos e diferenças, pois estresse ocorre a partir de reações do organismo às agressões de origens diversas, capazes de perturbar o equilíbrio interno do ser humano. Em contrapartida, Burnout é a resposta do estresse laboral crônico que envolve atitudes e alterações comportamentais negativas relacionadas ao contexto de trabalho com desconsideração do lado humano. No caso de trabalhadores de enfermagem, atinge os pacientes, organização e o próprio trabalho quando os métodos de enfrentamento falham ou são insuficientes (JODAS et al, 2008, p.194).

A sobrecarga no trabalho é uma causa bastante apontada como fatores predisponentes à síndrome de Burnout. Diversos estudos mostram situações em que a profissão de polícia tem competências bastante melindrosa, perigosa e estressante, que acaba gerando um alto grau de exigências inerente a função, por isso, tantos profissionais são acometidos pela síndrome.

Para Neto et al (2014):

A SB desenvolve-se como uma reação à cronificação dos estresses ocupacionais, devido à sobrecarga, o que incapacita o profissional para ter uma visão ética, o qual acaba desempenhando seu papel de forma deficiente, mecânica e, muitas vezes, prejudicial ao cliente e a todos que o cercam. Atualmente é uma realidade bastante frequente, principalmente para aqueles profissionais que estão com excesso de carga de trabalho (NETO, et al, 2014, p.40).

Um fator importante a se considerar também é que quanto maior o nível educacional, maior será a propensão ao Burnout. Segundo pesquisa desenvolvida por Neto et al para a Revista Brasileira de pesquisa e saúde, em Vitória, Espírito Santo, destaca-se que:

Há variável nível de instrução que exerce influência no desenvolvimento do Burnout: o nível educacional faz parte do grupo de características que podem facilitar e/ ou desencadear a síndrome em questão, o que pode ser explicado considerando que essas pessoas talvez tenham maior expectativa profissional e um grande sentimento de responsabilidade. No presente estudo, temos, quanto ao nível educacional, que a maior parte dos docentes é de especialistas (84,2%), seguidos por 13,2% de graduados e 2,6 % de mestres (NETO et al, 2014, p. 44).

É interessante notar que o grau de instrução é um fator que pode desencadear o Burnout uma vez que, como citado, o sentimento de responsabilidade é maior e as expectativas que se depositam em pessoas com maior nível de estudo também são proporcionalmente maiores, o que pode gerar estresse. Além disso, em muitos casos, a remuneração desses profissionais não corresponde ao seu grau de instrução, o que acaba causando outro problema gerador de insatisfação, infelicidade e estresse.

Outra explicação possível para essa afirmação é que, segundo os estudos, “pessoas com alto nível de educação possuem maiores expectativas quanto ao futuro de sua carreira e o que ela acrescentará em sua vida, quando exposta a estressores e frustradas em suas expectativas, pode desenvolver a síndrome” (CARLOTTO, 2010, p.500).

3.3 RELAÇÃO ENTRE TRABALHO E A DESPERSONALIZAÇÃO DO HOMEM

Karl Marx enxergava na relação do homem com o mundo, especialmente permeada pelo trabalho, que quanto mais o trabalhador sofre desgaste no trabalho, mais expressivo torna-se o mundo em que o indivíduo gera através do seu serviço, de tal maneira, mais desprovido e necessitado fica em seu domínio particular (interior). O trabalho na modernidade faz com que haja uma perda da autoconsciência do homem, e essa é a causa da despersonalização.

De acordo com Meneguini (2011), a despersonalização é considerada uma das características exclusivas do Burnout. Ocorre quando o trabalhador adota atitudes negativas sobre o seu desempenho de trabalho. Essa negatividade trás para si ansiedade, irritabilidade e falta de motivação.

O trabalhador que fica insatisfeito com a sua improdutividade, em geral, figura-se como uma pessoa mal-humorada e frustrada, criando contendas com sua equipe a quem é subordinado, onde normalmente adota uma postura de isolamento, como uma forma de enfrentar situações estressantes.

3.4 TRATAMENTO E PREVENÇÃO

Para o tratamento da Síndrome de Burnout é previsto Psicoterapia com um Psicólogo especializado e, em alguns casos, uso de medicação para o

enfraquecimento dos sintomas. É importante que o profissional procure tratamento, uma vez que, os problemas não se restringem apenas ao trabalho, mas a vida particular do indivíduo também é afetada.

No entanto, é importante e urgente que se procure maneiras de prevenção da síndrome. Por isso:

é necessário monitorar periodicamente a saúde mental e física desses trabalhadores, a fim de desenvolver estratégias que possam reorganizar o processo de trabalho diminuindo as fontes de estresse. Portanto, a Síndrome de Burnout pode ser evitada, desde que a cultura da organização favoreça a execução de atividades preventivas do estresse crônico, a partir da atuação em equipes multidisciplinares, numa perspectiva de resgatar as características afetivas contidas no cotidiano de quem cuida (JODAS, 2008, p.196).

Apoiando a pesquisa em Araújo et. al (2000), Bites et al (2013), Pacheco (2014), entre outros teóricos, viu-se que a atividade física é extremamente importante e atua como prevenção do estresse crônico, mas Pacheco, por meio de pesquisa de campo, realizada em Vitória, Espírito Santo, enfatiza que não apenas a atividade física evitaria ou amenizaria os sintomas da síndrome, isso, pois, segundo o autor, os agentes de segurança analisados apresentam uma inclinação de conduta atuante e operacional.

Esse fato contestou sua teoria inaugural de que as particularidades da atividade desses policiais militares conseguissem provocar resultados consideráveis de sedentarismo e estresse. No entanto, esse fato não diminui a relevância de exercícios físicos, mas demonstra que há a necessidade de se falar em qualidade de vida no trabalho.

3.5 QUALIDADE DE VIDA NA ATIVIDADE POLICIAL

A qualidade de vida no trabalho significa, nas palavras de Moraes (2000), uma busca de humanização, com o objetivo de alterar as características do ambiente, permitindo uma maior satisfação do trabalhador, bem como uma maior produtividade. É preciso que se recupere o sentido humano para uma profissão tão importante para a sociedade, que é a de policial militar.

O termo qualidade de vida foi utilizado neste trabalho como sinônimo de bem-estar e enfatizou-se que a prática de qualquer atividade física provoca essa sensação de bem-estar no indivíduo, portanto, somado à busca pela humanização

do trabalho e dando ao trabalhador as condições adequadas para que ele se realize, é importante também que se busque a qualidade de vida, sempre pensando no indivíduo.

Assim, de tal maneira, foi possível identificar o quanto é importante a prática de atividade física exercida pelo policial militar, em que reduz ao cometimento de doenças e ao mesmo tempo avança para uma boa qualidade de vida, gerando consequências significativas para sua instituição militar e atividades rotineiras do dia-a-dia, sendo como policial ou civil.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com a análise, pode-se concluir que, o hábito saudável da prática de exercícios físico adotado pelo policial militar traz resultados significativos para saúde e desempenho profissional. Sendo que, os sedentários apresentam pouca produtividade no serviço e certo nível de estresse em suas atividades rotineiras, por isso, que os praticantes ativos colhem os efeitos positivos no controle de doenças e performance no trabalho.

Constatou-se que doenças derivada do estresse (síndrome de Bournot, ansiedade e depressão) contribuem para má qualidade de vida do agente. De tal modo, esses malefícios apresentam consequências negativas na vida particular, íntima e profissional do indivíduo, onde a atividade física é considerada um excelente “remédio” para redução, controle e prevenção de tais enfermidades que agride e prejudica o militar.

Destacam-se os benefícios que a atividade física provoca ao policial, como: sensação de prazer e bem-estar, contentamento, promoção da saúde, melhora o humor e eleva a autoestima, controle de doenças cardiovasculares e problemas respiratórios, redução de gordura entre outros. Assim, não há o que se falar em malefícios na execução de exercícios físicos, onde os policiais militares só têm a ganhar, tanto na melhora da qualidade de vida, quanto no meio funcional, social e familiar.

REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes. **Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos**. Rev Bras Med esporte vol.6 no.5 Niterói Oct. 2000
- BITES, Luiz Alberto Sardinha; VILELA, Mauro Ferreira. **A educação física na polícia militar do estado de goiás**. Artigo científico elaborado em cumprimento às exigências de currículo do Curso Superior de Polícia. Goiânia, 2013.
- BOÇON, Marylis. **Nível de atividade física de policiais militares operacionais da cidade de curitiba**. TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO. Curitiba, 2015.
- CARLOTO, Mary Sandra. **Síndrome de Burnout: diferenças segundo níveis de ensino**. Revist. Psico. v. 41, n. 4, pp. 495-502, out./dez. 2010
- COSTA, Marcos; ACCIOLY JR., Horácio; OLIVEIRA, José e MAIA; Eulália. **Estresse: diagnóstico dos Policiais Militares em uma cidade brasileira**. Rev. Panam Salud Publica, v.21, n. 4, p. 217-222, 2007.
- MENECHINI, F.; PAZ, A. A.; LAUTERT, L. **Fatores ocupacionais associados aos componentes da síndrome de Burnout em trabalhadores de enfermagem**. Revista Texto e Contexto: Enfermagem, Florianópolis, v. 20, n. 2, p. 225-233, abr./jun. 2011.
- MOSTAÇO, E. **Considerações sobre o conceito de teatralidade**. DAPesquisa: Revista de Investigação em Artes, Florianópolis, v. 2, n. 2, jul. 2007.
- PACHECO, Fabiano José de Aguiar. **Frequência da atividade física executada por policiais militares integrantes da rotam- pmes**. Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Educação Física do Centro de Educação Física e Desporto da Universidade Federal do Espírito Santo. Vitória, 2014.
- SCHMITZ, Giliane Aparecida. **Síndrome de Burnout: uma proposta de análise sob enfoque analítico-comportamental**. Dissertação apresentada ao Programa de Pós-graduação em Análise do Comportamento da universidade Estadual de Londrina –UEL. 2015.