

O IMPACTO DA SÍNDROME BURNOUT NA POLÍCIA MILITAR

THE IMPACT OF BURNOUT SYNDROME ON MILITARY POLICE

DE MELO, João Paulo Machado ¹
DE SOUZA, Adailma Alves ²
SAMARADI, Isadora ³

RESUMO

Este estudo caracterizou o impacto da síndrome de burnout na Polícia Militar do Estado de Goiás da 9ª CIPM e demonstrou como a instituição militar pode conscientizar seus policiais militares para evitar que este problema seja habitual no cotidiano funcional. E na metodologia foi informado que realizamos uma pesquisa quantitativa pela Síndrome de Burnout se tratar de uma doença que para muitas pessoas ser difícil de explicar e para policiais militares é ainda mais grave, devido as chacotas rotineiras que acontecem. A amostra por conveniência foi de 24 policiais militares da 9ª CIPM, de todas as patentes, estado civil e ambos os sexos. De acordo com os resultados e discussão verificamos que foi apresentado que a 45,8% demonstraram conhecer sobre a doença Síndrome de Burnout, o que é um início para começar a procurar ajuda, e o que é preocupante apesar de conhecerem muitos não sabem se há acompanhamento da polícia militar onde demonstra que 33,33% dos entrevistados dizem não saber e 29,2% dizem que não há acompanhamento, um fato que a comunicação da PM tem que verificar e conscientizar seus trabalhadores. Mas os trabalhadores da polícia militar informaram também que desconfiam e dizem conhecer quem tem a síndrome funcional chegando a 60,9% de somatória e por último vemos que o que influencia no estresse funcional é a rotina de trabalho dos policiais militares que é muito estressante e desvalorizada, a que os policiais estão expostos.

Palavras-chave: Esgotamento Profissional. Estresse Funcional. Policiais Militares. Síndrome de Burnout.

ABSTRACT

This study is the use of burnout syndrome in the police military awareness of the 9th CIPM and demonstrate that a military institution may raise its police forces. And in

¹ Aluno do Curso de Pós-graduação do Comando da Academia da Polícia Militar de Goiás-CAPM, jpmachadodemelo@gmail.com; Goiânia- Go Maio 2018

² Professora orientador: Especialista, professora do Programa de Pós-graduação e Extensão do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás CAPM, adailmapsi@gmail.com, Goiânia-Go, Maio 2018

³ Co-orientadora: Isadora Samaradi, Mestre em Psicologia, isasamaradi@gmail.com, Goiânia-Go, Maio 2018

the methodology, a quantitative research was done for Burnout Syndrome to treat a disease that is one of the biggest and most difficult to explain and for the policemen who are most important due to the routine jolts that happen. The evidence was provided by 24 military police officers of the 9th CIPM, of all patents, marital status and both sexes.

 of 24 military interviewed, we do not have man well with female woman and also male because we are not a lady with professionals and we are not the ones who answered or answered. According to the verified results we were presented with 45.8% knowledge of Burnout Syndrome, what is a beginning to start a care, and what is troubling to the knowledge of many participants? of the military police where 33.33% of respondents do not know and 29.2% say that there is no follow up, a fact that a PM communication has to verify and raise awareness among its workers. But people who work with military information also have problems and offer functional help to a military police work program that is too stressful to be devalued, police officers are exposed.

Keywords: Professional Exhaustion. Functional Stress. Military Police. Burnout syndrome

1 INTRODUÇÃO

Este estudo visa reconhecer a influência do estresse na qualidade de vida no trabalho do policial militar de Goiás, ao considerar que essa profissão é a mais vulnerável ao estresse pois na maioria das vezes estão em atividade de risco que se depara no dia-a-dia, não podendo errar mesmo com várias situações adversas.

Conforme falado, e continuando a reforçar, a profissão policial militar é uma atividade de alto risco, principalmente pois os profissionais da segurança lidarem, no seu cotidiano com a violência, brutalidade e a morte. A literatura mostra que os policiais agentes de segurança pública, estão no topo dos que mais sofrem de estresse no trabalho, pois estão constantemente à mostra ao perigo e à agressão, sendo sempre a ponta de lança para intervir em situações onde haja conflitos e tensões dos problemas humanos.

A instituição Polícia Militar, por trabalhar em um fragmento de atividades que envolve constante estresse e situações de risco, tem que desenvolver políticas e implantar ações para diminuir a quantidade de estresse dos policiais militares e fazendo com que o resultado seja a melhoria de sua qualidade de vida.

Neste estudo que iremos apresentar vamos falar do estresse ocupacional, a Síndrome de Burnout que está mais presente na categoria policial,

também vai ser verificado se a Polícia Militar de Goiás através do Hospital da Polícia Militar adota algum programa de qualidade de vida no trabalho, como também apresentar possíveis resultados positivos para melhorar a situação dos policiais.

2 REVISÃO DE LITERATURA

O estresse no trabalho (síndrome de burnout) é o maior responsável pelas faltas e atrasos, por pedidos de demissões, licenças médicas, problemas com subordinados e chefias faltando com respeito em algumas vezes, falta de ideias ao ponto de não ser original, acidentes de trabalho, diminuição da produtividade (qualidade e quantidade), tendo um desempenho baixo e sem regularidade, dificuldade de se relacionar com colegas e com seus clientes no atendimento e faz com que aumente a alta rotatividade na instituição militar, fazendo com que não mantenha o padrão devido as várias mudanças e isso pode levar o trabalhador a usar drogas, consumir álcool, ficar deprimido e em último caso o suicídio que é a fase do esgotamento crônico.

Segundo Goleman (2000, p.98) o desgaste físico e emocional ao quais as pessoas são submetidas nas relações com o ambiente de trabalho é um fator muito significativo na determinação de transtornos de saúde relacionados ao estresse, como é o caso das depressões, ansiedade, transtorno de pânico, fobias e doenças psicogênicas.

Conforme constatado alguns militares começaram apresentar mais perturbações, desesperos, transtornos e alienações, e os comandantes numa visão ao todo passaram a tratar os profissionais da segurança pública no total, não somente como uma unidade de produção, mas devido a falta de efetivo na PM-GO isso ainda continua acontecendo. Por isso que o Hospital da Polícia Militar de Goiás tem um valor imensurável para aumentar o bem estar nas instituições militares, para diminuir o estresse, a depressão, tensão, agressividade, fadiga, irritabilidade, absenteísmo e aumentar a autoestima, para um serviço melhor prestado.

O Impacto da Síndrome de Burnout na Polícia Militar do Estado de Goiás, com objetivo de fazer uma análise dos fatores estressores da Síndrome de Burnout que mais tem recorrência nos policiais militares que trabalham na polícia militar do Estado de Goiás, e reconhecer os sintomas do estresse no trabalho presente nos

militares, identificando e verificando o nível de esgotamento da Síndrome de Burnout nos policiais.

Com isso diagnosticar programas que a PM-GO adota para ajudar esses militares a uma melhora na qualidade de vida, no trabalho e sobre os tratamentos para erradicação dos sintomas da síndrome em questão.

A Síndrome de Burnout é uma das consequências desde ritmo acelerado e atual, um estado de tensão emocional e estresse provocado por condições de trabalho desgastantes e estressantes

Além do tratamento, que inclui terapia e medicamentos, se faz necessária uma mudança no estilo de vida. A atividade física regular e os exercícios de relaxamento devem entrar para a rotina, pois ajudam a controlar os sintomas.

Uma dica importante é observar se é o ambiente profissional a causa do estresse ou se não as atitudes da própria pessoa que geram a crise. A qualidade de vida é uma das armas para prevenir a Síndrome de Burnout ou qualquer outras doenças.

Hoje em dia as pessoas estão se conscientizando da importância que a saúde física e mental é fator primordial em nossas vidas e temos que tratar com muita relevância. Nesse contexto na área de segurança e principalmente a nossa de atuação policial militar, temos que tomar certos cuidados com nossa saúde mental e física tentando ao máximo evitar doenças ocasionais de trabalho e fora dele.

Nesse trabalho da doença Síndrome de Burnout (queimar-se por fora), que é um problema nos nossos tempos e para nós militares pode ser recorrente, pois na população mundial já atinge uma porcentagem de 30%, portanto a cada 10 pessoas na sociedade 3 possuem a doença de Burnout. Mas ao descrevermos sobre a doença, temos um lado positivo que a Síndrome de Burnout possui tratamento e que nós policiais militares podemos combater esse problema.

A Síndrome de Burnout é uma condição tamanha de esgotamento que nos leva a uma paralisia de sentimentos e forças que perdemos a vontade de viver. E temos que deixar em evidências que essa síndrome é relacionada ao trabalho e começa com as pessoas tendo aspectos positivos referente ao serviço querendo conquistar algo maior do que possui, mas com o passar dos tempos vai tendo esgotamentos na sua função e tudo passa a olhar para o lado negativo. Portanto não temos aspectos positivos referente ao trabalho só aspectos negativos aos olhos do trabalhador.

E a frequência de casos da Síndrome de Burnout cresce a cada dia mais. Antes era relacionada apenas a trabalhos sociais e agora vem se espalhando em uma velocidade assustadora em outras profissões. Fazendo uso em excesso da tecnologia, focando só em melhores resultados (atingir as metas) e o materialismo são fatores que contribuem para adquirir a doença. Portanto deixamos que nos usem à vontade e também nos doamos com todo nosso empenho e isso ocorre muito no serviço policial.

Conforme falado a Síndrome de Burnout pode afetar qualquer profissão. Candidatos com grandes possibilidades de desenvolver o problema são os famosos *workaholics*, são aquelas pessoas que vivem o trabalho e possuem níveis de exigência maiores e com ideias perfeccionistas. A profissão policial militar que apresenta um impacto direto na vida de outras pessoas é uma das mais afetadas.

Há diversos sintomas que em fase inicial e alguns podem até levar a um primeiro diagnóstico de depressão. Por isso, é importante uma avaliação detalhada. O esgotamento é refletido através de comportamento diferentes, como agressividade, isolamento, mudanças de humor, irritabilidade, dificuldade de concentração, falha da memória, ansiedade, tristeza, pessimismo, baixa autoestima, ausências no trabalho. Além desses sintomas citados, há relatos de sentimentos negativos, desconfiança e de paranoia. Dos sintomas físicos são comuns: dores de cabeça, enxaqueca, cansaço, sudorese, palpitação, pressão alta, dores musculares, insônia, crises de asma e distúrbios gastrointestinais, respiratórios e cardiovasculares. Em algumas mulheres também pode acontecer alterações no ciclo menstrual.

O tratamento da síndrome de burnout envolve antidepressivos e psicoterapia. A recomendação dos especialistas é de que a pessoa repense suas rotinas para melhorar a qualidade de vida com a prática de atividade física regular, exercícios de relaxamento, alimentação saudável, manutenção de *hobbies* e contato maior com amigos e familiares.

De acordo com Dr. TravisBradberry, co-autor do livro Inteligência Emocional 2.0, tem algumas dicas interessantes para conseguir superar a síndrome de burnout: desconecte-se, preste atenção nos sinais do seu corpo, programe o relaxamento, fique longe dos remédios para dormir,organize-se,faça intervalos regulares durante o trabalho e apoie-se no seu sistema de suporte.

3 METODOLOGIA

O seguinte trabalho tem como objetivo fazer uma análise dos fatores estressores com relação à Síndrome de Burnout através de estudo dos policiais militares que trabalham na polícia militar do Estado de Goiás, na cidade de Goiânia, afim de esclarecer sobre a qualidade de vida no trabalho, e explicar para os trabalhadores que já estão, e os que ainda entrarão instituição.

Reconhecer os sintomas do estresse no trabalho presente nos militares em relação com os sintomas de estresse, e analisar as condições de trabalho, a partir de uma pesquisa metodológica quantitativa, embasada em questionário aberto, com isso verificar o grau de satisfação dos policiais militares referente ao serviço que está prestando no serviço e em relação a qualidade de vida no trabalho, de acordo com a junta médica.

Iremos utilizar o método do MBI. O MBI é o questionário mais usado segundo a bibliografia consultada, embora autores como Gil-Monte e Peiró (1997), Jimenez, Rodriguez, Alvarez e Caballero (1997) e Cadiz e colaboradores (1997) indiquem também certas debilidades psicométricas, principalmente, no que concerne à consistência do fator de Despersonalização. Esta fragilidade está provavelmente associada ao próprio processo evolutivo da síndrome que, como foi exposto, a Despersonalização é o componente que por último se estabelece. Entretanto, o MBI é o questionário que melhor dá conta do caráter multidimensional da síndrome.

Robayo-Tamayo (1997) adaptou o MBI para a língua portuguesa. Aplicou análise fatorial (técnica dos eixos principais) com Rotação Oblíqua, resultando na confirmação de 19 itens distribuídos em três fatores (com eigenvalores superior a 1,4), conceitualmente relacionados à Exaustão Emocional (10 itens, $\alpha = 0,82$), à Diminuição da Realização Pessoal (7 itens; $\alpha = 0,67$) e à Despersonalização (2 itens, $\alpha = 0,69$).

Será realizado, uma coleta de dados relacionando-a com uma pesquisa de campo, com questionários onde será aplicado de forma aleatória, com a população da nona companhia do primeiro batalhão, com questões sobre: Qual o conhecimento sobre a Síndrome de Burnout? Existe acompanhamento da polícia militar em relação a questão saúde doença? Conhece algum policial que foi

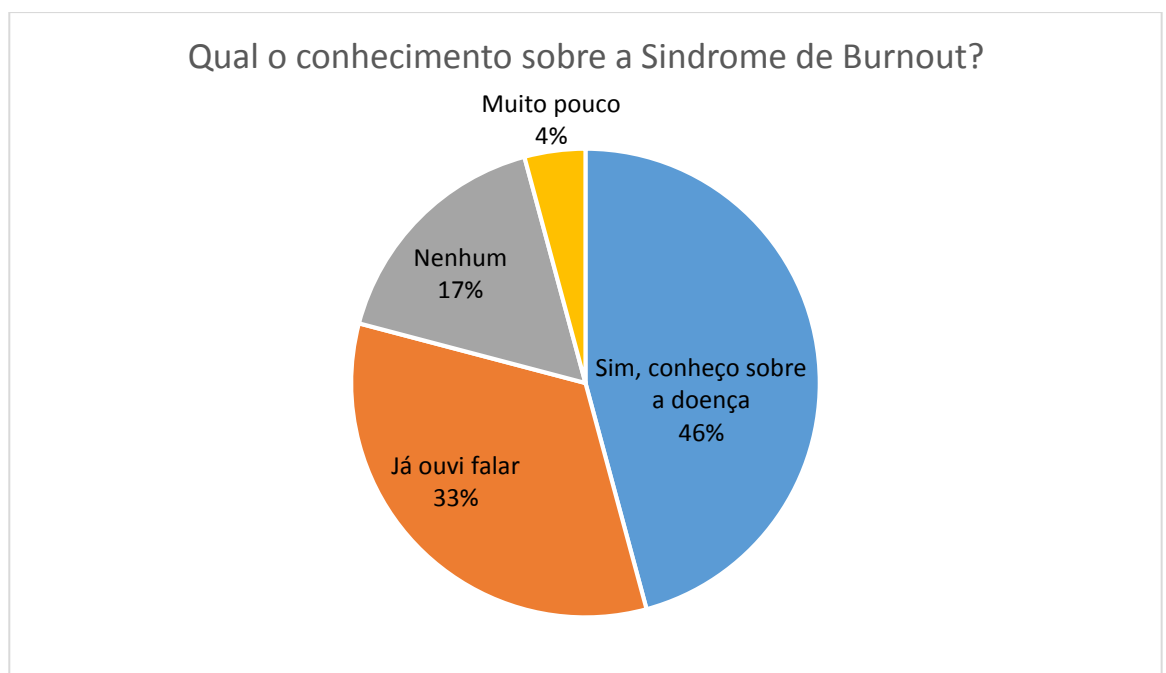
acometido pela síndrome de burnout? A rotina de trabalho contribui para o desenvolvimento da síndrome de burnout?

Diante das questões levantadas e dos dados que serão coletados, será feito e caracterizado a pesquisa em foco, afim de analisar e implementar, com uma busca de uma resposta para a problemática e uma possível resolução.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Previamente à análise de dados, aconteceu através de uma consulta realizada na instituição militar da 9ª CIPM. Foram realizadas pesquisas de casos do cotidiano do policial, a partir de sua rotina que pode ser normal e também chegar até os extremos. A análise dos itens de pesquisa por questões, foi verificado na digitação dos dados que a síndrome funcional mesmo sendo conhecida pela maioria dos 24 entrevistados, ainda mostra que é desconhecida por mais de 20 por cento deles, isso pode demonstrar pouco interesse dos militares ou pouco envolvimento da Polícia Militar do Estado de Goiás em repassar aos seus servidores sobre esta doença, o que pode ser um prejuízo com consequências graves.

Gráfico 1: Conhecimento sobre a Síndrome



Fonte: Autor,2018

Em seguida, foi realizado uma pesquisa de como a Instituição Polícia Militar do Estado de Goiás está sendo bem quista pelo seus policiais militares da 9ª CIPM referente a questão saúde e doença e de como está o acompanhamento e se está sendo feito de forma eficaz. Mais uma vez conforme o primeiro dado referente a pergunta anterior do gráfico acima, temos um resultado bem mais preocupante que o primeiro, e isso nos deixa perplexos.

Pois isso nos dias de hoje é inadmissível, qualquer empresa séria tem que zelar pela boa qualidade de vida de seus funcionários, e de acordo com o resultado realizado com os 24 militares ou a polícia militar através de seu hospital está mostrando certo desinteresse ou seus servidores que não estão querendo se dispor a saber de informações que sua organização está querendo transmitir. O correto a se fazer, é a instituição militar demonstrar sobre a saúde através de campanhas publicitárias, tentando trazer o policial que é seu público alvo para próximo de si, e também além da instituição militar, os policiais militares se conscientizarem de que o máximo a se fazer para sua saúde é muito pouco, pois dependemos dela para realizar nossas atividades organizacionais do nosso serviço no dia-a-dia, evitando que uma doença simples se torne um bicho de sete cabeças, e conforme relatado segue abaixo os dados preocupantes no gráfico.

Gráfico 2: Acompanhamento Policial

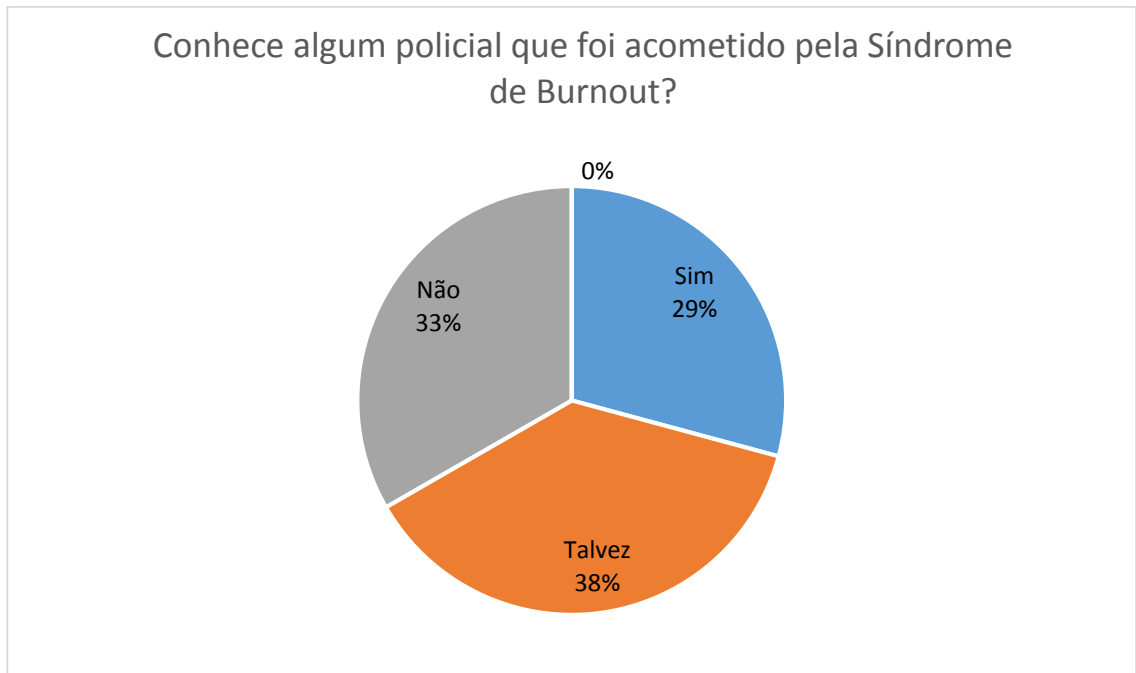


Fonte: Autor, 2018

Não obstante do desconhecimento ou da falta do conhecimento da polícia militar em relação a questão a saúde, foi notado que através do amostra do gráfico a seguir, verificamos que os companheiros de serviço da 9 CIPM da polícia militar do estado de Goiás de acordo com a amostra a porcentagem do Sim somando com o Talvez (que pode ser de desconfiança ou não) supera a valor do Não, o que é preocupante. Apesar da síndrome de burnout ser uma doença preocupante, muito das vezes, as pessoas em uma profissão comum tem o medo de se abrir para outras pessoas e até mesmo para um profissional da saúde, agora no meio militar essa dificuldade tem um grande aumento devido ao constrangimento de um policial militar em revelar o que está tendo e o que está passando diante de um companheiro de farda, para não ser taxado de doido e sofrer com bullying e chacotas, por isso o resultado Talvez foi a maior porcentagem chegando aos 37,5.

Diante de tal caso, devemos além de incentivar o policial a procurar ajuda médica, psicológica e até no último caso um tratamento intensivo afim de melhorar seu rendimento funcional e sua saúde, incentivar e demonstrar a importância que o seu serviço tem para instituição e fazer com que seus servidores busquem um maior diálogo entre eles em ajuda uns aos outros em busca de ajuda médica, sem chacotas e palhaçadas, pois isso será um retrocesso e que no caso já acontece. Portanto as políticas públicas no que tange a publicidade e a comunicação institucional devem ganhar uma ênfase no quesito conforme dados abaixo, evitando assim o bullying institucional e ajudando mais no lado humano e solidário que os irmãos de fardas tem que ter um com outro.

Gráfico 3: Acometimento da Síndrome em Policiais



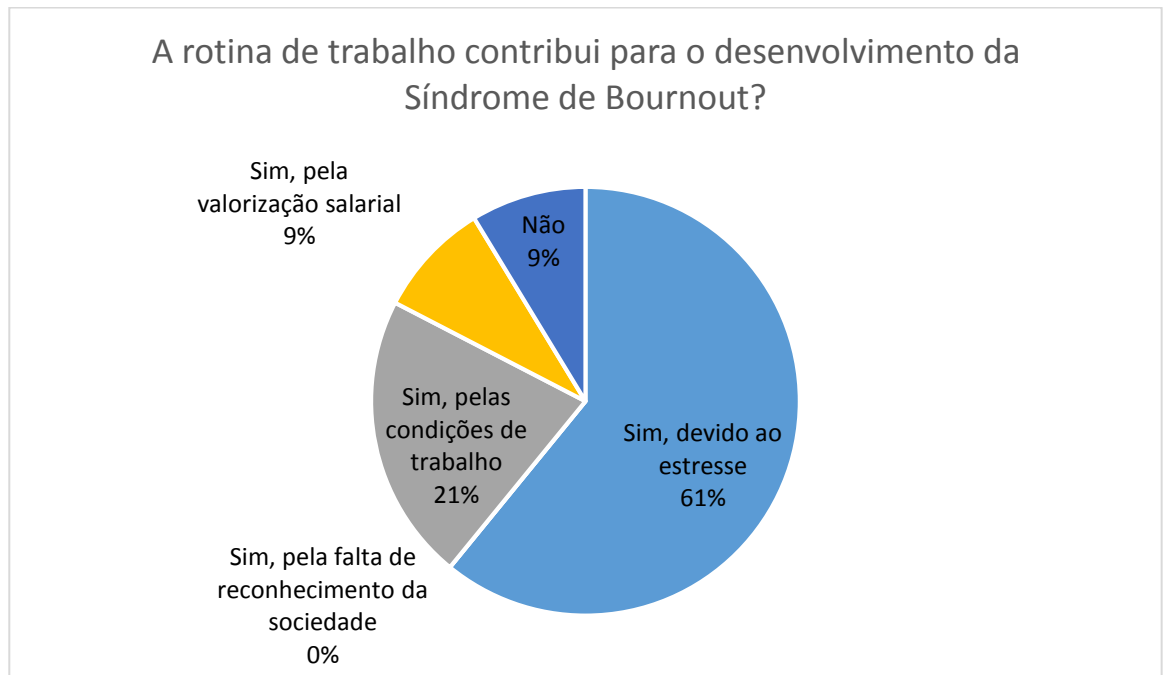
Fonte:Autor 2018

E para encerrar a pesquisa, a última pergunta do questionário e não menos importante que as outras, onde queremos saber quais são os maiores fatores que os entrevistados acham que contribui para adquirir a síndrome funcional no trabalho da polícia militar do estado de Goiás da 9 CIPM, o que ainda nos deixa muito decepcionados com o resultado. Em pleno ano de 2018 uma instituição primordial para sociedade e para o governo reclama de falta de condições de trabalho e esse resultado foi o segundo mais votado chegando a porcentagem de 21,7 e isso ajuda em muito no resultado que alcançou o primeiro lugar que é devido ao estresse no trabalho que foi de 60,9%, e tudo chega a um senso comum, o resultado que ficou em terceiro lugar foi devido a valorização salarial com seus 8,7% o mesmo resultado do não, que talvez possam ser pessoas que desconhecem sobre a doença síndrome de burnout.

Se os militares não têm condições de trabalho no mínimo boas para execução de um serviço não irão desempenhar um ótimo serviço, um serviço de grande periculosidade e essencial para segurança da sociedade e que ainda coloque em risco a própria vida e a de terceiros com uma responsabilidade de talvez não estar fazendo as coisas corretamente com o risco de ser punido por tais consequências, deve ser olhado com total rigor a que se exige do militar.

Portanto o Estado de Goiás deve investir mais em condições de trabalho, através de estrutura organizacional, equipamentos e principalmente na saúde do policial militar que está ali para garantir que as pessoas cumpram simplesmente o que está previsto na lei, afim de garantir a ordem pública e a paz social. Conforme decifrado acima segue o resultado do questionário no gráfico a seguir.

Gráfico 4: Rotina e a Doença



Fonte: Autor 2018

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise dos resultados permite concluir que a Síndrome de Burnout está presente em policiais militares do Estado de Goiás, de acordo com os policiais militares da 9ª CIPM. E também vimos através da pesquisa que a doença funcional é conhecida pela maioria dos entrevistados, então é um assunto que deva ser tratado com mais carinho pela polícia militar.

Logo percebemos através dos entrevistados policiais militares, que o contribui muito para a percepção da síndrome de burnout são o desconforto relacionado ao trabalho, o estresse que o dever funcional causa, as condições de trabalho e a valorização salarial. Verificado este resultado e o que podemos inferir é

que relacionando essas contribuições com a carga de trabalho, o apoio da instituição policial militar do Estado de Goiás e os recursos relacionados a estrutura do trabalho, pode e muito aumentar o índice da síndrome burnout nos policiais militares.

A Polícia Militar do Estado de Goiás através do Hospital da Polícia Militar e do Estado de Goiás podem fazer uma parceria para promover uma ação preventiva contra a Síndrome de Burnout, e poderíamos incluir ações como:

1º: Realizar um programa efetivo que contenha diagnósticos feitos por psicólogos e médicos, e que possa orientar os funcionários ao controle do estresse; 2º: Incentivar a prática de esportes e também no lazer, através de um programa implementado; 3º: E através do esporte e lazer, construir uma área ideal para a prática ou então realizar essas instruções físicas e sociais em locais públicos com a aproximação da sociedade; e 4º: e aumentar o efetivo da instituição afim de evitar uma sobrecarga sobre os policiais militares.

Sugere porém que se deve realizar outros estudos além deste, que obtenha amostra que comparem gênero, patente, tempo na função e outras variáveis, onde podemos obter dados mais relevantes sobre a ocorrência da síndrome de burnout nos policiais militares.

E através deste conhecimento podemos ter resultados no futuro que possam ser importantes em tomadas de decisões, e na pesquisa de minha autoria acredito que esse estudo possa contribuir para o conhecimento do caso em que se encontra a saúde mental do militar aqui estudado. Infere-se, pois, que se não implantar medidas e encaminhá-las para o apoio dos policiais na melhoria de sua qualidade de vida de nada adiantará esta pesquisa.

REFERENCIAS

Cadiz, B. T. G., Juan, C. S., Rivero, A. M^a., Herce, C. & Achucarro, C. (1997). Burnout profesional ¿Un problema nuevo? Reflexiones sobre el concepto y su evaluación. Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones, 13(1), 23-50.

Dr. Travis Bradberry, co-autor do livro Inteligência Emocional 2.0

Freudenberger, Herbert J. Psicoterapia: Teoria, Pesquisa e Prática, Vol 12 (1), Spr 1975, 73-82

Gil-Monte, P. & Peiró, J. M^a. (1997). Desgaste psíquico en el trabajo: El Síndrome de Quemarse. Madrid: Editorial Síntesis.

Goleman (2000, p.98) <http://www.psicologiasdobrasil.com.br/sindrome-de-burnout-a-doenca-do-esgotamento-fisico-mental-e-emocional/>
<https://www.psicologiaviva.com.br/blog/sindrome-de-burnout/>

Jimenez, B. M., Rodriguez, R. B., Alvarez, A. M. & Caballero, T. M. (1997). La evaluación del burnout. Problemas y alternativas. El CBB como evaluación de los elementos del proceso. Revista de Psicología del Trabajo, 13(2), 185-207

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 não-publicada, Curso de Mestrado em Psicologia Social e do Trabalho, Universidade de Brasília. Brasília, DF