

Qualidade de vida e prevalência de *burnout* entre policiais militares no Sul do Brasil: um estudo transversal

Evellym Vieira¹  Luciano Garcia Lourenção¹  Fernando Braga dos Santos¹  Natalia Sperli Geraldes Marin dos Santos Sasaki²  Thiago Roberto Arroyo³ 

¹Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Escola de Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande – PPGEnf-EEnf/FURG. Rio Grande/RS, Brasil.

²Programa de Pós-Graduação em Enfermagem, Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto – FAMERP. São José do Rio Preto/SP, Brasil.

³Programa de Pós-Graduação em Psicologia e Saúde, Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto – FAMERP. São José do Rio Preto/SP, Brasil.

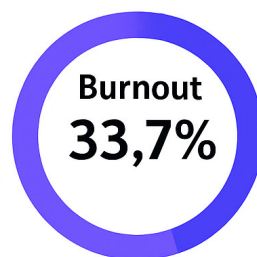
E-mail: lucianolourencao.enf@gmail.com

Resumo Gráfico

Highlights

- A prevalência de *burnout* entre policiais militares foi de 33,7%.
- Piores escores de qualidade de vida no domínio Meio Ambiente.
- Exaustão emocional e despersonalização correlacionaram-se negativamente com a qualidade de vida.
- Programas de suporte psicológico e melhorias nas condições de trabalho são essenciais para promoção da saúde mental.

Qualidade de vida e prevalência de *burnout* entre policiais militares no sul do Brasil: um estudo transversal



28,8%
nível alto



4,9%
nível moderado

Qualidade de Vida

Meio ambiente —
escore: 58,7

Recursos financeiros
— escore: 47,7



Correlação negativa:
exaustão emocional
⇒ qualidade de vida

Recomendações



Políticas
institucionais



Apoio
psicológico



Atividade
física



Monitoramento



Resumo

O trabalho dos policiais militares envolve riscos que afetam negativamente sua qualidade de vida e saúde mental. Este estudo avaliou a qualidade de vida e a prevalência da síndrome de *burnout* em policiais militares, bem como as correlações entre essas variáveis. Trata-se de estudo transversal, descritivo e correlacional, realizado com 267 policiais do 3º Batalhão de Polícia Militar do Paraná (3º BPM/PR). Foram utilizados o *Whoqol-bref* e o *Maslach Burnout Inventory* (MBI). A síndrome de *burnout* foi identificada em 33,7% dos policiais, sendo 28,8% com nível alto e 4,9% moderado. Os escores médios de qualidade de vida foram mais baixos no domínio Meio Ambiente (escore: 58,7) e mais altos nos domínios Psicológico (escore: 68,8) e Físico (escore: 67,6). Observou-se correlação negativa e moderada entre Exaustão Emocional e os domínios Físico ($r = -0,552$; $p < 0,001$) e Psicológico ($r = -0,557$; $p < 0,001$), e correlação positiva entre Realização Pessoal e Psicológico ($r = 0,452$; $p < 0,001$). Policiais sem *burnout* apresentaram escores mais altos de qualidade de vida em todos os domínios ($p < 0,001$). Os achados indicam associação negativa entre *burnout* e qualidade de vida, particularmente nos domínios físico e ambiental. Recomenda-se a implementação de programas de saúde mental e melhorias nas condições de trabalho como estratégias prioritárias para promoção do bem-estar desses profissionais.

Palavras-chave: Qualidade de Vida. Síndrome de *Burnout*. Polícia. Militares. Saúde Ocupacional.

Editor de área: Edison Barbieri
Mundo Saúde. 2025;49:e17192025
O Mundo da Saúde, São Paulo, SP, Brasil.
<https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br>

Recebido: 27 janeiro 2025.
Aprovado: 31 outubro 2025.
Publicado: 25 novembro 2025.

INTRODUÇÃO

O trabalho ocupa um papel central na vida das pessoas, influenciando significativamente sua saúde física, mental e social. Embora seja fonte de subsistência, desenvolvimento pessoal e integração social, também pode gerar estresse, sofrimento psíquico e adoecimento, especialmente em condições laborais adversas¹. No caso dos policiais militares, as demandas ocupacionais são intensas e complexas, envolvendo risco constante de vida, pressão hierárquica, carga horária extenuante e exposição a situações de violência e trauma. Tais fatores podem comprometer a qualidade de vida e favorecer o desenvolvimento de transtornos mentais, como a síndrome de *burnout*^{2,3}.

A qualidade de vida (QV) é um conceito multidimensional que abrange aspectos físicos, psicológicos, sociais e ambientais da existência humana. Segundo a Organização Mundial da Saúde, refere-se à percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto de sua cultura, valores, objetivos e expectativas⁴. Entre policiais militares, a precariedade das condições de trabalho, a baixa remuneração, a rigidez hierárquica e as exigências emocionais contínuas podem afetar negativamente essa percepção^{2,5}.

A síndrome de *burnout*, por sua vez, caracteriza-se por exaustão emocional, despersonalização e reduzida realização pessoal. Em profissionais da segurança pública, o *burnout* está frequentemente associado ao estresse ocupacional crônico, à exposição a situações de risco e ao contato recorrente com o sofrimento humano^{6,7}. Estudos apontam prevalências elevadas de *burnout* entre policiais no Brasil e em outros países, variando entre 25% e 45%, com repercussões diretas sobre o desempenho funcional, o absenteísmo e o custo institucional dos afastamentos por adoecimento^{7,8,9}. Estudos internacionais destacam ainda que intervenções

organizacionais, como programas de suporte psicológico, melhoria das condições de trabalho e capacitação em regulação emocional, têm se mostrado eficazes na redução dos níveis de *burnout* em forças policiais^{10,11}.

No cenário brasileiro, os desafios são ampliados pela escassez de recursos materiais, políticas institucionais restritivas e hostilidade social, o que aumenta a vulnerabilidade desses profissionais à deterioração da saúde mental e da qualidade de vida^{2,5,7}. A pandemia de Covid-19 acentuou tais vulnerabilidades, ampliando as demandas por segurança e agravando as condições de estresse e sobrecarga emocional. Estudos que avaliaram o impacto pós-Covid apontam que houve um aumento significativo nos níveis de estresse, ansiedade e depressão dos trabalhadores, exacerbados pelas incertezas e pressão impostas pela crise sanitária^{12,13}. Assim, dados coletados antes da pandemia tornam-se particularmente relevantes por oferecerem um parâmetro de base (*baseline*) para futuras comparações e para a avaliação de políticas implementadas no contexto pós-pandêmico.

Há, contudo, escassez de estudos quantitativos e de corte transversal com amostras representativas de policiais militares em regiões do Sul do Brasil, especialmente em batalhões de médio porte como o 3º Batalhão de Polícia Militar do Paraná (3º BPM/PR). A investigação dessa população contribui para o mapeamento regional das condições de saúde ocupacional e fornece subsídios à formulação de estratégias de promoção da saúde e de intervenções institucionais.

Dessa forma, o presente estudo teve por objetivo avaliar a qualidade de vida e a prevalência da síndrome de *burnout* em policiais militares, bem como as correlações entre essas variáveis.

METODOLOGIA

Estudo transversal, descritivo e correlacional com policiais militares do 3º Batalhão de Polícia Militar do Estado do Paraná (3º BPM/PR), pertencente ao 5º Comando Regional de Polícia Militar do Estado, uma das unidades mais antigas da corporação. O batalhão, sediado em Pato Branco, possui um contingente de 312 policiais militares, distribuídos em três Companhias (Pato Branco, Palmas e Coronel Vivida), responsáveis pelo policiamento urbano e rural, fiscalização de trânsito, uso de cães

farejadores, segurança em eventos e controle de distúrbios civis. A área de abrangência cobre cerca de 260 mil habitantes em 16 municípios do Sudoeste do Paraná. A escolha deste batalhão justificou-se pela acessibilidade dos pesquisadores e pela relevância regional da unidade, além da experiência prévia de um dos autores como ex-policial militar, o que favoreceu o entendimento contextual e a aceitação institucional.

Foram incluídos todos os policiais em exercício

nas companhias do 3º BPM/PR no período de coleta (janeiro a dezembro de 2018). Foram excluídos apenas os que se encontravam afastados por licença médica, férias, transferência ou que não devolveram o instrumento completo.

Adotou-se uma amostragem censitária, com convite a todos os 312 policiais do batalhão. Foram devolvidos 268 questionários, dos quais um foi excluído por incompletude, totalizando 267 participantes válidos. O tamanho amostral mostrou-se adequado para detectar correlações de magnitude moderada ($r = 0,25$) com poder estatístico de 80% e nível de significância de 5% ($\alpha = 0,05$), segundo cálculo realizado no *software* GPower 3.1¹⁴.

A coleta foi realizada presencialmente, após autorização do comando do batalhão. Os pesquisadores entregaram os instrumentos aos comandantes das companhias, que os repassaram aos policiais. Após o preenchimento, os questionários foram depositados em envelopes lacrados e anônimos, devolvidos aos pesquisadores em até 30 dias. Essas medidas visaram assegurar que os policiais respondessem aos instrumentos em local privativo e em horário conveniente, garantindo a confidencialidade das respostas e reduzindo possíveis vieses de informação.

Foram utilizados três instrumentos autoaplicáveis, sendo:

I) Questionário sociodemográfico e ocupacional elaborado pelos autores, com variáveis sociodemográficas (sexo, idade, escolaridade, estado civil e prática de atividade física) e profissionais (cargo, função, jornada de trabalho, turno de trabalho, tempo de atuação profissional, se exerce outra atividade remunerada e se cometeu transgressão disciplinar) dos policiais militares.

II) *Whoqol-bref*, instrumento da Organização Mundial da Saúde para avaliação da qualidade de vida, validado para o português¹⁵, composto por 26 itens distribuídos em duas questões gerais e quatro domínios: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. As respostas para cada questão são dadas em uma escala do tipo *Likert*, de quatro tipos: intensidade, capacidade, frequência e avaliação¹⁵. Os escores de qualidade de vida são uma escala positiva, ou seja, quanto maior o escore, melhor a qualidade de vida¹⁶.

III) *Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey* (MBI-HSS), traduzido e adaptado para o português por Robayo-Tamayo¹⁷, que avalia três dimensões: Exaustão Emocional (EE), Despersonalização (DP) e Realização Pessoal (RP), com escala

Likert de cinco pontos. O MBI é composto por 22 perguntas fechadas relacionadas à frequência com que as pessoas vivenciam determinadas situações em seu ambiente de trabalho, que avaliam a síndrome de *burnout*.

Os dados foram digitados em planilha do *Microsoft Excel*® e analisados no *software* SPSS, versão 25.0 (IBM Corp., Armonk, NY, EUA). Os escores do *Whoqol-bref* foram medidos em direção positiva, em escala de 4 a 20 e, em seguida, transformados para uma escala de 0 a 100, por meio da fórmula $[(\text{Média}-4) \times 100 / 16]$ ¹⁵, permitindo a comparação com outros estudos.

Os escores das dimensões do MBI foram calculados a partir da média das pontuações dos itens relativos a cada dimensão¹⁷. Os níveis de *burnout* foram classificados em baixo, médio e alto. Nível baixo de *burnout* consiste em baixos escores para Exaustão Emocional (≤ 16 pontos) e Despersonalização (≤ 6 pontos), e altos escores para Realização Pessoal (≤ 31 pontos). Nível alto de *burnout* é representado por escores altos de Exaustão Emocional (≥ 27 pontos) e Despersonalização (≥ 13 pontos), e escores baixos para Realização Pessoal (≥ 39 pontos)¹⁸.

A consistência interna dos instrumentos foi verificada por meio do alfa de Cronbach, apresentando valores satisfatórios para todos os domínios. Foram realizados testes de normalidade (Shapiro-Wilk) e homogeneidade das variâncias (Levene) para verificar os pressupostos dos testes paramétricos. Como os dados apresentaram distribuição aproximadamente normal e homogeneidade, aplicou-se análise de variância (ANOVA) para comparar os escores médios de qualidade de vida segundo os níveis de *burnout*; e correlação de Pearson para avaliar associações entre os domínios do *Whoqol-bref* e as dimensões do MBI, com apresentação dos coeficientes de correlação (r), valores de p e intervalos de confiança de 95% (IC95%).

O nível de significância adotado foi $p < 0,05$. força das correlações foi classificada como fraca ($r < 0,30$), moderada ($0,30 \leq r < 0,70$) e forte ($r \geq 0,70$).

O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto (FAMERP), sob Certificado de Apresentação e Apreciação Ética (CAAE) no 47885715.8.0000.5415 e Parecer nº 2.412.594, emitido em 04 de dezembro de 2017. Todas as etapas da pesquisa seguiram os princípios éticos estabelecidos na Declaração de Helsinque.

RESULTADOS

Foram incluídos 267 policiais militares, que responderam integralmente os instrumentos da pesquisa. Houve predomínio de profissionais do sexo masculino (n = 226; 84,6%), na faixa etária de 31 a 40 anos (n = 124; 46,4%), casados (n = 180; 67,4%) e com ensino superior incompleto (n = 121; 45,3%). A maioria ocupava o cargo de soldado (n = 220; 82,7%), atuava em funções operacionais (n = 187; 70,0%) e trabalhava em turnos de escala (n = 193; 72,3%), sendo 136

(50,9%) no regime de 24x48 horas.

Mais da metade dos policiais (n = 145; 54,3%) possuía entre 3 e 10 anos de atuação na corporação, 90,6% (n = 241) não exerciam outra atividade remunerada e 25,6% (n = 68) não praticavam atividade física. Cento e vinte e nove (48,3%) policiais haviam cometido alguma transgressão disciplinar e 90 (33,7%) relataram problemas que comprometem sua qualidade de vida (Tabela 1).

Tabela 1 - Características sociodemográficas e profissionais dos policiais do 3º BPM/PR. Paraná, Brasil, 2018. (n = 267).

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	226	84,6
Feminino	41	15,4
Faixa Etária		
21 - 30 anos	111	41,6
31 - 40 anos	124	46,4
41 - 50 anos	32	12,0
Escolaridade		
Ensino Médio	72	27,0
Ensino Superior Incompleto	121	45,3
Ensino Superior Completo	71	26,6
Não respondeu	3	1,1
Estado Civil		
Casado	180	67,4
Solteiro	70	26,2
Separado	14	5,2
Viúvo	3	1,1
Cargo		
Soldado	220	82,7
Cabo	15	5,6
Sargento	13	4,9
Subtenente	2	0,8
Aspirante	5	1,9
Tenente	7	2,6
Capitão	3	1,1
Major	1	0,4
Função		
Administrativo	80	30,0
Operacional	187	70,0
Jornada de Trabalho		
Seis horas	8	3,0
Oito horas	80	30,0
24 x 48 horas	136	50,9
Outros*	42	15,7
Não respondeu	1	0,4
Turno de Trabalho		
Manhã e Tarde	62	23,2
Tarde e Noite	11	4,1

continua...

...continuação - Tabela 1.

Variáveis	n	%
Escalas**	193	72,3
Não respondeu	1	0,4
Tempo de Atuação		
Até três anos	59	22,1
Três a 10 anos	145	54,3
10 a 20 anos	33	12,4
Mais de 20 anos	30	11,2
Outra Atividade Remunerada		
Sim	25	9,4
Não	241	90,6
Atividade Física		
Sim	198	74,4
Não	68	25,6
Transgressão Disciplinar		
Sim	129	48,3
Não	138	51,7

*Jornada de trabalho de 12x24 horas ou 12x48 horas.

**Turno de trabalho em escalas 12x24 horas, 12x48 horas ou 24x48 horas.

Os resultados referentes à qualidade de vida dos policiais militares chamam a atenção para a percepção destes profissionais quanto às suas condições de saúde e qualidade de vida. Conforme mostra a Tabela 2, 28 (10,5%) policiais avaliaram a qualidade de vida (questão

1) como muito ruim ou ruim e 29 (10,8%) referiram-se muito insatisfeitos ou insatisfeitos com a saúde (questão 2). Além disso, 67 (25,1%) policiais consideram sua qualidade de vida como “nem ruim nem boa” e 63 (23,6%) se dizem “nem satisfeito nem insatisfeito” com a sua saúde.

Tabela 2 - Percepção dos policiais militares do 3º BPM/PR, quanto às condições de saúde e qualidade de vida. Paraná Brasil, 2018. (n = 267).

Questão	Opções de resposta	n	%
<i>Como você avaliaria sua qualidade de vida?</i>	1 – Muito ruim	4	1,5
	2 – Ruim	24	9,0
	3 – Nem ruim nem boa	67	25,1
	4 – Boa	152	56,9
	5 – Muito boa	20	7,5
	Escore Médio	3,6	
	Desvio-padrão	0,8	
	IC 95%	3,5 – 3,7	
<i>Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?</i>	1 – Muito insatisfeito	2	0,7
	2 – Insatisfeito	27	10,1
	3 – Nem satisfeito nem insatisfeito	63	23,6
	4 – Satisfeito	146	54,7
	5 – Muito satisfeito	29	10,9
	Escore Médio	3,7	
	Desvio-padrão	0,8	
	IC 95%	3,6 – 3,8	

IC95%: intervalo de confiança 95%.

A consistência interna das respostas dos policiais militares ao *Whoqol-bref* foi adequada para os domínios Físico ($\alpha = 0,795$), Psicológico ($\alpha = 0,800$), Relações Sociais ($\alpha = 0,773$) e Meio Ambiente ($\alpha = 0,727$).

Em relação aos domínios do *Whoqol-bref*, os policiais militares apresentaram maior comprometimento no domínio Meio Ambiente (escore médio de 58,7),

que abrange aspectos relacionados à segurança física e proteção; ambiente no lar; recursos financeiros; cuidados de saúde e sociais (disponibilidade e qualidade); oportunidades de adquirir novas informações e habilidades; participação e oportunidades de recreação/lazer; ambiente físico (poluição, ruído, trânsito e clima); e transporte.

Nos demais domínios, os escores médios foram próximos de 70 pontos, indicando boa percepção de qualidade de vida entre os policiais nesses aspectos (Tabela 3).

Tabela 3 - Escores dos domínios do *Whoqol-bref*, segundo avaliação dos policiais militares do 3º BPM/PR. Paraná Brasil, 2018. (n = 267).

Domínio	Escore Médio (±DP)	IC95%
Físico	68,1 (±14,7)	66,4 – 69,8
Psicológico	67,6 (±15,6)	65,7 – 69,5
Relações Sociais	68,8 (±13,4)	66,7 – 70,8
Meio Ambiente	58,7 (±13,1)	57,0 – 60,2

DP: desvio padrão. IC95%: intervalo de confiança 95%.

Conforme mostra a Tabela 4, em relação aos aspectos relacionados à qualidade de vida que são avaliados pelo *Whoqol-bref*, os policiais militares apresentaram comprometimento relacionado aos Recursos Financeiros, cujo escore foi inferior a 50 pontos.

Conforme mostra a Tabela 4, em relação aos aspectos da qualidade de vida avaliados pelo

Whoqol-bref, os policiais militares apresentaram maior comprometimento nos Recursos Financeiros, cujo escore médio foi 47,7 pontos.

Outros aspectos em que os policiais demonstraram fragilidades foram Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades (51,8), Atividades da vida cotidiana (53,8), Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade (55,9), Ambiente físico (57,0), Ambiente no lar (57,6) e Sentimentos positivos (58,4), com escores médios entre 50 e 60 pontos, indicando nível moderado de comprometimento nessas dimensões.

Tabela 4 - Escores das facetas do *Whoqol-bref*, segundo avaliação dos policiais militares do 3º BPM/PR. Paraná Brasil, 2018. (n = 267).

Faceta do <i>Whoqol-bref</i>	Escore Médio (±DP)	IC95%
Mobilidade	78,1 (±19,4)	75,8 – 80,4
Pensar, aprender, memória e concentração	77,0 (±21,8)	74,3 – 79,6
Suporte (Apoio) social	75,2 (±21,4)	72,7 – 77,8
Energia e fadiga	74,7 (±25,0)	71,7 – 77,7
Imagem corporal e aparência	72,7 (±24,4)	69,8 – 75,7
Dor e desconforto	72,1 (±24,9)	69,1 - 75,1
Sentimentos negativos	68,9 (±21,1)	66,3 – 71,4
Participação em, e oportunidades de recreação/lazer	68,7 (±23,5)	65,9 – 71,5
Capacidade de trabalho	68,1 (±18,2)	65,9 – 70,3
Relações pessoais	67,7 (±20,7)	65,2 – 70,2
Transporte	66,9 (±25,0)	63,9 – 69,9
Dependência de medicação ou de tratamentos	66,0 (±19,9)	63,6 – 68,4
Espiritualidade/religião/crenças pessoais	65,4 (±24,3)	62,5 – 68,4
Sono e repouso	63,7 (±18,8)	61,5 – 66,0
Segurança física e proteção	63,6 (±21,6)	61,0 – 66,2
Atividade sexual	63,3 (±21,0)	60,9 – 66,0
Autoestima	62,9 (±21,1)	60,3 – 65,4
Sentimentos positivos	58,4 (±19,5)	56,0 – 60,7
Ambiente no lar	57,6 (±21,6)	55,0 – 60,2
Ambiente físico: (poluição/ruído/trânsito/clima)	57,0 (±25,8)	53,9 – 60,2
Cuidados de saúde e sociais: disponibilidade e qualidade	55,9 (±17,4)	53,8 – 58,0
Atividades da vida cotidiana	53,8 (±25,9)	50,7 – 57,0
Oportunidades de adquirir novas informações e habilidades	51,8 (±20,8)	49,3 – 54,3
Recursos financeiros	47,7 (±22,4)	45,0 – 50,4

DP: desvio padrão. IC95%: intervalo de confiança 95%.



Em relação ao *burnout*, a consistência interna do *Maslach Burnout Inventory* aplicado nos policiais militares foi elevada: Exaustão Emocional ($\alpha=0,900$), Realização Pessoal ($\alpha=0,721$) e Despersonalização ($\alpha=0,816$).

Os resultados indicam que 135 (50,6%) policiais apresentaram nível moderado e 93 (34,8%) alto nível de Exaustão Emocional. Quanto à Despersonalização, observou-se 167 (62,8%) com nível alto e 93 (35,0%)

com nível moderado. Em contrapartida, a Realização Pessoal mostrou-se elevada em 219 (82,0%) policiais, sugerindo preservação de aspectos positivos de engajamento e competência profissional (Tabela 5). Considerando o conjunto das dimensões, 90 (33,7%) policiais apresentaram indicativos da síndrome de *burnout*, sendo 77 (28,8%) com nível alto e 13 (4,9%) com nível moderado.

Tabela 5 - Escores médios e categorização do *burnout*, segundo avaliação dos policiais militares do 3º BPM/PR. Paraná Brasil, 2018. (n = 267).

Subescala	Escore Médio ($\pm$ DP)	IC95%	Níveis de <i>burnout</i>			p-valor*
			Baixo n (%)	Moderado n (%)	Alto n (%)	
Exaustão Emocional	24,0 ($\pm$ 7,1)	23,1 – 24,8	39 (14,6)	135 (50,6)	93 (34,8)	< 0,001
Despersonalização	13,8 ($\pm$ 3,7)	13,4 – 14,2	6 (2,2)	94 (35,0)	167 (62,8)	< 0,001
Realização Pessoal	27,2 ($\pm$ 4,8)	26,1 – 27,8	2 (0,8)	46 (17,2)	219 (82,0)	< 0,001

DP: desvio padrão. IC95%: intervalo de confiança 95%. *Teste Anova.

Na análise da qualidade de vida, segundo os níveis de Burnout observou-se que os policiais militares sem Burnout apresentaram melhor qualidade de vida do que

aqueles que tinham níveis moderado ou alto de Burnout. Conforme mostra a Tabela 6, quanto maior o nível de *Burnout*, menor a qualidade de vida dos policiais.

Tabela 6 - Avaliação da qualidade de vida, segundo os níveis de *burnout* nos policiais militares do 3º BPM/PR. Paraná Brasil, 2018. (n = 267).

Domínios da QV	Níveis de <i>burnout</i>			Valor-p**
	Ausente (n = 177)	Moderado (n = 13)	Alto (n = 77)	
	Escore Médio ($\pm$ DP)	Escore Médio ($\pm$ DP)	Escore Médio ($\pm$ DP)	
Físico	72,1 ($\pm$ 12,8)	68,9 ($\pm$ 10,8)	58,8 ($\pm$ 15,2)	< 0,001
Psicológico	75,6 ($\pm$ 10,1)	71,4 ($\pm$ 13,4)	57,3 ($\pm$ 16,4)	< 0,001
Relações Sociais	71,8 ($\pm$ 15,4)	68,5 ($\pm$ 10,3)	61,9 ($\pm$ 20,6)	< 0,001
Meio Ambiente	66,5 ($\pm$ 9,9)	61,2 ($\pm$ 12,1)	51,4 ($\pm$ 12,9)	< 0,001

DP: desvio padrão. **Teste Anova.

Conforme mostra a Tabela 7, a Exaustão Emocional e a Despersonalização se correlacionam negativamente com a qualidade de vida, ou seja, quanto maiores os níveis de Exaustão Emocional e de Despersonalização, menores os níveis de qualidade de vida em todos os domínios do *Whoqol-bref*. Por outro lado, há uma correlação positiva entre a Realização Pessoal e os níveis de qualidade de vida, evidenciando que, quanto mais alto o ní-

vel de Realização Pessoal, melhores os níveis de qualidade de vida.

Observou-se correlação negativa e moderada entre a subescala Exaustão Emocional e os domínios Físico (r: -0,552; $p<0,001$), Psicológico (r: -0,557; $p<0,001$) e Meio Ambiente (r: -0,442; $p<0,001$); e correlação positiva e moderada da subescala Realização Pessoal com o domínio Psicológico (r: 0,452; $p<0,001$).

Tabela 7 - Correlações entre os domínios da qualidade de vida e as subescalas do *burnout* nos policiais militares do 3º BPM/PR. Paraná Brasil, 2018. (n = 267).

Domínios da Qualidade de Vida		Subescalas do <i>burnout</i>		
		Exaustão Emocional	Despersonalização	Realização Pessoal
Físico	<i>r</i> <i>valor-p</i>	-0,552** <0,001	-0,264** <0,001	0,372** <0,001
Psicológico	<i>r</i> <i>valor-p</i>	-0,557** <0,001	-0,285** <0,001	0,452** <0,001
Relações Sociais	<i>r</i> <i>valor-p</i>	-0,360** <0,001	-0,257** <0,001	-0,257** <0,001
Meio Ambiente	<i>r</i> <i>valor-p</i>	-0,442** <0,001	-0,341** <0,001	-0,341** <0,001

**Correlação significativa no nível 0,01.

DISCUSSÃO

O perfil sociodemográfico dos policiais militares avaliados neste estudo reflete a estrutura hierárquica e a cultura organizacional tradicionalmente masculina das instituições militares, nas quais persistem barreiras simbólicas e práticas à inserção e valorização das mulheres^{5,7,19,20}. A literatura aponta que o machismo institucional, o assédio e a atribuição desigual de funções podem impactar negativamente a saúde mental e a percepção de qualidade de vida das mulheres policiais, revelando um campo prioritário para políticas de equidade de gênero nas corporações^{19,20}.

Os achados deste estudo evidenciam que as condições laborais adversas, marcadas por sobrecarga de trabalho, jornadas extensas, baixa remuneração e escassez de recursos materiais e humanos, continuam a exercer influência significativa sobre a satisfação profissional e a qualidade de vida dos policiais militares^{2,5,7}. Esse conjunto de fatores impacta particularmente o domínio Meio Ambiente, que agrega aspectos relativos à segurança, suporte social, lazer e recursos financeiros, dimensões reiteradamente identificadas na literatura como pontos críticos na realidade das corporações policiais brasileiras^{2,21}.

A prática regular de atividade física, relatada por uma parcela significativa dos policiais estudados, pode atuar como fator protetor, contribuindo para melhores escores nos domínios Físico e Psicológico. A literatura reforça que programas de condicionamento físico e treinamento funcional aplicados a policiais têm impacto positivo sobre o humor, o sono e o desempenho ocupacional²². Assim, o investimento institucional em programas sistemáticos de promoção da saúde física pode representar uma estratégia de mitigação de sintomas relacionados ao *burnout* e de melhoria da qualidade de vida.

A prevalência de *burnout* encontrada neste estudo (33,7%) é inferior à observada em outras corporações

policiais brasileiras^{23,24} e ligeiramente superior à média descrita em forças policiais de países desenvolvidos, estimada entre 20% e 30%^{25,26}. Por outro lado, foi inferior à reportada em estudos latino-americanos recentes com forças de segurança durante e após a pandemia, que identificaram prevalência de 39-45%^{27,28}. Diferenças metodológicas, contexto sociocultural, recursos institucionais disponíveis e nível de apoio organizacional podem explicar essas variações⁸.

Ao se considerar a estrutura organizacional e as demandas próprias da atividade policial, observa-se que a precarização das condições de trabalho não apenas limita a percepção de bem-estar e realização profissional, mas também potencializa riscos psicossociais que podem evoluir para quadros de adoecimento mental, como a síndrome de *burnout*^{5,7,8}. Essa relação evidencia o caráter multidimensional da saúde dos policiais, na qual fatores ocupacionais, institucionais e psicossociais se entrelaçam e exigem intervenções integradas.

Esses resultados reforçam a necessidade de monitoramento contínuo da saúde ocupacional e de intervenções institucionais estruturadas, com foco em suporte psicossocial, educação emocional e melhoria das condições de trabalho. Dessa forma, torna-se imprescindível que as corporações desenvolvam políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental e à melhoria das condições de trabalho, com enfoque no equilíbrio entre as demandas organizacionais e as necessidades humanas dos profissionais. Medidas como fortalecimento do apoio social e psicológico, adequação das jornadas, incentivos ao lazer e reconhecimento profissional podem não apenas mitigar o desgaste físico e emocional, mas também favorecer maior engajamento e desempenho, repercutindo positivamente na qualidade de vida e na prestação do serviço público de segurança.

Outro achado relevante é a coexistência de altos

níveis de Exaustão Emocional (34,8%) e Despersonalização (62,8%), acompanhada de elevada Realização Pessoal (82,0%). Esse padrão aparentemente paradoxal pode ser explicado por características culturais da corporação militar, que valoriza a identidade profissional, o senso de missão e o orgulho do serviço público. Tais elementos funcionam como mecanismos de coping organizacional, atenuando o impacto do estresse crônico e sustentando a percepção de propósito e pertencimento^{7,8,29}. No entanto, quando a cultura institucional enfatiza apenas a resistência e o dever, pode favorecer a negação de fragilidades emocionais e retardar a busca por ajuda psicológica, perpetuando o ciclo de desgaste.

A correlação negativa entre *burnout* e qualidade de vida observada neste estudo confirma evidências de que o estresse ocupacional crônico compromete tanto a saúde mental quanto o desempenho funcional^{5,16,23}. Domínios como Físico e Psicológico mostraram as associações mais fortes com Exaustão Emocional e Despersonalização, reforçando que o sofrimento emocional no trabalho policial é multidimensional e repercute em aspectos somáticos, relacionais e ambientais^{8,23}. Nesse contexto, os resultados indicam a necessidade de ações estruturadas e contínuas de prevenção e promoção da saúde mental nas corporações militares, como: (i) implementação de Programas de suporte psicológico institucionalizado, com atendimento sigiloso e abordagem preventiva voltada à gestão emocional e ao enfrentamento de eventos traumáticos; (ii) revisão das escalas de trabalho, com ênfase na adequação dos intervalos de descanso e na redução de jornadas excessivas; (iii) criação de políticas de valorização profissional e reconhecimento institucional, incluindo incentivos de carreira, formação continuada e melhoria das condições materiais de trabalho; (iv) monitoramento longitudinal da saúde

ocupacional, por meio de instrumentos padronizados como o *Whoqol-bref* e o *Maslach Burnout Inventory*, possibilitando avaliar a efetividade das intervenções ao longo do tempo.

Além disso, o fortalecimento de indicadores de saúde mental no âmbito da segurança pública deve integrar as políticas estaduais e federais, articulando-se com a Política Nacional de Promoção da Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora³⁰ e com programas intersetoriais de saúde mental.

Este estudo apresenta limitações que devem ser consideradas. Inicialmente, o delineamento transversal impede o estabelecimento de relações de causalidade entre as variáveis analisadas. Além disso, a amostra restrita a um único batalhão (3^o BPM/PR) limita a generalização dos achados a outras unidades com características e realidades distintas. O uso de instrumentos autoaplicáveis pode ter introduzido viés de resposta, uma vez que o estigma institucional e o medo de exposição podem influenciar a veracidade das respostas. Por fim, a coleta de dados anterior à pandemia de Covid-19 impossibilita a avaliação dos efeitos da crise sanitária sobre o bem-estar dos policiais. Essa é uma lacuna que estudos futuros devem suprir, por meio de análises comparativas pós-pandemia.

Apesar dessas limitações, os achados fornecem uma base sólida para compreender os determinantes da saúde e do *burnout* entre policiais militares em contextos pré-pandêmicos. A alta prevalência de exaustão e despersonalização, contrastando com níveis elevados de realização pessoal, sugere um equilíbrio frágil sustentado por valores institucionais e culturais. O estudo destaca a urgência de políticas públicas orientadas à saúde mental e à valorização profissional das forças de segurança, capazes de promover não apenas o bem-estar dos policiais, mas também a qualidade dos serviços prestados à sociedade.

CONCLUSÃO

O estudo evidenciou prejuízos relevantes na qualidade de vida dos policiais militares, especialmente nos domínios meio ambiente e recursos financeiros, além de uma prevalência considerável de *burnout* em níveis moderados e altos. Observou-se que policiais com maior exaustão emocional e despersonalização apresentaram pior qualidade de vida, enquanto a realização pessoal teve impacto positivo.

Esses resultados reforçam a urgência de investimentos em políticas que promovam melhores condições de trabalho, como melhorias no ambiente laboral, recursos materiais adequados e remuneração justa. Além disso, programas de saúde mental

e suporte psicológico devem ser ampliados para atender às necessidades desses profissionais, considerando também o suporte às suas famílias e redes de apoio social.

Ao abordar os desafios enfrentados pelos policiais militares, este estudo contribui para a formulação de estratégias que visam não apenas melhorar o bem-estar individual, mas também fortalecer a eficácia do serviço policial prestado à sociedade. Futuras pesquisas que ampliem o contexto geográfico e considerem os impactos recentes da pandemia de Covid-19 poderão complementar e aprofundar a compreensão das condições laborais e de saúde desses profissionais.

Declaração do autor CRediT

Conceituação: Vieira, E; Lourenção, LG; Santos, FB. Metodologia: Vieira, E; Lourenção, LG; Santos, FB. Validação: Vieira, E; Lourenção, LG; Santos, FB; Sasaki, NSGMS; Arroyo, TR. Análise estatística: Lourenção, LG. Análise formal: Vieira, E; Lourenção, LG. Investigação: Vieira, E; Lourenção, LG; Santos, FB. Redação – preparação do rascunho original: Vieira, E; Lourenção, LG. Redação – revisão e edição: Santos, FB; Sasaki, NSGMS; Arroyo, TR. Visualização: Vieira, E; Lourenção, LG; Santos, FB; Sasaki, NSGMS; Arroyo, TR. Supervisão: Lourenção, LG. Administração do projeto: Vieira, E; Lourenção, LG.

Todos os autores leram e concordaram com a versão publicada do manuscrito.

Declaração de conflito de interesse

Os autores declaram que não têm interesses financeiros concorrentes ou relações pessoais conhecidas que possam ter influenciado o trabalho relatado neste artigo.

REFERÊNCIAS

1. Pereira LR, Scatolin HG. Saúde mental e trabalho: do sofrimento ao adoecimento psíquico nas organizações frente às tecnologias e formas de gestão. Núcleo do Conhecimento [Internet]. 2020 [acessado em 12 de dezembro de 2024]; 03(09):139-152. Disponível em: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/saude-mental-e-trabalho>
2. Arroyo TR, Borges MA, Lourenção LG. Saúde e qualidade de vida de policiais militares. Rev Bras Promoç Saúde [Internet]. 2019 [acessado em 12 de dezembro de 2024]; 32:7738. Disponível em: <https://doi.org/10.5020/18061230.2019.7738>
3. Carvalho LOR de, Porto R de M, Sousa MNA de. Sofrimento psíquico, fatores precipitantes e dificuldades no enfrentamento da síndrome de Burnout em policiais militares. Braz. J. Hea. Rev. [Internet]. 2020 [acessado em 12 de dezembro de 2024]; 3(5):15202-14. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/18754>
4. Ruidiaz-Gómez KS, Cacante-Caballero JV. Desarrollo histórico del concepto Calidad de Vida: una revisión de la literatura. Rev. cienc. cuidad. [Internet]. 2021 [consultado el 26 de enero del 2025]; 18(3):86-99. Disponible en: <https://revistas.ufps.edu.co/index.php/cienciaycuidado/article/view/2539>
5. Santos FB dos, Lourenção LG, Vieira E, Ximenes Neto FRG, Oliveira AMN de, Oliveira JF de, et al. Occupational stress and work engagement among military police officers. Ciênc saúde coletiva [Internet]. 2021 [access on 2024 Dec 12]; 26(12):5987-96. Available from: <https://doi.org/10.1590/1413-812320212612.14782021>
6. Ribeiro BM dos SS, Scorsolini-Comin F, Terra F de S, Dalri R de C de MB. Síndrome de burnout em policiais militares à luz do referencial interpretativo. Rev Recien [Internet]. 2023 [acessado em 12 de dezembro de 2024]; 13(41):532-539. Disponível em: <https://doi.org/10.24276/rrecien2023.13.41.532-539>
7. Flores de Oliveira J, Lourenção LG, Braga dos Santos F, Roberto Arroyo T, Vieira E, Andrade Borges M. Association between burnout and quality of life in military police officers from two Brazilian corporations. Rev Epidemiol Control Infect [Internet]. 2024 [access on 2025 Jan 6]; 14(2):342-349. Available from: <https://online.unisc.br/seer/index.php/epidemiologia/article/view/19033>
8. Ribeiro BMDSS, Scorsolini-Comin F, Robazzi MLDC, dos Santos SVM, Terra FDS, Dalri RDCDMB. Factors associated with Burnout Syndrome in police officers: a scoping review. Rev Bras Enferm. [Internet]. 2024 [access on 2025 Oct 20]; 77(2):e20230444. Available from: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0444>
9. Moreira TSV. O impacto do estresse ocupacional e Síndrome de Burnout entre militares do Exército Brasileiro. RCEsSex [Internet]. 2019 [acessado em 3 de janeiro de 2025]; 2(3):29-5. Disponível em: <https://ebrevistas.eb.mil.br/RCEsSex/article/view/3208>
10. Wahyuni OS, Dewi FIR. Burnout riot police officers: emotional regulation and five trait personality as predictor. Psikodimensia: kajian ilm. psikol. [Internet]. 2020 [access on 2025 Oct 20]; 19(2):206. Available from: <https://doi.org/10.24167/psidim.v19i2.2856>
11. Syed S, Ashwick R, Schlosser M, Jones R, Rowe S, Billings J. (2020). Global prevalence and risk factors for mental health problems in police personnel: a systematic review and meta-analysis. Occup Environ Med. [Internet]. 2020 [access on 2025 Oct 20]; 77(11):737-747. Available from: <https://doi.org/10.1136/oemed-2020-106498>
12. Xu Y, Zhang Q, Tuo X, Tan X, Chen X. Prevalence of job burnout and associated factors among police officers during the covid-19 pandemic: a cross-sectional study. Crim. Justice Behav. [Internet]. 2025 [access on 2025 Oct 20]; 52(4):611-627. Available from: <https://doi.org/10.1177/00938548251313968>
13. Correia I, Romão Â, Almeida AE, Ramos S. Protecting police officers against burnout: overcoming a fragmented research field. J Police Crim Psychol [Internet]. 2023 [access on 2025 Oct 20]; 38(3):622-638. Available from: <https://doi.org/10.1007/s11896-023-09584-4>
14. Faul F, Erdfelder E, Buchner A, Lang A-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. Behav. Res. Methods [Internet]. 2023 [access on 2025 Oct 20]; 41(4):1149-1160. Available from: <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
15. Fleck MP, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, Santos L, et al. Application of the Portuguese version of the abbreviated instrument of quality life WHOQOL-bref. Rev. saúde pública [Internet]. 2000 [access on 2024 Dec 12]; 34(2):178-183. Available from: <https://doi.org/10.1590/S0034-89102000000200012>
16. Cordioli Junior JR, Cordioli DFC, Gazetta CE, Silva AG da, Lourenção LG. Quality of life and osteomuscular symptoms in workers of primary health care. Rev Bras Enferm [Internet]. 2020 [access on 2024 Dec 12]; 73(5):e20190054. Available from: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0054>
17. Robayo-Tamayo M. Relação entre a Síndrome de Burnout e os valores organizacionais no pessoal de enfermagem de dois hospitais públicos. Brasília: Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília, 1997. Dissertação de Mestrado em Psicologia.
18. Campos ICM, Pereira SS, Schiavon ICA, Alves M. Maslach Burnout Inventory - Human Services Survey (MBI-HSS): revisão integrativa de sua utilização em pesquisas brasileiras. Arq. Ciênc. Saúde Unipar [Internet]. 2020 [acessado em 12 de dezembro de 2024]; 24(3):187-195. Disponível em: <https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/7875>
19. Lopes C da S, Ribeiro EA, Souza MA de. Policiamento e gênero: percepções entre policiais militares paranaenses. Opin Publica [Internet]. 2021 [acessado em 12 de dezembro de 2024]; 27(1):298-322. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1807-01912021271298>
20. Ribeiro L. Polícia Militar é lugar de mulher?. Rev. Estud. Fem. [Internet]. 2018 [acessado em 12 de dezembro de 2024]; 26(1):1-15. Disponível em: <https://www.jstor.org/stable/90018797>
21. Costa FG da, Vieira LS, Cócáro MG, Azzolin K de O, Dal Pai D, Tavares JP. Quality of life, health conditions and life style of civil police officers. Rev Gaúcha Enferm [Internet]. 2020 [access on 2025 Jan 25]; 41:e20190124. Available from: <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2020.20190124>
22. Moreno AF, Karanika-Murray M, Batista P, Hill R, Vilalta SR, Oliveira-Silva P. Resilience Training Programs with Police Forces: A Systematic Review. J Police Crim Psych [Internet]. 2024 [access on 2025 Oct 20]; 39:227-252. Available from: <https://doi.org/10.1007/s11896-023-09633-y>
23. Ribeiro BM dos SS, Silva LA da, Scorsolini-Comin F, Robazzi ML do CC, Santos SVM dos, Terra F de S, et al. Factors associated with burnout in military police officers in a city in Paraná. Rev Bras Enferm [Internet]. 2024 [access on 2025 Jan 25]; 77(4):e20230510. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39258611/>
24. Santos Chaves MSR, Shimizu IS. Burnout syndrome and sleep quality among military police officers in Piauí. Rev Bras Med Trab [Internet]. 2020 [access on 2025 Oct 24]; 16(4):436-441. Available from: <https://doi.org/10.5327/Z1679443520180286>

-
25. Bezie AE, Getachew Yenealem D, Asega Belay A, Bitew Abie A, Abebaw T, Melaku C, et al. Prevalence of work-related burnout and associated factors among police officers in central Gondar zone, Northwest Ethiopia, 2023. *Front. Public Health* [Internet]. 2024 [access on 2025 Oct 24]; 12:1355625. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1355625>
26. Gómez-Galán J, Lázaro-Pérez C, Martínez-López JÁ, Fernández-Martínez MDM. Burnout in Spanish Security Forces during the COVID-19 Pandemic. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2020 [access on 2025 Oct 20]; 26;17(23):8790. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph17238790>
27. Torres-Vences IN, Pérez-Campos Mayoral E, Mayoral M, Pérez-Campos EL, Martínez-Cruz M, Torres-Bravo I, Alpuche J. Burnout Syndrome and Related Factors in Mexican Police Workforces. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2022 [access on 2025 Oct 24]; 19(9):5537. Available from: <https://doi.org/10.3390/ijerph19095537>
28. Torres-Vences IN. Síndrome de Burnout en policías latinoamericanos: revisión. *Tequio* [Internet]. 2020 [access on 2025 Oct 24]; 4(10):56-61. Available from: <https://doi.org/10.53331/teq.v4i10.8625>
29. Queirós C, Passos F, Bártolo A, Marques AJ, da Silva CF, Pereira A. Burnout and Stress Measurement in Police Officers: Literature Review and a Study With the Operational Police Stress Questionnaire. *Front Psychol*. [Internet]. 2020 [access on 2025 Oct 24]; 11:587. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00587>
30. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria nº 1.823, de 23 de agosto de 2012. Institui a Política Nacional de Saúde do Trabalhador e da Trabalhadora [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2012 [acessado em 27 de outubro de 2025]. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2012/prt1823_23_08_2012.html
-

Como citar este artigo: Vieira, E., Lourenção, L.G., Santos, F.B., Sasaki, N.S.G.M.S., Arroyo, T.R. (2025). Qualidade de vida e prevalência de *burnout* entre policiais militares no Sul do Brasil: um estudo transversal. *O Mundo Da Saúde*, 49. <https://doi.org/10.15343/0104-7809.202549e17192025P>. *Mundo Saúde*. 2025,49:e17192025.