

Os efeitos do stresse e burnout em militares: uma breve revisão bibliográfica para a identificação da problemática

The effects of stress and burnout in the military service: a brief literature review on the identification of the problem

José Magalhães¹
Grazielle Antunes da Silva²
Yolande Rachel Santos³

PSIQUE – ISSN 1647-2284 – N.º 9 – Janeiro-Dezembro 2013 – pp. 75-97

Recebido em 15/1/2013; aceite em 21/7/2013

Resumo

Encontram-se na literatura inúmeros estudos que confirmam a existência de stresse e burnout em militares. No entanto, uma carência em medidas de prevenção e intervenção nessa área, torna a vida destes profissionais num constante campo de batalha. O presente artigo assentou em pesquisa bibliográfica, com foco nos efeitos do stresse e do burnout em militares, numa procura de compreender a problemática e os seus principais indicadores em diversos campos de análise. Perceber a sua extensão e variedade, numa sociedade de índole global e hiperativa, torna-se de emergente importância, pois permitirá a agir sobre a origem do problema. A breve reflexão efetuada parte de um conjunto de estudos

¹ Docente do Curso de Psicologia da UAL. E-mail: josemagalhaes@ine.pt

² Aluna finalista do Curso de Psicologia da UAL. E-mail: zielle7@hotmail.com

³ Aluna finalista do Curso de Psicologia da UAL. yolande@netcabo.pt

desenvolvidos que apontam, transversalmente, para algumas inferências de que os indicadores de stresse e burnout estão, em muitos casos, relacionados com a profissão enquanto opção individual. Uma parte dos estudos também parece indicar a existência de relações condicionantes entre os ambientes stressores da atividade profissional e pessoal.

Palavras-Chave: *burnout*, militares, stresse.

Abstract

In literature, we can find various studies confirming the existence of stress and burnout in the military service. However, a lack of prevention and intervention measures in this area transforms the lives of these professionals into a constant battlefield. The present article was based on bibliographical research and focuses on the problem of stress and burnout in military forces, in order to understand this problem and its foremost indicators in several areas of analysis. Acknowledging its extension and variety in a global and hyperactive sphere within our society has become of utmost importance, as it will allow us to act on the origin of the problem. From our brief reflection of a series of studies performed, it is possible to assume that indicators of stress and burnout are often related to the profession as a personal choice. A part of the studies also seem to indicate the existence of confining relations of stressful environments between professional and personal activity.

Keywords: burnout, soldiers, stress.

A revisão bibliográfica sobre o stresse e *burnout* em forças militares e para militares, teve como razão substantiva, por um lado, o estudo mais aprofundado que a temática exige e que nos foi possível verificar através da nossa pesquisa e literatura, nomeadamente na relação stresse/burnout e, por outro lado, por ser um problema bastante relevante em ambiente laboral ao nível da União Europeia. Assim, optámos por elaborar um artigo, como forma de comunicação que pretende ser pública, remetendo,

para além da pesquisa científica, também para o senso comum da leitura, e política, adotando um conteúdo afirmativo em relação ao problema e à necessidade de o incluir na missão estratégica do poder político, nas decisões organizacionais e na abordagem individual do quotidiano. Neste contexto, fizemos uma pesquisa abrangente da qual foram selecionados alguns estudos relacionados com a temática e que serviram de suporte à revisão e reflexão realizada sobre a importância daquelas variáveis e dos seus efeitos, notando um défice de passagem dos estudos para a intervenção prática.

O stresse é um fenómeno característico das sociedades desenvolvidas ou em desenvolvimento onde a problemática da competição e da competitividade passaram a fazer parte do quotidiano do indivíduo. Da sua abordagem inicial centrada no comportamento biofisiológico e na envolvente do estímulo-resposta, transformou-se numa preocupação psicológica ao nível do comportamento, sendo hoje um quadro grave de saúde pública (European Agency for Safety and Health at Work, 2007).

O burnout, cada vez mais emergente, retrata uma situação limite de exaustão emocional, despersonalização, cinismo e baixa eficácia/produktividade gerados por fatores psicossociais que envolvem as novas formas de trabalho, os novos ambientes organizacionais e o advento das recentes tecnologias que mudaram o foco físico para o foco mental da carga e intensidade laborais (European Agency for Safety and Health at Work, 2007).

O equilíbrio funcional desejado para uma sociedade onde a qualidade de vida passe por um constructo onde o indivíduo faça parte integrante, levou a União Europeia a integrar no European Risk Observatory Report, da Agência Europeia para a Saúde e Segurança no Trabalho (European Agency for Safety and Health at Work, 2007), um levantamento das situações disfuncionais em termos da dinâmica profissional e familiar. É com base nesse estudo e com os indicadores produzidos e publicados sobre a situação do stresse que partimos para o presente trabalho.

No contexto das forças militares e para militares, Selye (1974) refere que são precisamente estas forças que zelam pela nossa segurança que exercem as profissões mais stressantes do mundo e que, portanto, se tornam as mais vulneráveis aos eventuais assaltos de burnout.

O presente artigo suporta-se, como referimos, em estudos que pretendem avaliar a possibilidade de estabelecimento de relações condicionantes, na lógica das hipóteses, de oportunidade, colocadas no sentido de uma maior e melhor compreensão de situações de baixa produtividade, ausência de motivação, problemas de saúde pública ou mesmo de burnout pleno, com níveis significativos de esgotamento, despersonalização e cinismo.

Uma das observações pertinentes para encontrar justificação para o interesse no desenvolvimento de um estudo na área do stresse prende-se com a análise dos números que em forma de resultados estatísticos têm vindo a público.

Abordagem ao Conceito de Stresse

O stresse é um fenómeno comum, experienciado por todos os indivíduos (Al Kalaldded & Shosha, 2012). Embora os estudos primários consideravam o stresse como uma variável que afetava as pessoas de forma negativa, uma dose adequada de stresse percebido e uma resposta fisiológica, permite-nos um performance optimal. Podemos considerar o Hans Selye como investigador pioneiro e uma principal autoridade nos domínios do stresse. Foi o primeiro a considerar o seu efeito positivo, bem como a capacidade que temos de nos adaptar a uma situação de ameaça. A este processo designou de *eustresse*. Em contrapartida, quando a fonte de stresse excede a nossa capacidade de lidar com a situação, estamos perante o *distresse* e as consequências podem ser dolorosas, tanto em termos físicos como psíquicos (Evans & Cohen, 1987; Gibbons, Dempster & Moutray, 2008; Saksvik & Hetland, 2011). Estes dois termos foram recentemente redefinidos por Simmons e Nelson (2007, citados por Saksvik & Hetland, 2011) como *stresse positivo* (*eustresse*) e *negativo* (*distresse*).

Quando as referências abordam o conceito de stresse surge uma noção genaralizada de que se trata de uma resposta reflexa a situações de pressão que transpõem as capacidade de cada pessoa, contudo, os estudos orientados para a compreensão da problemática do stresse desenvolveram-se em dois sentidos: a fisiológica e a psicológica. Através das leituras dos

estudos de Selye (1974) podemos constatar que a perspectiva fisiológica faz o seu suporte teórico numa lógica de situação, de cariz biológico e orgânico, cujo enfoque se localiza no processo homeostático que faz com que o organismo reaja a condições desfavoráveis de formas ameaçadoras ao seu equilíbrio interno. Por outro lado, e segundo Gobitta (2002), a perspectiva psicológica apontava para uma forma processual de interpretação e avaliação de carácter cognitivo/emocional da situação em causa e sobre o processo de decisão imposto sobre as características percecionadas como ameaça que aquela gerava, ou seja, o predomínio da percepção individual de certas situações de carácter exterior implicavam uma avaliação centrada nas capacidades individuais para lidar com os referidos acontecimentos. Assim, e num estudo mais recente, Otto e Schmidt (2007) definem o stresse como a percepção discrepante entre exigências ambientais (stressores) e a capacidade do indivíduo de superar esses requisitos.

A origem dos stressores é apresentada em quatro categorias principais: (i) conteúdo e/ou quantidade do trabalho, (2) condições contratuais, (3) exigências laborais (como, por exemplo, o desgaste físico) e (4) relações sociais no trabalho. Todos esses stressores podem provocar várias inadequações cognitivas e comportamentais no desempenho de uma função resultando em, por exemplo, absentismos e burnout (Otto & Schmidt, 2007).

O burnout é o resultado de um stresse crónico provocado pelo trabalho e é composto por comportamentos e sentimentos negativos em relação aos pares e à própria tarefa laboral, bem como por sentimentos de exaustão emocional. Aliás, é frequentemente conceptualizado como uma síndrome em que se une a exaustão emocional, despersonalização e diminuição no desempenho das funções e da realização pessoal (Jenaro, Flores, & Arias, 2007). Para Leiter e Maslach (2009), enquanto fenómeno de stresse no trabalho, assume-se que o burnout desempenhe um papel de intermediário entre o impacto das exigências externas ao trabalho (stressores) e as consequências daí resultantes.

A existência de vários estudos e investigações em torno dos limites que podem atingir as situações de distresse e esforço físico e psicológico como consequência das pressões e tensões do dia-a-dia, colocam a *Síndrome de Burnout* como sendo uma das largas causas psicossociais que

afetam profissionais nas mais diversas áreas (Ferenhof & Ferenhof, 2002). Maslach e Leiter (1997) referem-na como um sinal de deslocamento entre o que uma pessoa é e o que necessita de fazer, interferindo com os seus valores, dignidade, espírito e força de vontade; corroi a alma humana! E neste contexto, podemos elencar que aquela síndrome pode gerar várias situações: exaustão emocional, em que a pessoa já não consegue dar mais de si mesma; despersonalização, apresentando um vazio de sentimentos positivos; baixa realização pessoal, em que o indivíduo se encontra sujeito a sentimentos de profundo desapontamento, estando mais exposto a uma depressão psicológica (Monteiro, 2000).

Na União Europeia (UE) e nas últimas décadas, o stresse relacionado com o trabalho provou-se ser uma das maiores preocupações dentro das organizações com mais de metade de funcionários a trabalharem sob uma pressão considerável. De acordo com estimativas, 28% dos trabalhadores sofrem de stresse e 23% já se encontram em burnout (Jenaro et al., 2007; Otto & Schmidt, 2007).

Quando surge a dificuldade em identificar e enfrentar uma série de desafios, um indivíduo pode encontrar-se preso dentro de um círculo vicioso, impedindo-o de determinar e alterar os agentes stressores e debilitando a sua capacidade para encontrar respostas, causando-lhe insegurança e conduzindo-lhe a uma situação que pode chegar a ser bastante severa. Além do mais, o stresse no trabalho pode levar um indivíduo a procurar uma resposta clara e rápida evitando, dessa forma, a persistência de uma incerteza (Cicero, Pierro, & van Knippenberg, 2007).

No âmbito da Psicologia Organizacional podemos reter a importância que vários autores deram à interação entre as condições de trabalho e as características do trabalhador, bem como a situação quando as exigências feitas para a execução de um determinado trabalho ultrapassam as capacidades e/ou as competências que o trabalhador detém. Aquelas situações observam dois sentidos de análise que são, por um lado, a apetência e abrangência do indivíduo e, por outro lado, os focos geradores de stresse no trabalho, tendo em linha de conta que estes fatores interagem de forma a produzir eventuais comportamentos desajustados e mesmo desadaptados,

com consequências graves para a saúde física e psíquica do indivíduo (Cunha, 2002).

Em termos ocupacionais, o foco situa-se na relação entre o sujeito e o seu ambiente de trabalho nomeadamente se a exigência da tarefa, a intensidade da orientação e o nível de formação/competências não são suficientes para tal desiderato e podem ter graves repercussões na vida pessoal e familiar (Siqueira, Watanabe, & Ventola, 1995).

São as atividades que vão definir os agentes stressores ocupacionais e podem incluir fatores tão diversos como físicos, químicos, biológicos, psicológicos e sociais (Bachion, Peres, Belisário, & de Carvalho, 1998, citados por Aguiar et al., 2000).

A sintomatologia de stresse manifesta-se, principalmente, por meio de sintomas psicológicos, com baixos níveis de sintomas físicos e com predominância na fase de resistência (Costa, 2007). O objeto dos estudos psicológicos implica uma observação do fenómeno do stresse enquanto fonte sinérgica de interatividade entre cada sujeito e o meio ambiente que o envolve, condicionada por fatores individuais e específicos de cada situação, nas quais o indivíduo tem um exercício de mediação (Lazarus & Folkman, 1984).

O stresse é referenciado como um fator potenciador de vários problemas de saúde pública na sociedade em que vivemos como cardiovasculares, úlceras, entre outros. Neste contexto de observação prevalece a reação individual face a um elemento stressor, tendo em linha de conta os valores, a cultura e as crenças de cada um (Bernik, 1997; Goleman, 1999).

As pessoas estabelecem conceitos sobre os outros, mas também a seu próprio respeito, ou seja, em termos de análise de constructo teórico poderemos dizer que o autoconceito será a forma percetiva adotada pelo sujeito para se compreender/interpretar a si mesmo no âmbito da sua autoestima e da sua identidade. Atentando que é no âmbito organizacional que o indivíduo passa a maior parte do seu tempo útil e que é naquele contexto que as construções de autoestima e identidade mais emergem, será importante, na revisão bibliográfica, registar que a ideia que um indivíduo tem de si próprio e dos outros influencia a informação que retém e que considera relevante (Vaz-Serra, 1986). Ainda sobre o mesmo contexto,

importa referir que um indivíduo com um autoconceito negativo assume esse mesmo comportamento nas suas relações com os outros. A sua baixa autoestima e a sua falta de autoapreciação, agouram a sua interação, conduzindo à rejeição. Ele evita, dessa forma, um relacionamento mais íntimo com receio de se ferir, desfavorecendo o contacto com os seus pares (Vaz-Serra, 1988). O contexto da observação do autoconceito no âmbito da nossa temática de análise prende-se com o facto de que nalguns casos o ser humano serve-se apenas de mecanismos percetivos que deturpam o significado da experiência ou a sequência dos resultados, conseguindo dessa forma a sua minimização, ou negação, e ainda que uma situação que provoca o stresse é sempre acompanhada por emoções desagradáveis (Vaz-Serra, 1988).

Segundo o mesmo autor, no controlo daquelas emoções e na procura de lidar com o stresse, o indivíduo utiliza diversos mecanismos que reduzem os estados de tensão. Prevê-se que existem alguns traços de personalidade que podem predispor da resolução dos problemas. Os processos que podem fragilizar o autoconceito do indivíduo podem ter consequências a nível afetivo (por exemplo, sentimentos de fracasso), a nível fisiológico (por exemplo, astenia dos membros inferiores), a nível cognitivo (por exemplo, crenças irracionais e frustração familiar) e a nível motivacional (por exemplo, apatia para qualquer tarefa de nível geral).

Para Violanti (1998, citado por Ferrajão, Duarte, & Oliveira, 2009), o acumulo de vários fatores geradores de stresse colaboram para o desenvolvimento dum conjunto de sintomas físicos e psicológicos, principalmente os problemas de saúde física, alcoolismo e problemas conjugais.

No contexto dos resultados do Terceiro Inquérito às Condições de Trabalho na União Europeia publicados em 2002 pela Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e do Trabalho, da União Europeia (UE), o stresse é identificado como a segunda principal queixa em matéria de saúde dos trabalhadores europeus. Naquele sentido, o ano de 2002 foi definido como prioridade a temática do stresse sob o desígnio “Contra o Stresse no Trabalho, Trabalhe Contra o Stresse”. Em Portugal a semana decorreu de 21 a 25 de outubro de 2002 com um conjunto de eventos alusivos ao tema.

As recomendações dos diversos organismos nacionais e internacionais indicam que a próxima década poderá colocar os problemas psicossociais, e em especial o stresse de efeitos negativos, como a primeira preocupação de saúde pública, em sede ocupacional (European Agency for Safety and Health at Work, 2007).

Ainda no contexto da informação da União Europeia (UE), cabe referenciar a Diretiva Comunitária 89/391 CEE (Parlamento Europeu e Conselho da Comunidade Económica Europeia, 1989) que definiu como prioridade a promoção da Segurança e Saúde no local de trabalho, com especial enfoque à Saúde e Medicina Ocupacional, e impulsionou, a partir de 1996, a realização de campanhas pedagógicas de informação no âmbito das “Semanas Europeias”, não deixando de salientar que o crescimento económico em Portugal tem sido superior ao da média da UE, o que poderia provocar um aumento de problemas relacionados com o stresse, posicionando Portugal, a médio prazo, num padrão idêntico aos restantes países (European Agency for Safety and Health at Work, 2007).

No âmbito desta análise, em que os fatores catalizadores de antistresse poderão surgir através da elevação do autodomínio como forma de antibloqueio, importará observar a imprescindibilidade da compreensão da importância do autodomínio como forma de atenuar o impacto do stresse nas despesas com a saúde pública, com o desequilíbrio social, na qualidade de vida e na produtividade das organizações (Guerra, 1996, citado por Ribeiral, 1998).

Colocamos especial enfoque em situações de intensidade emocional no trabalho uma vez que podem implicar consequências físicas como elevado colesterol e problemas cardiovasculares e psíquicas no âmbito de alterações mentais e em alguns casos de stresse pós-traumático (Abdollahi, 2002, citado por Afonso & Gomes, 2009). Para Guerra (1996, citado por Ribeiral, 1998), o stresse centra-se ao nível das respostas orgânicas e fisiológicas do organismo, frente às exigências de adaptação como, por exemplo, tremer de frio, até a respostas mais aprofundadas como zelar pela segurança face a um perigo eminente, ou à adaptação a uma mudança organizacional.

O Stresse e o Burnout no Âmbito das Forças Militares e para Militares

Especificamente no âmbito das forças militares e para militares, os níveis elevados de stresse devem-se à natureza dos serviços prestados. Estes profissionais não têm que lidar somente com os problemas e as ocupações mais comuns (como, por exemplo, trabalho por turnos, excesso de horas de trabalho, entre outros) mas também enfrentam uma outra realidade e uma pressão específica a esta atividade, ou seja, o risco de vida que o próprio e que os outros correm (Afonso & Gomes, 2009).

Segundo Cooper, Cooper, e Smith (1992, citados por Ribeiral, 1998), militares envolvidos em operações de risco, como trocas de tiros, perseguições e outras situações traumatizantes, manifestam sintomas de stresse pós-traumático, como níveis de baixo desempenho profissional, aumento no consumo de bebidas alcoólicas, problemas familiares e tentativas de suicídio.

Quando olhamos para o estado da guerra nos dias de hoje, o cenário não se mostra muito diferente. Não podemos ignorar que se encontra assinalado por exigências extremas, em que os militares são confrontados com stressores como missões perigosas, resistência a climas extremas, vigilância constante que provoca estados de privação de sono, um choque de culturas, fadiga, uma separação prolongada da família e a ameaça constante de ferimentos corporais e até a própria morte. Dessa forma, não são de admirar os elevados números de stresse pós-traumático e suicídio que os militares continuam a apresentar. Cabe à ciência da Psicologia, através da melhoria de exames para a deteção de estados de psicopatologia, oferecer a esses militares um serviço de tratamentos eficazes cada vez mais amplos (Cornum, Matthews, & Seligman, 2011). Para Hart, Wearing e Headey (1995, citados por Ribeiral, 1998) há ainda a necessidade de determinar quais os aspetos do trabalho dos polícias que são mais stressantes, e também quais os que são mais recompensadores.

Segundo Carlier, Lamberts, Van Uchelen, e Gersons (1998) existe um conjunto de stressores com que os militares mais se confrontam, turnos alternados, trabalho com a população civil, cobrança do tempo, problemas

comunicacionais, orientação e supervisão de outras pessoas, pressão familiar e carga horária.

Quanto ao suicídio em militares, torna-se urgente a necessidade de um trabalho preventivo por parte da organização, e que através da comunicação e interação os indivíduos possam resgatar suas identidades (Resende, 1999).

No âmbito da pesquisa encontrámos alguns estudos que salientaram a influência do stresse e burnout em militares. Desses estudos vamos realçar as principais conclusões procurando demonstrar, dessa forma, o faseamento entre os dados disponíveis, e/ou encontrados, evidenciando o défice de estudos existentes nesse campo de investigação.

Um Olhar Sobre os Estudos

Em 1998, um estudo comparativo entre militares da Guarda Nacional Republicana (GNR) que exerciam funções de patrulha em Zonas Rurais, e Não-Rurais, realizado por Ribeiral (1998) procurou verificar a existência de diferenças tanto ao nível de Fatores Perturbadores Indutores de Stresse, como de Sintomas Físicos e Psicológicos.

Os resultados apurados permitiram verificar a existência de stresse policial nos militares da GNR e que a própria organização está sujeita a ser afetada por fatores que não pode controlar e que são inerentes à própria atividade policial, geradoras de stresse.

O estudo desenvolvido por Aguiar et al., em 2000, numa amostra de profissionais militares de resgate pré hospitalar, ou seja, os profissionais encarregues de salvação de pessoas em situações extremas, conclui que algumas profissões, como a de socorrista, em que um indivíduo enfrenta o sofrimento e a morte, interferem na organização, gestão e condições de trabalho e é pouco provável que estes grupos tomem consciência destes problemas, o que resulta numa falta de intervenção por parte destes na resolução de conflitos daí resultantes.

O estudo em referência teve como objetivos perceber o significado de stresse para socorristas de um agrupamento de regaste, identificar os principais stressores dessa profissão, verificar quais os sentimentos que

intervêm no momento de assistência a pessoas em risco eminente de vida; associar a procura de assistência médica com manifestações patológicas provenientes do stresse e finalmente identificar as formas de lidar com o stresse.

Deste estudo podemos retirar alguns enfoques que se adaptam ao objetivo desta revisão. Assim, a maioria dos socorristas assume as seguintes considerações:

- i) a percepção do stresse assume uma visão generalizada em que o stresse é explicado como cansaço físico, mental e nervosismo;
- ii) o medo do desconhecido abrange o toque da sirene, o deslocamento para o local do acontecimento e o estado constante de alerta que são consideradas como as causas de tensão e ansiedade;
- iii) os cenários violentos e situações que envolvem crianças, idosos e familiares são referenciados como fortemente stressores;
- iv) no âmbito das demandas organizacionais e pessoais verifica-se que as longas cargas horárias, as solicitações para que sejam eficientes e rápidos, a insatisfação no trabalho e a procura para atingir a perfeição assumem níveis de grande tensão, bem como a pressão recebida dos seus superiores, suportadas em exigências disciplinares;
- v) os fatores potenciadores de níveis elevados de stresse estão ligados a sentimentos de responsabilidade/obrigação para com o outro, de incapacidade de fazer melhor e de desgaste emocional, em função de situações em que a assistência às pessoas em risco eminente de vida pode gerar insucessos;
- vi) ocorrência regular de situações de saúde pública nos militares como problemas de origem gastrointestinais, renais, cardiovasculares, imunológicos e psicossociais.

Curiosamente os respondentes que correspondem ao grupo com menos manifestações de stresse apresentam mecanismos de defesa (*coping*) que envolvem atividades de lazer; assumem tempo de sono e descanso; têm vida social e familiar, bem como atividade sexual regular (Aguiar et al., 2000).

Em suma, este estudo mostra que as atividades em militares de socorrista envolvem indicadores elevados de stresse; grande desconhecimento do conceito e elevada confusão do que é, o que vem reforçar a perceção que foi assumida como objeto deste artigo e que implica um esforço por realizar mais estudos e sobretudo, que estes passem para o plano prático da formação, informação, prevenção e intervenção.

Um estudo realizado na Universidade Federal do Rio Grande do Norte em 2007, teve como objetivo o diagnóstico da ocorrência e da fase de stresse em polícias militares da cidade de Natal, no Brasil. Procurou, igualmente, determinar a prevalência de sintomas em termos de saúde física-mental (Costa, Accioly Júnior, Oliveira, & Maia, 2007).

Numa amostra constituída por 264 militares do comando de policiamento da capital, foi utilizado como instrumento o Inventario de sintomas de stresse para adultos de LIPP.

Os principais resultados revelam a existência de 47,4% de polícias com sintomas de stresse, sendo que 39,8% encontram-se em fase de resistência, 3,4% em fase de alerta, 3,8% em fase de quase exaustão e 0,4% em fase de exaustão. Em relação ao registo de sintomas, 76% aplicavam-se a sintomas psicológicos e 24% a sintomas físicos.

Através dos resultados obtidos neste estudo foi possível verificar índices de stresse entre polícias militares da Cidade de Natal, Brasil. Foram observados níveis de stresse em todos os postos hierárquicos, principalmente nos oficiais superiores e intermediários e nos cabos e soldados.

No âmbito de um estudo lavado a cabo por Afonso e Gomes (2009) da Universidade do Minho, podemos identificar uma situação problema pelo facto de existirem tão poucas investigações que focam o burnout em polícias, uma vez que este fenómeno é uma das principais causas psicológicas associadas aos problemas no trabalho. O estudo em referência realizado na Guarda Nacional Republicana (GNR) teve como objeto uma análise da relação entre o stresse e outras dimensões psicológicas (por exemplo, o nível de stresse, o burnout, o coping ou confronto psicológico e satisfação de vida), a seguir com outras de carácter meramente ocupacional (por exemplo, satisfação e realização profissional) e, por fim, com outras de

natureza mais organizacional (por exemplo, compromisso relativamente ao local de trabalho).

Os principais resultados deste estudo apresentaram as seguintes percentagens: relatos de índices globais de stresse muito significativos: 54%; profissionais com queixas ao nível de exaustão emocional: 11,8%; atitude de cinismo face ao trabalho: 9,7%; baixa eficácia profissional com 7,6% (Afonso & Gomes, 2009).

Relativamente aos dados referentes a satisfação e realização verifica-se que 24,5% dos participantes não voltariam a escolher a mesma profissão, 7,5% estão bastante insatisfeitos, 36,2% encontram-se moderadamente realizados e 13,8% manifestam a intenção de abandonar o posto de trabalho (Afonso & Gomes, 2009).

Este estudo permite-nos identificar os maiores níveis de stresse em fatores como a exaustão e o cinismo, ambos pertencentes às dimensões do burnout, e uma elevada vontade de abandonar o emprego e a profissão em si. Por outro lado o nível de stresse correlacionou-se com menores níveis de satisfação pessoal e profissional ao mesmo tempo que os maiores níveis de exaustão emocional e cinismo associavam-se a uma menor satisfação com a vida e com o trabalho, e com o maior desejo de abandonar o emprego e a profissão.

No caso específico do burnout os resultados apresentados por Afonso e Gomes (2009) demonstram que 12% apresentou exaustão emocional, 10% cinismo e 85% baixa eficácia. Em nenhum caso foi identificada uma situação, nesta amostra, de burnout pleno (as 3 dimensões no mesmo indivíduo).

Importa salientar dois dados globais: primeiro, que os baixos níveis de compromisso organizacional e uma maior utilização de coping proativo identificam melhor os militares mais novos e/ou inexperientes, que apresentam um maior desejo de abandonarem o local de trabalho e a profissão, enquanto aos militares mais velhos e/ou experientes associa-se um maior cinismo. Por outro lado, é importante realçar os traumas potenciais, na reflexão sobre as manifestações físicas e psicológicas expressas, causadas pelo stresse em situações limite que impulsionam a necessidade de abandono da profissão (Stamm, 1999).

Um estudo realizado por Rosado-Tapia e Almanza-Muñoz, em 2011, procurou determinar a prevalência da síndrome de burnout, e de cada uma das suas dimensões, em 109 pilotos militares mexicanos, formados na Escola Militar da Aviação, com graduações entre Sub-Tenente e General de Divisão. Foi aplicado o questionário Maslach Burnout Inventory – General Survey. Na prevalência da síndrome, obteve-se um resultado de 6.4%. No entanto, as dimensões de burnout apresentaram resultados mais elevados, nomeadamente 16.5% para o cinismo e a eficácia profissional, e 17.4% para a exaustão emocional. Parece existir uma associação entre a exaustão emocional e o estado civil, permanecendo o maior risco entre os solteiros e os casais em situação de unidos de facto, em comparação com os casados, o que poderá salientar a importância do suporte social na vida desses militares. Já o cinismo encontra-se mais associado às horas de trabalho, com maior risco para quem trabalhe mais do que 10 horas, e em categorias profissionais mais elevadas. Mediante os dados apresentados neste estudo, os autores apelam para a necessidade de implementar programas de deteção precoces e oportunos.

Algumas intervenções têm sido desenvolvidas na tentativa de identificar e atenuar os efeitos de stressores na vida dos militares. Os estudos revelam que os melhores resultados provêm do ensino de técnicas de resiliência ao stresse e de robustez psicológica (Escolas, Pitts, Safer, & Bartone, 2013; Hourani, Council, Hubal, & Strange, 2011). A resiliência permite ao indivíduo uma adaptação positiva face à adversidade (Connor & Davidson, 2003; Saltzman et al., 2011). A robustez, um termo inicialmente apresentado por Kobasa (1979), descreve uma variável de personalidade que diferencia o indivíduo que fica doente, daquele que se mantém saudável, embora ambos enfrentam uma mesma condição de stresse. A robustez é composta por três facetas, nomeadamente o compromisso, o controlo e o desafio.

Embora estes métodos de prevenção tenham contribuído largamente para a investigação de stresse e burnout em militares, infelizmente os estudos são escassos e existe pouca evidência da sua eficácia. Permanece ainda um vasto caminho a percorrer, que requer a criação programas de avaliação e intervenção rigorosos (Escolas et al., 2013; Hourani et al., 2011).

Conclusões

O stress é um fenómeno típico das atuais sociedades. Se por um lado é um produto da perceção observada sobre a forma e ritmo do trabalho, por outro lado é a diversificação das atribuições funcionais de carácter psicológico e social que o trabalho representa para cada indivíduo. A composição competitiva e pressionante que se insere o trabalho como fator condicionante da sociedade, conjuntamente com outros fatores que, a jusante e a montante da função trabalho gerados no meio ambiente, funcionam como catalizadores de tensão e traduzem-se em prejuízos biopsicossociais para o indivíduo. Naquele contexto o stress é uma das consequências que afeta a saúde física e psicológica bem como a atividade de cada indivíduo em termos pessoais, sociais e familiares.

No centro de toda esta observação do ambiente stressor, das consequências stressantes e do indivíduo stressado assume particular importância, em termos de génese, o stress ocupacional ou do trabalho.

Os números que conhecemos dos diversos estudos sobre o stress e burnout são suficientes para assumir que o aprofundamento da pesquisa sobre as suas causas, as suas consequências e as estratégias de coping seja um caminho inacabado. Criar uma lógica de observatório tendo em linha de conta os diversos indicadores que se prendem com a qualidade de vida profissional, familiar e individual é uma aposta que merece ser estudada. Hoje, as situações de stress e burnout ao nível de alguns grupos sócio-profissionais, como os militares que envolvemos na nossa reflexão, o desequilíbrio das relações familiares e os disfuncionamentos relacionais traduzidos, nomeadamente, em situações desistência da profissão, traumas e suicídio, estabelecem uma cada vez maior necessidade de conciliação entre atividade familiar e profissional. Esta lógica tem de ser traduzida numa necessária promoção do bem-estar e qualidade de vida, estímulo dos valores de vida, da elevação de autoestima e motivação. Estes são alguns elementos de análise factual que nos impulsionam a atentar na temática do stress e burnout com uma lógica de observação permanente e nesse sentido a aplicar a cientificidade para a prevenção, ou seja, passar da teoria à prática.

Analizados os indicadores sobre a problemática, identificados nos estudos realizados pela Agência Europeia para a Segurança e Saúde e Fundação Europeia para a Melhoria das Condições de Vida e do Trabalho, da UE, nos indicadores sobre a realidade nacional que se publicitaram após a semana nacional do stresse, ocorrida no âmbito da diretiva comunitária do Ano Europeu da Luta Contra o Stresse, e os dados que compilámos de diversos estudos e bibliografia de suporte, é indubitável verificar que o fenómeno é bastante abrangente no mundo ocupacional. No âmbito desta reflexão foi possível confirmar que os profissionais de defesa e segurança pública, designados por militares, nas mais diversas especialidades, atingem níveis de stresse e de burnout muito elevados. Por outro lado, as pesquisas que efetuámos relevaram factos que remetem para algumas ilações: i) as forças militares são as mais vitimadas por situações de stresse e burnout; ii) existe, em sentido prático, um défice de estudos sobre a temática nesta área profissional e iii) os estudos realizados e publicados não têm tido repercussões na sua operacionalização efetiva em medidas de intervenção e prevenção.

Em sede de evidência o stresse pode ter como consequências negativas, entre outras, a diminuição da prestação eficiente/eficaz do trabalho com consequente baixa de motivação e de produtividade por um lado, e por outras manifestações reflexas que podem causar danos dolorosos e mesmo fatais em termos físicos e fisiológicos, diminuindo a qualidade de vida e mesmo a sua durabilidade temporal.

Tal como o stresse, o burnout implica uma evolução “silenciosa” em níveis de diminuição drástica de eficácia profissional, comportamentos de cinismo e despersonalização e exaustão emocional. Estas manifestações podem, em situação de burnout pleno, ou seja, se um mesmo indivíduo atingir os três níveis referidos e traduzir-se, como referem Maslash e Leiter (1997) num nível de exaustão emocional ou numa resposta à intensidade emocional continuada que resulta da proximidade da relação com os outros, levar ao abandono da profissão, ao cometimento de erros humanos graves e ao suicídio.

A revisão apresentada, os pressupostos evidenciados e as consequências que estas problemáticas podem gerar, nomeadamente, e neste estudo,

nas forças militares, que lidam com pessoas, que transportam armas, que têm como objeto a segurança e defesa dos outros e que são seres humanos, leva-nos a confirmar, de acordo com a pesquisa apresentada, que é urgente dar continuidade à investigação. Mas, também entendemos que é imprescindível que os estudos tenham uma relação factual e tempestiva na ação prática em termos preventivos e interventivos.

No contexto do presente trabalho e em função da observação efetuada na pesquisa sistematizada, podemos retirar que as os profissionais das forças militares são, como outras profissões de relação continuada com terceiros, alvos de maior vulnerabilidade ao stresse negativo que, de algum modo, pode condicionar e/ou influenciar a atividade em termos de qualidade de trabalho e mesmo de vida no trabalho. Esta revisão permitiu, de alguma forma, consolidar essa reflexão. Existem muitos estudos sobre a problemática do stresse nesta área funcional, mas a grande maioria tratam de situações pós traumáticas em consequência de teatros de guerra da atualidade, mesmo que designados por “operações de paz”, ou seja, os estudos de maior proximidade ao ato de função profissional no âmbito da sociedade do quotidiano não emergem e, a nosso ver, são fundamentais para uma compreensão do problema na dimensão mais comum. Contudo, o problema existe, é preocupante e carece de reflexão continuada para que a qualidade de vida de quem exerce a função, e dos que dela esperam tudo, não sejam postos em causa.

Assim como é necessário informar e formar todos os profissionais, e neste contexto dos militares, do significado de stresse e burnout e das formas que podemos adotar para o detetar preventivamente e mesmo autorregulá-lo, é igualmente fundamental transformar o stresse negativo (distresse) em stresse positivo (eustresse) através da capitalização positiva do conteúdo psicológico assumindo a resiliência como um caminho a trilhar pelas organizações, indivíduos e sociedade. Fazer evoluir a exaustão para energia, o cinismo para envolvimento e a ineficácia para a eficiência deverá ser o objeto de todos os que assumem o problema do stresse e burnout como uma missão estratégica da academia, das organizações e do poder decisório.

Por último, em sede de campo de observação do estado da arte do stresse, importará atentar aos mais recentes focos de estudo na sociedade organizacional e que poderão contribuir e enriquecer o propósito do estudo em reflexão, ou seja, a nova lógica da rentabilização da pessoa como ser emocional e, eventualmente, a igualdade de oportunidades num enfoque abrangente da dinâmica social e individual.

Referências Bibliográficas

- Afonso, J. M. P., & Gomes, A. R. (2009). Stress ocupacional em profissionais de segurança pública: um estudo com militares da Guarda Nacional Republicana. *Psicología Reflexão e Crítica*, 22(2), 294-303. Retrieved from <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/9666/1/3-GNR-Psicologia-Reflex%c3%a3o%20e%20Critica.pdf>
- Aguiar, K. N., da Silva, A. L. A. C., Faria, C. R., Lima, F. V., Souza, P. R., & Stacciarini, J. M. (2000). O estresse em uma equipe militar de resgate pré-hospitalar. *Revista Eletrônica de Enfermagem*, 2(2), 689-759. Retrieved from <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fen/article/view/689/759>
- Al Kalaldehy, M. T., & Shosha, G. M. A. (2012). Application of the perceived stress scale in health care studies: An analysis of literature. *International Journal of Academic Research*, 4(4), 45-50. doi:10.7813/2075-4124.2012/4-4/B.6
- Bernik, V. (1997). Estresse: O assassino silencioso. *Cérebro & Mente*, 3. Retrieved from <http://www.cerebromente.org.br/n03/doencas/stress.htm>.
- Carlier, I. V. E., Lamberts, R. D., Van Uchelen, A. J., & Gersons, B. P. R. (1998). Disaster-related post-traumatic stress in police officers: A field study of the impact of debriefing. *Stress Medicine*, 14, 143-148. Retrieved from <http://www.impact-kenniscentrum.nl/doc/kennisbank/1000010873-1.pdf>
- Cicero, L., Pierro, A., & van Knippenberg, D. (2007). Leader group prototypicality and job satisfaction: The moderating role of job stress and team identification. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 11(3), 165-175. doi:10.1037/1089-2699.11.3.165
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*,

- 18, 76–82. Retrieved from <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=18&sid=a3527b46-8351-468c-9eb0-3dd31579323c%40sessionmgr110&hid=123>
- Cornum, R., Matthews, M. D., & Seligman, M. E. P. (2011). Comprehensive soldier fitness: Building a resilience in a challenging institutional context. *American Psychologist*, 66(1), 4-9. doi:10.1037/a0021420
- Costa, M., Accioly Júnior, H., Oliveira, J., & Maia, E. (2007). Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 21(4), 217-222. Retrieved from <http://www.scielo.org/pdf/rpsp/v21n4/04.pdf>
- Cunha, M. P. (2002). *Manual de estudos organizacionais*. Lisboa: Editora RH, Lda.
- Escolas, S. M., Pitts, B. L., Safer, M. A., & Bartone, P. T. (2013). The protective value of hardiness on military posttraumatic stress symptoms. *Military Psychology*, 25(2), 116-123. doi:10.1037/h0094953
- European Agency for Safety and Health at Work (2007). *Expert forecast on emerging psychosocial risks related to occupational safety and health* (European Risk Observatory Report 5). Retrieved from Office for Official Publications of the European Communities website: <https://osha.europa.eu/en/publications/reports/7807118>
- Evans, G. W., & Cohen, S. (1987). Environmental stress. In D. Stokols, & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology* (pp. 571-609). New York: John Wiley & Sons, Ltd. Retrieved from <http://kungfu.psy.cmu.edu/~scohen/envirostress.pdf>
- Ferenhof, I. A., & Ferenhof, E. A. (2002). Burnout em professores. *Eccos Revista Científica*, 4(1), 131-151. Retrieved from http://tupi.fisica.ufmg.br/michel/docs/Artigos_e_textos/ Stress_qualidade_de_vida/007%20B%20-%20Burnout%20em%20professores%20-%20ARTIGO.pdf
- Ferrajão, P., Duarte, P. C., & Oliveira, R. A. (2009). Pensar debaixo de fogo: Intervenção em grupo junto de profissionais expostos a cenários de risco. *Revista de Psicologia Militar*, 18, 175-194. Retrieved from http://www.exercito.pt/sites/cpae/publicacoes/documents/rpm_18.pdf

- Gibbons, C., Dempster M., & Moutray, M. (2008). Stress and eustress in nursing students. *Journal of Advanced Nursing*, 61(3), 282–290. doi:10.1111/j.1365-2648.2007.04497.x
- Gobitta, M., & Guzzo, R. S. L. (2002). Estudo inicial do inventário de autoestima (SEI) – Forma A. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 15(1), 143–150. Retrieved from <http://www.scielo.br/pdf/prc/v15n1/a16v15n1.pdf>
- Goleman, D. (1999). *Inteligência emocional* (8ª ed.). (M. D. Correia, Trad.). Lisboa: Temas e Debates – Atividades Editoriais, Lda. (Obra original publicada em 1995).
- Hourani, L. L., Council, C. L., Hubal, R. C., & Strange, L. B. (2011). Approaches to the primary prevention of posttraumatic stress disorder in the military: A review of the stress control literature. *Military Medicine*, 176(7), 721–730. Retrieved from <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=b624b6d8-6a2c-4bcf-a24e-3db95ffdd73d%40sessionmgr114&hid=114>
- Jenaro, C., Flores, N., & Arias, B. (2007). Burnout and coping in human service practitioners. *Professional Psychology: Research and Practice*, 38(1), 80–87. doi:10.1037/0735-7028.38.1.80
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. Retrieved from <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=8153d561-095e-46ea-9f5e-e42130d36738%40sessionmgr14&hid=14>
- Lazarus R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Nurse turnover: the mediating role of burnout. *Journal of Nursing Management*, 17, 331–339. Retrieved from <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=30fe0517-09a3-4070-a6c4-adf97a6ecaf4%40sessionmgr112&hid=122>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The Truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. California: Jossey-Bass Inc.

- Monteiro, Z. H. M. (2000). *Desempenho escolar, condições de trabalho e as implicações para a saúde do professor* (Dissertação de Tese de Mestrado não publicada). Rio de Janeiro: Universidade do Rio de Janeiro.
- Otto, K., & Schmidt, S. (2007). Dealing with stress in the workplace: Compensatory effects of belief in a just world. *European Psychologist*, 12(4), 272-282. doi:10.1027/1016-9040.12.4.272
- Parlamento Europeu e Conselho da Comunidade Económica Europeia, (1989, Julho 12), Diretiva relativa à aplicação de medidas destinadas a promover a melhoria da segurança e da saúde dos trabalhadores no trabalho (89/391/CEE). *Jornal Oficial das Comunidades Europeias*. Retrieved from <http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:1989:183:0001:0008:PT:PDF>
- Resende, M. A. (1999). Me mato, te mato. *Revista de Psicologia, Saúde Mental e Segurança Pública*, 1(1). Retrieved from <http://ead.policiamilitar.mg.gov.br/rep/index.php/psicopm/article/view/71>
- Ribeiral, C. (1998). *Stresse em soldados da GNR*. (Monografia de Licenciatura não publicada). Universidade Independente, Lisboa, Portugal.
- Rosado-Tapia, N. B., & Almanza-Muñoz, J. J. (2011). Prevalencia del síndrome de burnout en una muestra de pilotos aviadores militares mexicanos. *Revista de Sanidad Militar Mexicana*, 65(4), 141-147. Retrieved from <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=1ac83edf-613b-4d43-b663-6b62598608cf%40sessionmgr110&hid=125>
- Saksvik, I. B., & Hetland, H. (2011). The role of personality in stress perception across different vocational types. *Journal of Employment Counseling*, 48, 3-16. Retrieved from <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=4&sid=0890c43b-bc94-4e16-8d e2-5a2fe1370447%40sessionmgr104&hid=114>
- Saltzman, W. R., Lester, P., Beardslee, W. R., Layne, C. M., Woodward, K., & Nash, W. P. (2011). Mechanisms of risk and resilience in military families: Theoretical and empirical basis of a family-focused resilience enhancement program. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 14, 213-230. doi:10.1007/s10567-011-0096-1
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

- Siqueira, M. M., Watanabe, F. S., & Ventola, A. (1995). Desgaste físico e mental de auxiliares de enfermagem: uma análise sob o enfoque gerencial. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 3(1). Retrieved from http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11691995000100005&script=sci_arttext
- Stamm, B. H. (1999). *Secondary traumatic stress: Self-case issues for clinicals, researchers and educators*. Lutherville, Maryland: The Sidran Press.
- Vaz-Serra, A. (1986). O “Inventário Clínico de Auto Conceito”. *Psiquiatria Clínica*, 7(2), 67-84. Retrieved from <http://rihuc.huc.min-saude.pt/bitstream/10400.4/188/1/O%20Invent%c3%a1rio%20Cl%c3%adnico%20de%20Auto-Conceito%2c%20p%5b1%5d.%2067-84%2c%201986.pdf>
- Vaz-Serra, A. (1988). Um estudo sobre coping: o “Inventário de Resolução de Problemas”. *Psiquiatria Clínica*, 9(4), 301-316. Retrieved from <http://rihuc.huc.min-saude.pt/handle/10400.4/1004>