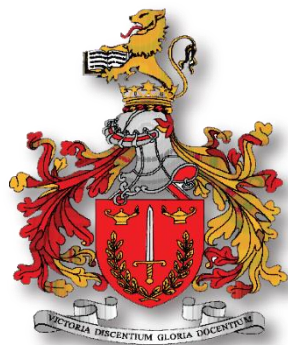


INSTITUTO SUPERIOR DE CIÊNCIAS POLICIAIS E SEGURANÇA INTERNA



“*STRESS E BURNOUT* – A REALIDADE DOS PROFISSIONAIS DE POLÍCIA?”

Trabalho Individual Final

3.º Curso de Comando e Direção Policial

Autor: Hugo Viriato Dias Marado

Lisboa, 11 de julho de 2019



RESUMO

Vários estudos têm demonstrado que o profissional de polícia exerce uma atividade que, fruto do contacto direto com o cidadão e seus problemas, interações essas constantes e com perigos latentes, torna-se promotora de *stress*, podendo levar a estádios de *burnout* e, em última análise, ao suicídio.

Este trabalho teve como objetivos conhecer os níveis de vulnerabilidade ao *stress* e de *burnout* nas forças e serviços de segurança portuguesas, nomeadamente na Polícia de Segurança Pública, sendo que, ao longo da revisão de bibliografia os dados apurados sugerem que a vulnerabilidade ao *stress* pode constituir um precursor de *burnout*, verificando-se correlações positivas entre algumas variáveis em estudo pelos vários autores.

As conclusões gerais mostram que os níveis de *burnout* nos vários profissionais em estudo, no panorama nacional, são pouco acentuados, não obstante o fato de alguns valores obtidos merecerem atenção, pelo que urge definir o caminho a atuar nesta área.

Palavras-chave: *Stress*, *Stress* ocupacional, *Burnout*, Forças de Segurança, Polícia de Segurança Pública.

ABSTRACT

Several studies have shown that police personnel carries out an activity that, as a result of direct contact with the citizen and resulting problems, that represent constant interactions with latent dangers, becomes a stress promoter, leading to burnout stages and, in last case, to suicide.

The aim of this study was to determine the levels of vulnerability to stress and burnout in Portuguese security forces and services, namely in the Public Security Police. Throughout the bibliography review, the data suggests that vulnerability to stress may constitute a precursor of burnout, and there were positive correlations between some of the variables studied by the various authors.

The conclusions show that burnout levels in the various personnel under study in the national scene are not very marked, despite the fact that some values obtained deserve attention, so it is urgent to define the path to be taken in this area.

Keywords: Stress, Occupational stress, Burnout, Security Forces, Public Security Police.

INTRODUÇÃO

O presente trabalho insere-se no âmbito do Trabalho Individual Final do 3.º CCDDP, ministrado no Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna.

Consideramos que a temática em apreço é atual e pertinente, nomeadamente pela integração, recente e de forma oficial, da síndrome de esgotamento profissional, ou *burnout*, para a lista de Classificação Internacional de Doenças (CID), por parte da Organização Mundial de Saúde (OMS) a 25 de maio do corrente ano de 2019, apresentando-se a 11.ª revisão do referido documento (Barbosa, 2019).

Também os mais recentes casos de suicídio na Polícia de Segurança Pública (PSP), pese embora não seja conhecido qualquernexo causal com a fadiga resultante da atividade profissional, nesses episódios concretos, contribuíram, porém, para que abordássemos esta matéria. De salientar ainda o fato de não haver estudos científicos utilizando amostras representativas no que concerne à análise destas realidades na PSP.

Com a elaboração do mesmo propomo-nos realizar uma abordagem clara, sucinta e objetiva aos conceitos de *stress*, *stress* ocupacional e *burnout*, relacionando-os com a realidade e vicissitudes da missão policial a que os profissionais das forças de segurança (FS) estão sujeitos. Como metodologia utilizamos, essencialmente, a revisão de bibliografia.

Volvida a explanação conceptual, e dada a relação evidente entre tais conceitos e sentimentos de exaustão, aumento da distância mental em relação ao trabalho ou sentimentos de negatividade face ao mesmo e redução da eficácia profissional, iremos, posteriormente, aflorar os resultados e conclusões obtidos por diversos autores em estudos publicados nas áreas do *stress*, *burnout*, bem-estar e qualidade de vida dos profissionais de polícia, nacionais e internacionais, salientando ainda o caminho percorrido e já traçado para o futuro, nestes domínios, por parte da PSP, de acordo com alguns dados recolhidos.

Por fim, faremos uma análise dos resultados obtidos e conclusões retiradas pelos diversos autores dos vários estudos revistos, não obstante a apresentação de propostas relativas a breve reflexão pessoal no âmbito desta temática e com vista a proporcionar algum valor acrescentado à PSP.

Aceitando como evidência o impacto negativo do *stress* ocupacional na saúde e bem-estar dos trabalhadores e, conseqüentemente, na eficiência das organizações, urge perceber claramente os conceitos a que faremos constantes alusões.

CONCEPTUALIZAÇÃO TEÓRICA

STRESS

A palavra *stress* deriva do latim *stringere* tendo como significado apertar ou comprimir. O fisiologista Walter Cannon utilizou pela primeira vez o conceito em 1914, para definir estados emocionais que conduzem a resultados prejudiciais ao organismo. Porém, o estudo científico sobre os efeitos do *stress* teve apenas início nos anos 30, tendo sido precursor nesta área Hans Selye (Amaro, 2006; Passeira, 2011).

O fisiologista, que em 1932 desenvolveu também o conceito de homeostasia, considerou que o *stress* é um distúrbio da homeostase (Lazarus & Folkman, 1984). Cannon utilizou o termo *stress* na sua teoria “luta ou fuga”, ou “síndrome de emergência”, como resultado das suas investigações sobre a relação da emoção e respostas fisiológicas. A teoria correspondia a um modo de reagir perante situações ameaçadoras, em que o sistema nervoso simpático era ativado perante a percepção de uma qualquer ameaça, dando origem a uma série de respostas fisiológicas, pelo menos doze, das quais se destacam o aumento das frequências cardíacas e respiratória, o desvio do sangue da digestão para os músculos esqueléticos, a libertação de açúcares e gorduras dos armazenamentos corporais, vasodilatação, aumento da velocidade de coagulação, aumento da atividade mental, preparando-se assim para dar a sua resposta através da luta ou fuga (Myers, 2006).

De acordo com Maia (*cit. in* Cardoso, 2010, p.16) “a exposição repetida a estas situações adversas pode dar origem a oportunidades de desenvolver estratégias adequadas para enfrentar os desafios das situações extremas, mas pode igualmente potenciar um mal-estar contínuo, provocando efeitos cumulativos que vão delapidando os recursos e tornando os sujeitos sucessivamente mais vulneráveis para fazer face a estes desafios”. Um indivíduo com *stress* pode apresentar consequências graves na sua qualidade de vida, bem como no seu desempenho profissional (Borges & Ferreira, 2013).

Para Serra (1999) as situações de distresse – comumente definido como o efeito adverso do *stress* no indivíduo – são desgastantes e podem ter consequências negativas para os indivíduos. Pelo contrário, os fatores provocadores de eustresse são dinamizadores e constituem-se como oportunidades de desenvolvimento pessoal, pois podem, através da superação de dificuldades, aumentar as capacidades daqueles. Assim, o bem-estar ideal será

atingido quando a pessoa aprende a controlar as situações de *stress* e consegue entrar e sair da fase de alerta. Este *stress* promove o desenvolvimento pessoal. (Seyle, 1979; Serra, 1999)

Podemos então afirmar que o *stress* se caracteriza pelas interações ou transações entre os estímulos e a resposta de cada indivíduo face àqueles estímulos sentidos como adversos. Aqui, importa relevar e ter em consideração que cada indivíduo dará uma resposta de modo diferente de acordo com as suas diversidades individuais e a especificidade dos mecanismos psicológicos que ativa (Lazarus & Folkman, 1984).

Pese embora estejamos a aflorar uma temática que, ao longo do tempo, sofrera diferentes abordagens, na medida em que umas se focam mais nas causas – o *stress* como característica do estímulo que, por sua vez, aumenta tanto quanto mais intenso for o mesmo – outras das consequências – *stress* e a resposta biológica do indivíduo – e ainda no próprio processo em si – da forma como o sujeito interpreta a relação entre o indivíduo, o meio e a própria avaliação – as definições mais atuais definem o *stress* como algo que é causado pelo ambiente externo, envolvendo alterações bioquímicas, fisiológicas, comportamentais e psicológicas (Gonçalves, 2013; Ribeiro & Marques, 2009 *cit. in* Costa, 2017).

Face ao exposto, no domínio das causas do *stress*, estas podem ser divididas em dois grupos: fontes internas e fontes externas. As primeiras são relativas à nossa personalidade, crenças, valores, entre outros fatores internos que estão mais ou menos predispostos a gerar *stress* no indivíduo. Quanto às fontes externas, referem-se a tudo o que rodeia o mesmo, como por exemplo o contexto laboral ou uma discussão com outra pessoa. Estas últimas fontes são mais fáceis de identificar e, assim, mais fáceis de controlar (Costa, 2017).

De acordo com Serra (2000) o *stress* num indivíduo pode resultar da verificação ou ausência de 7 classes de acontecimentos:

- 1) acontecimentos traumáticos, de consequências graves e duradouras, tais como uma grande perda causada por um acontecimento ambiental;
- 2) acontecimentos significativos da vida, sendo estes repentinos e inesperados, como a morte de alguém próximo;
- 3) situações indutoras de *stress* crónico, que se caracterizam pela sua regularidade e podem surgir do dia-a-dia do indivíduo. Estas situações, muitas das vezes, são inconscientes por se prolongarem durante muito tempo e de um modo repetitivo;
- 4) Micro indutores de *stress*, como por exemplo, o trânsito ou a presença regular de fumadores (quando não o seja). Estas circunstâncias alteram o indivíduo de uma forma bastante subtil;

5) Os macro indutores de *stress*, das quais se destacam as questões económicas de um país (recessão), falta de água, e consequente falta de soluções;

6) Circunstâncias desejadas que não se concretizam, tais como progressão na carreira ou aumento salarial;

7) Situações traumáticas vividas na infância, como por exemplo, ter crescido num ambiente problemático onde os conflitos, abusos e os maus tratos são a base da convivência. Este tipo de circunstância pode marcar o indivíduo de forma permanente e causar uma baixa autoestima no mesmo.

Selye (1978), para além de demonstrar que o *stress* é a resposta do corpo a qualquer acontecimento, seja ele positivo ou negativo, já no domínio das consequências, focaliza-se na resposta do organismo a qualquer estímulo ou exigência externa sobre ele, sendo que, para o mesmo, esta reação pode acontecer em três fases: reação de alarme, estágio de resistência e estágio de exaustão. A primeira baseia-se na resposta psicofisiológica a novos estímulos, para os quais o organismo não está adaptado (reação de choque). Na segunda (estádio de resistência) o organismo procura restaurar o equilíbrio, de forma a habituar-se ao agente indutor de *stress* (resposta de adaptação). Por último, quando a resposta de alarme é muito intensa ou muito frequente a resistência esgota-se e ocorre o estágio de exaustão.

Esta última fase pode também ocorrer quando o indivíduo esgota todas as suas características de adaptação e voltam sinais grandes de alerta. É através desta fase que se percebe, resultante de mudanças psicológicas e fisiológicas, que o indivíduo tem uma disfunção na fase de adaptação e precisa de apoio para as trabalhar (Selye, 1979).

Conforme elencado, para além da resposta fisiológica dada pelo indivíduo, entende-se que há uma interação ativa e direta com os stressores (meio ambiente). O indivíduo é percecionado como integrador da sua realidade envolvente e, para tal, realiza a avaliação dos acontecimentos da sua vida e das consequências que terá para si, tanto de forma correta, como de forma incorreta, com base num erro de perceção.

Em suma, podemos inferir que a evolução de toda a envolvente do conceito de *stress* proporcionou uma investigação mais aprofundada dos fatores envolvidos e a da sua respetiva interação. Este pode variar consoante a sua gravidade ou duração, pois depende da intensidade e da sua presença/permanência, seja ela real ou simbólica consoante a forma como o indivíduo é exposto a várias situações que provocam *stress* e o recebe e depende dos traços de personalidade do indivíduo e das estratégias de coping que utiliza (Kaur, Chodagiri, & Reddi, 2013 *cit. in* Costa, 2017).

STRESS OCUPACIONAL

Conforme referiram McCraty & Atkinson (*cit. in* Costa, 2017) as causas do *stress* são evidentes a diversos níveis, assentando principalmente pela estrutura e clima laboral. Para Paschoal e Tamayo (*cit. in* Cardoso, 2010) é ainda importante diferenciar, dentro da temática do *stress*, os stressores ditos ocupacionais que estão diretamente ligados ao ambiente de trabalho, dos stressores existentes na vida do indivíduo e que podem influenciar o seu desempenho laboral. Deste modo, impera dissecar o conceito de *stress* quando tendo na sua gênese este tipo de questões, isto é, o *stress* ocupacional.

A noção de *stress* ocupacional tem estado associada ao excesso de trabalho bem como à instabilidade profissional. Desta forma, o mesmo pode ter consequências para o trabalhador e para as organizações, como diminuição da satisfação com o trabalho e diminuição do rendimento e produtividade, conduzindo ao abandono do emprego e ao absentismo. Numa análise psicofisiológica a influência destas dimensões no sujeito poderão desencadear problemas ao nível do sono e da alimentação. Os estudos têm dado ênfase à necessidade de compreender as causas do *stress* ocupacional e as suas consequências ao nível da diminuição com a satisfação, comprometimento e eficácia organizacional (Gomes, Oliveira, Esteves, Alvelos, & Afonso, 2013 *cit. in* Baltarejo, 2017).

A título de exemplo, por forma a perceber-se a dimensão do conceito enquanto problema para a sociedade, a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA) considerou o *stress* ocupacional como um verdadeiro problema de saúde pública, porquanto é o segundo problema de saúde reportado com mais frequência na Europa, logo a seguir às perturbações músculo-esqueléticas. A referida Agência revela ainda que “cerca de metade dos trabalhadores europeus considera o *stress* uma situação comum no local de trabalho, que contribui para cerca de 50% dos dias de trabalho perdidos” (Silva, 2018).



Figura 1. Modelo da dinâmica do stress laboral.

Fonte. Freitas *cit. in* Passeira, 2011.

Quando as profissões exigem o contacto com o público em geral e são de grande exigência e de forte pressão psicológica, tendem, muitas das vezes, a desenvolver o síndrome de *burnout*. Este síndrome caracteriza-se pelo esgotamento físico e emocional da pessoa (Ruviano & Bardagi, 2010).

BURNOUT

Na literatura disponível verifica-se que, de entre as diversas definições de *burnout* existentes, a universalmente aceite é a de Maslach, Jackson & Leiter (1996, p.4) que define este conceito multidimensional por “síndrome de exaustão emocional, despersonalização e de redução de realização pessoal que pode ocorrer entre indivíduos que trabalham com pessoas”.

Shirom & Melamed (*cit. in* Baltarejo, 2017) definem o *burnout* como um estado afetivo caracterizado pela fadiga física, fadiga cognitiva e exaustão emocional. Freudenberger (1974, *cit. in* Figueiredo-Ferraz, Gil-Monte, Queirós, & Passos, 2013) explicou o *burnout* como sendo um estado de esgotamento físico e mental, estando a sua origem relacionada com a vida profissional dos indivíduos.

Segundo Pines (*cit. in* Serra, 1999) qualquer pessoa pode sentir os efeitos do *stress*, contudo, para experienciar o *burnout* é imprescindível que os indivíduos tenham perspetivado ideais elevados para as suas carreiras e que estes tenham visto tais expectativas defraudadas.

A exaustão emocional é consequência de perda ou desgaste de recursos emocionais e do sentimento de que nada se tem para oferecer aos outros, podendo-se assim desencadear o aumento do sentimento de inutilidade e a diminuição da satisfação profissional (Maslach et al., 1996; Maslach & Leiter, 1997).

A despersonalização ocorre quando a pessoa desenvolve uma atitude negativa de indiferença, distanciamento, e insensibilidade para com aqueles a quem presta serviços, com o objetivo de superar a ausência de recursos emocionais. Esta dimensão é geralmente pautada por sentimentos e atitudes de irritabilidade, impaciência, intolerância, desespero e agressividade, podendo resultar numa maior insensibilidade ou indiferença na prestação de cuidados aos outros por parte dos profissionais (Maslach et al., 1996; Maslach & Leiter, 1997).

No que respeita à realização pessoal reduzida, esta consiste na perceção da incapacidade para dar resposta às exigências do trabalho, traduzindo-se por uma apreciação negativa de si próprio, o que poderá conduzir a sentimentos de fracasso, baixa autoestima e falta de energia. Este sentimento deriva de um acumular de situações em que a pessoa perde o sentimento de competência e de aptidão profissional, paralelamente à desmotivação e diminuição das expectativas de eficácia no trabalho (Maslach et al., 1996; Maslach & Leiter, 1997).

Em suma, o *burnout* pode condicionar de forma considerável a saúde do trabalhador bem como o desempenho no trabalho. Desta forma, pode ter implicações reais na diminuição da qualidade de vida e do bem-estar psicológico dos indivíduos, podendo causar prejuízos a vários níveis: pessoal, social e organizacional. Isto, através do isolamento, do absentismo e da redução da produtividade dos mesmos (Sousa, Mendonça, Zanini & Nazareno, 2009).

Os sintomas do *burnout* podem ser divididos em quatro categorias: sintomas físicos, psíquicos, emocionais e comportamentais. Entre os físicos destaca-se a sensação de fadiga, distúrbios do sono, dores no corpo, perturbações gastrointestinais, baixa resistência imunológica, entre outros; no que respeita aos sintomas psíquicos, realçam-se a falta de concentração e atenção, diminuição da memória, da capacidade de tomar decisões, ideias fixas, fantasiosas ou delírios de perseguição, obsessão por determinados problemas, sentimento de alienação e impotência, habilidade emocional e impaciência; quanto aos

emocionais: perda de entusiasmo e de alegria, desânimo, ansiedade, depressão, irritação, pessimismo e baixa autoestima; relativamente aos sintomas comportamentais verifica-se perda do interesse para o trabalho e/ou lazer, perda de iniciativa, isolamento entre outros (Sousa et al., 2009).

O *burnout* pode desenvolver-se em distintos ambientes, não devendo ser considerado um privilégio desta ou daquela realidade social, de uma determinada cultura ou país. Apesar das consequências na vida pessoal do indivíduo, o *burnout* não é considerado como um problema pessoal, mas do ambiente social em que o indivíduo está inserido, resultando de processos que integram as relações inter e intrapessoais num ambiente de trabalho adverso, ao qual o mesmo está vinculado (Maslach, 2006 *cit. in* Sousa et al., 2009).

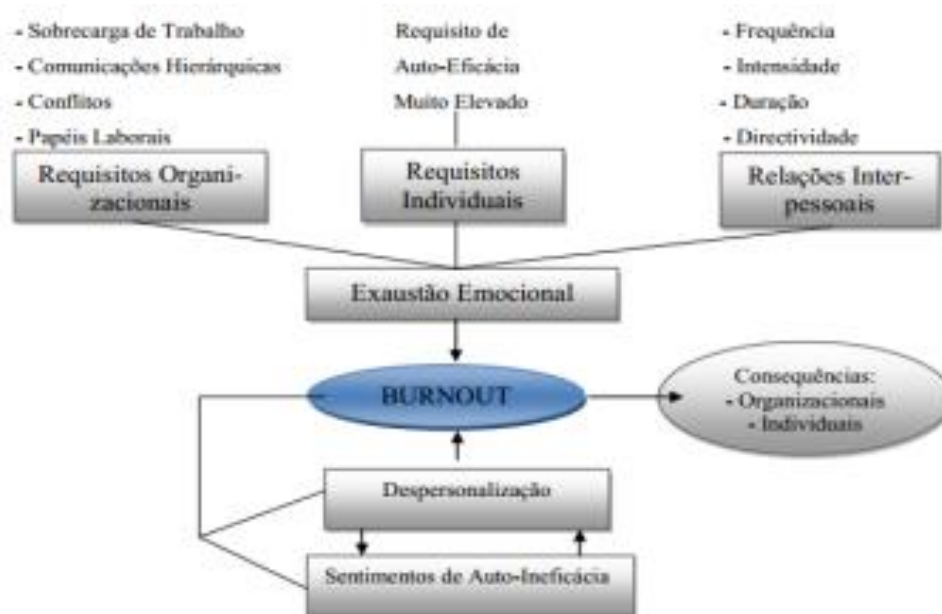


Figura 2. O Stress Ocupacional e o síndrome de *Burnout* nas forças de segurança.

Fonte: Freitas & Santos (2015).

Assim, numa perspetiva de aproximação conceptual à realidade policial, enquanto organização, e sabendo-se que é inerente à mesma uma cultura que promove a não verbalização e o reconhecimento das emoções, isto é, o cinismo enquanto atitude, reforça-se a suscetibilidade do profissional de polícia para níveis de *stress* crónico (Teixeira, 2012).

Segundo Cook (*cit. in* Seabra, 2008) o desempenho da missão policial aumenta a vulnerabilidade à perturbação mental, com elevados níveis de exaustão, de cinismo e o sentimento de baixa eficácia profissional. A Polícia, por ser uma população especial no que respeita aos níveis de *stress* vivenciados, tem como consequências as doenças crónicas,

exaustão emocional e até mesmo o suicídio (Brown & Campbell, 1994 *cit. in* Teixeira, 2012). Tal como já mencionámos anteriormente, também para Machado (2011) é de todo pertinente atender ao facto de que à atividade policial são inerentes elevados fatores de risco, os quais tendem a favorecer o desenvolvimento da síndrome de *burnout* que, em seu resultado, conduz a uma diminuição da qualidade de vida.

A REALIDADE NAS FORÇAS DE SEGURANÇA

De acordo com a literatura da especialidade, a atividade policial é considerada como uma das profissões mais stressantes do mundo e, conseqüentemente, sujeita a elevados níveis de *burnout*, facto este que resultará do aumento de violência nas ruas, pela exigência cada vez mais evidente do público, da imagem negativa de tais profissionais que, por vezes, é transmitida na comunicação social e da existência de uma imposição crescente de eficiência e integridade da polícia (Collins & Gibbs, 2003; Gonçalo, Gomes, Barbosa & Afonso, 2010).

Nesta perspetiva, é fulcral atender ao facto de que à atividade policial são inerentes elevados fatores de risco, os quais tendem a favorecer o desenvolvimento da síndrome de *burnout* que, concludentemente, conduz a uma diminuição da qualidade de vida (Machado, 2011).

Também de acordo com Silva, Hernandez, Gonçalves, Castro, Beatriz, Arancibia, & Silva (*cit. in* Costa, 2017), fruto do *stress* a que os profissionais de polícia estão sujeitos, há efetiva alteração da qualidade de vida daqueles, ao nível dos estados psicológico e físico.

Assim, surge-nos desde já como pertinente salientar que o Grupo de Qualidade de Vida, domínio da Organização Mundial de Saúde (OMS), conceitua qualidade de vida pela “perceção do individuo sobre a sua posição na vida, como também no contexto da cultura e do sistema de valores nos quais ele vive e, ainda, em relação aos seus objetivos, expetativas, padrões e preocupações” (Canavarro, Pereira, Moreira & Paredes, 2010).

O *stress* resultante da atividade profissional pode ter efeitos negativos na saúde, nomeadamente nas profissões que envolvem a relação com o outro. Os trabalhadores podem ter comportamentos distantes e até agressivos, colocando em causa a qualidade da relação. Esta anestesia os ideais profissionais e provoca o aparecimento de sentimentos de desilusão e de revolta (Teixeira, 2012).

No domínio das conseqüências desse mesmo *stress*, e no caso concreto das forças de segurança, os efeitos bastante negativos para a saúde mental e física do indivíduo, acima referidos, comprometem, por conseguinte, a sua satisfação profissional, rendimento e

produtividade, o que se traduz forçosamente em repercussões negativas para a própria organização. No entanto, apesar dos esforços empregues pelas Instituições Policiais para colmatar este fenómeno do *stress*, como veremos abordado mais adiante no caso da PSP, as notícias relativas ao suicídio nestes profissionais são cada vez mais desanimadoras, já que segundo um estudo divulgado durante um seminário dos Serviços Sociais da PSP, em setembro de 2010, o suicídio foi a principal causa de morte não natural na instituição (Caçador *cit. in* Passeira, 2011). De acordo com o estudo, relativamente ao conjunto dos suicídios verificados entre 2006 e 2009, 63% eram profissionais no ativo e 37% dos profissionais eram aposentados. A autora do aludido estudo também chegou à conclusão que a idade média de vida dos polícias é mais baixa que a população em geral, situando-se nos 69 anos. De acordo com a mesma, a falta de acompanhamento psicoafectivo e as dificuldades sentidas em lidar com os problemas quotidianos da profissão, poderão estar na origem desta situação, sugerindo mais acompanhamento no percurso dos aposentados, bem como uma especial atenção aos fatores de risco de doenças respiratórias, oncológicas, das perturbações mentais e de comportamento (Passeira, 2011).

Por outro lado, para além desta problemática subjacente aos profissionais da polícia, alguns autores consideram que existem poucos estudos centrados nesta população, faltando referências às características e exigências desta ocupação, assim como, à forma como estes profissionais percecionam e gerem as exigências do trabalho (Gonçalo, Gomes, Barbosa & Afonso, 2010).

Para Costa (2017) um dos motivos que a levava a abordar o seu tema de estudo foi, precisamente, o intuito de procurar perceber qual a nossa realidade, em Portugal, e de que forma o *stress* tem impacto numa amostra muito pouco “estudada”.

Tal como referiu Branco (2010), pese embora a vasta documentação existente no sentido de demonstrar que a atividade policial é, de fato, stressante, é preciso ter-se em consideração que o valor desta evidência é relativamente limitado. Isto deve-se, em certa medida, à amostra destes estudos, maioritariamente desenvolvidos nos Estados Unidos, e que condicionam a sua comparação e o estabelecimento de analogias ou extrapolações com populações policiais de outros países (Berg, Hem, Lau, Håseth, & Ekeberg, 2005).

Deste modo, foi considerado igualmente por Branco (2010) como de enorme pertinência investir-se em estudos no nosso contexto nacional, para que assim se compreendesse melhor o fenómeno e, conseqüentemente, fosse possível desenvolverem-se intervenções específicas na senda da melhoria da qualidade de vida no trabalho de centenas de novos polícias que ingressam, a cada novo concurso, na nossa PSP e que acabam por dar

grande parte da sua vida a esta atividade. Isto, sem descurar o efetivo que dela já faz parte há vários anos.

Dados relativamente recentes da Divisão de Psicologia do Departamento de Formação da Direção Nacional (DN) da PSP alertam para a procura de apoio psicológico em situações de pressão profissional por parte de polícias cada vez mais novos, alguns mesmo ainda em formação ou em início de atividade (Passos, 2008). Também um estudo norte-americano (Violanti, 1983 *cit. in* Branco, 2010) identifica um aumento agudo do *stress* nos primeiros anos de carreira policial.

Assim, percebendo-se que o nível de *stress* acarreta consequências que podem afetar gravemente estes indivíduos e que tal assumirá um impacto bastante abrangente no que diz respeito ao seu bem-estar (Selye, *cit. in* Costa, 2017) revela-se imperioso perceber a forma como o Homem se adapta a tais situações.

Com o objetivo de salientar a preocupação da tutela e, por conseguinte, de instituições seculares como a PSP e a Guarda Nacional Republicana (GNR), aproveitamos para realçar a apresentação da Secretaria de Estado da Administração Interna, datada de 31 de janeiro de 2017, resultante do plano de prevenção do suicídio que fora desenvolvido.

A Sociedade Portuguesa de Suicidologia (SPS) apresentou, em 2006, um plano de prevenção do suicídio para as FS. O Plano Nacional de Prevenção do Suicídio 2013/2017 (PNPS) contempla medidas específicas para as FS, ainda que a PSP e a GNR tenham adotado um conjunto de medidas, em jeito de planos de prevenção próprios, aprovados por despacho da tutela em outubro de 2007 após parecer favorável da SPS (Poiares, 2009).

Na senda de debelar esta realidade foram ainda celebrados protocolos (2009 e 2016) entre o Ministério da Administração Interna (MAI) e o Ministério da Saúde (MS), visando facilitar o acesso dos profissionais das FS aos serviços médicos e de saúde mental do Serviço Nacional de Saúde (SNS), nomeadamente através de um sistema de referência e de encaminhamento mais expedito dos elementos em risco.

A variabilidade das fontes e dos resultados publicados torna difícil avaliar a verdadeira dimensão da problemática do suicídio nas FS. De acordo com Jorge Costa Santos (2017), a população das FS não espelha a população em geral no que se refere ao género, idade e atividade profissional, o que envia a eventual comparação entre si. O mesmo salienta que a “cultura policial”, a exposição à violência e o uso de armas são fatores relevantes que confluem para tal resultado. Também foi identificada a maior dificuldade destes profissionais em admitirem problemas psicológicos, pelo que desenvolvem

competências para mascarar os sinais e sintomas de perturbação (o estigma da doença mental).

Fruto da implementação dos planos em apreço foi desencadeada a avaliação das mudanças operadas desde 2006 (relatório da SPS). Foi então elaborada a avaliação dos dispositivos e dos recursos humanos e logísticos alocados à área da saúde mental na GNR e na PSP, bem como um estudo retrospectivo de todos os casos de suicídio de elementos das FS no ativo, entre 1 de janeiro de 2007 e 31 de dezembro de 2015 (89 sujeitos), com a comparação dos dados obtidos com os de uma amostra anonimizada de igual número de elementos de ambas as corporações, emparelhada por sexo, idade, categoria profissional e tempo de serviço. Passou igualmente a estar prevista a supervisão e monitorização de autópsias psicológicas.

No que respeita à investigação retrospectiva dos antecedentes pessoais e profissionais dos 89 elementos (51 da GNR e 38 da PSP) que se suicidaram entre 1 de janeiro de 2007 e 31 de dezembro de 2015, a mesma teve por base a análise e recurso às seguintes fontes:

- Ficha biográfica completa dos militares da GNR e agentes da PSP;
- Dossiês médicos;
- Dossiês psicológicos;
- Entrevistas com técnicos (psicólogos, médicos e assistentes sociais);
- Entrevistas com militares da GNR e agentes da PSP;
- Entrevistas com familiares de falecidos;
- Cartas ou notas de despedida de falecidos (raras);
- Notícias publicadas em jornais;
- Outras.

Tal trabalho permitiu elencar o perfil de quem comete suicídio, executando-o com em casa, com arma de serviço, como sendo um elemento do género masculino, entre os 31 e os 50 anos de idade (média de 41 anos), pertencente à carreira de Agente/Praça, com funções operacionais, tendo frequentado o 9.º a 12.º ano de escolaridade e entre 11 a 25 anos de serviço (média de 17 anos), casado, com filhos, vivendo com a família, com antecedentes psiquiátricos conhecidos, sem hábitos alcoólicos conhecidos, com problemas pessoais e/ou familiares.

No que concerne a antecedentes pessoais e profissionais foram ainda caracterizados como sendo tendencialmente sujeitos a maior número de processos disciplinares e judiciais, com menor estabilidade financeira, fruto de um elevado número de dívidas e penhoras

(judiciais ou fiscais), apresentando maior absentismo por doença e com maior frequência de perturbações mentais conhecidas assim como de consultas de psicologia/psiquiatria.

RESULTADOS EXTRAÍDOS – SUA RELAÇÃO

Em Portugal, os estudos realizados na área do *stress*, *burnout* e percepção dos seus efeitos, têm incidido mais na área da Saúde (com os prestadores de cuidados, mormente enfermeiros e médicos), na área da Educação (com professores e alunos), na área de desporto e ainda do serviço de pós-venda.

Conforme já afirmámos, tal interesse tem vindo a ser alargado a outras áreas, nomeadamente a forças e serviços de segurança, destacando-se já alguns estudos na PSP, na GNR e na Polícia Judiciária (PJ), bem como nos Serviços Prisionais, relativamente à intensidade, prevalência, causas e efeitos do *stress* nos profissionais que integram essas Instituições (Baltarejo, 2017; Branco, 2010; Cardoso, 2010; Costa, 2017; Gonçalves, 2012; Luís, 2011; Manuel & Soeiro, 2010; Mendes, 2005; Passeira, 2011; Passos, 2008; Seabra, 2008; Teixeira, 2012) sugerindo aqueles que o trabalho policial pode causar níveis de *stress* elevados.

Em Nova Iorque, Violanti (*cit. in* Teixeira, 2012) estudou uma amostra de 500 polícias e constatou que o *stress* não é um fator consistente no trabalho policial. Ainda assim varia segundo a percepção dos sujeitos sobre o ambiente de trabalho, estando dependente da própria experiência profissional ao longo da carreira, sendo que aumenta nos seus primeiros anos e vai, progressivamente, diminuindo. Desta forma, o mesmo autor alerta para a necessidade da elaboração de programas de redução do *stress* logo numa fase inicial do percurso profissional, visto que, conforme refere Oliveira (*cit. in* Teixeira, 2012) o efeito do *stress* nesses homens pode ser de tal forma nocivo que tenderá para situações de uso excessivo de força e de brutalidade policial.

No Brasil, num estudo aplicado a 127 polícias militares a desempenhar funções num município da zona ocidental do estado de Santa Catarina, os seus autores inferiram não haver incidência de síndrome de *burnout* entre os profissionais em questão. Contudo, sinalizam que mais de 66% destes estavam em situação de risco para o desenvolvimento da referida síndrome, uma vez que apresentavam um nível elevado de exaustão emocional e médio de despersonalização, de acordo com a classificação do *Maslach Burnout Inventory* (MBI). Isto, para além de apresentarem níveis elevados de realização pessoal reduzida. Salienta-se que os níveis de exaustão emocional, entre tais polícias, sinalizarão um problema atendendo

a que esta dimensão representa o processo inicial para o desenvolvimento da síndrome de *burnout*, geralmente acompanhada de sintomas físicos e psíquicos (Ascari, Dumke, Dacol, Junior, Sá & Lautert, 2016).

Também no Brasil, um estudo relativo a policiais militares da 2.^a Companhia do 2.^o Batalhão da Polícia Comunitária da cidade de Maracanaú, no Estado do Ceará, onde foram avaliados 80 indivíduos, de ambos os sexos, com idades entre 21 e 46 anos e com mais de um ano de vínculo com a companhia, permitiu desde logo concluir a elevada prevalência da síndrome de *burnout* observada (83,3% entre os homens e 100% entre as mulheres), sendo que a mesma terá certamente como agravante a posição que a cidade de Fortaleza e sua região metropolitana, onde se localiza a cidade de Maracanaú, ocupa no ranking das cidades mais perigosas do mundo, com um índice de 60,77 mortes a cada 100 mil habitantes, colocando-a em sétimo lugar (Lima, Oliveira, Ferreira, Prodamy, Benevides & Lima, 2018).

Wu (*cit. in* Teixeira, 2012) aplicou o seu estudo a 672 polícias de Taiwan, tendo como ponto de partida a eventual confirmação da relação dos conflitos de papéis, a exaustão emocional e os problemas de saúde provenientes do trabalho daqueles. Agrupou o conflito trabalho-família e o conflito intransigente-amigável para o seu primeiro ponto de investigação e, posteriormente, analisou os possíveis efeitos do impacto que a exaustão emocional tem sobre os conflitos de papéis e os problemas de saúde. Após a análise correlacional concluiu que os conflitos de papéis, a exaustão emocional e os problemas de saúde apresentavam correlações significativas e que os conflitos de papéis tinham um efeito positivo sobre os problemas de saúde e que este efeito era significativamente mediado pela exaustão emocional (Teixeira, 2012).

Um outro estudo desenvolvido em Taiwan, por Chen (2009), e que envolvia 787 polícias, concluiu que o *stress* no trabalho resultava essencialmente das tarefas a desempenhar. Verificou, ainda, que a performance no contexto em que se inserem afirma-se como um domínio superior no desempenho do trabalho. O grupo que percecionava mais *stress* eram polícias com 11 a 20 anos de serviço e com idades compreendidas entre os 31 e os 40 anos. Houve ainda uma relação negativa entre o *stress* no trabalho e desempenho no emprego (Teixeira, 2012).

Já em Portugal, fruto do crescente interesse, ainda que relativamente recente, iremos agora elencar alguns estudos e suas conclusões/resultados na área do *stress* e *burnout* em algumas das forças e serviços de segurança nacionais.

Num estudo desenvolvido por Cardoso (2010) com vista à adaptação e validação de duas escalas canadianas sobre *stress* na PSP, que avaliavam duas grandes categorias de

stressores ocupacionais: os organizacionais e os operacionais, contou inicialmente com a aplicação de questionários e, posteriormente, foi implementada uma metodologia *focus-group* a um grupo de 10 agentes da PSP. Relativamente às suas características, verificou-se a presença de 8 homens e 2 mulheres, com idades entre os 27 e 57 anos. De realçar que 9 participantes eram casados ou estavam a viver em união de facto, sendo 1 deles solteiro. Para além disso, 8 dos agentes tinham filhos, contra outros 2 que não tinham. Todos desempenhavam funções operacionais de patrulha.

No que concerne à caracterização e análise descritiva dos processos/dimensões do *stress* ocupacional nesses profissionais foi constatado que os valores gerais do questionário expressaram uma moderada perceção de *stress* ocupacional por parte dos mesmos salientando-se, no entanto, que a pontuação média mais elevada encontrava-se associada ao fator designado por stressores organizacionais (Cardoso, 2010).

Uma outra investigação desenvolvida por Seabra (2008) envolveu 426 agentes da PSP do Comando Metropolitano de Lisboa e tinha como objetivo perceber se a vulnerabilidade ao *stress* influenciava significativamente o *burnout*. Como conclusão veio a apurar que há fatores de *stress* profissional que interferem na relação entre vulnerabilidade ao *stress* e *burnout*, constatando também que a idade e os anos de serviço medeiam igualmente o *burnout*. Para concretizar as suas avaliações utilizou a Escala de Avaliação de Vulnerabilidade ao *Stress* (23 QVS, de Serra (2000)) e o MBI tendo verificado que a vulnerabilidade ao *stress* tem uma relação causal, preditora do *burnout* e das suas diferentes dimensões, de acordo com o modelo teórico de Maslach e do modelo multifactorial, na medida em que se apresenta negativamente preditora da dimensão eficácia profissional (dimensão positiva), ao contrário das demais (Seabra, 2008).

Manuel e Soeiro (2010) realizaram um estudo com inspetores da Polícia Judiciária, no intuito de averiguar os incidentes críticos no contexto de trabalho da investigação criminal naquela instituição. O estudo pretendia perceber se os polícias da carreira de investigação criminal da PJ, ao longo do desempenho das suas funções, estavam sujeitos a incidentes críticos, que tipo de acontecimentos e sintomas estes apresentam e, finalmente, averiguar o impacto desses acontecimentos na sua saúde e que tipo de intervenção nestes profissionais faria sentido prever. Efetuaram 255 entrevistas aplicando o Questionário de Incidentes Críticos para a Polícia de Investigação Criminal, elaborado anteriormente na sequência de trabalhos sobre fatores de *stress* na Polícia Judiciária (Soeiro, Bettencourt & Samagaio, 2003 *cit. in* Manuel & Soeiro, 2010), e concluíram que a maioria desses vivenciam incidentes críticos (80%), existindo uma variação conforme o tipo de crime que investigam. A maioria

dos participantes deste estudo descreveu como incidentes críticos situações que envolveram diligências operacionais, armas de fogo, suspeitos difíceis, situações com evidência de sofrimento humano e acidentes de viação.

Foram ainda documentados alguns acontecimentos como sendo os maiores preditores de *stress*: lidar com a morte de um colega de trabalho, ver-se em situações de vida ou de morte, interrogar vítimas de crimes violentos e confrontar criminosos violentos. Estes acontecimentos adversos podem ter repercussões bastante relevantes no seu desempenho profissional diário, mas também num contexto pessoal. Os participantes apresentaram variados sintomas a nível físico, (dificuldade em adormecer, acordar várias vezes, fadiga e desmotivação), cognitivo (rever o acontecimento vezes sem conta e dificuldades de recordar pormenores ou perda de memórias), emocional (sentimentos de culpa e irritabilidade) e comportamental (diminuição da quantidade e qualidade do trabalho e isolamento) (Manuel & Soeiro, 2010).

Por fim, num outro estudo executado por Teixeira (2012), que integrou uma amostra de 764 elementos da PSP em que 92% eram do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 25 e os 59 anos de idade, foram levantadas três hipóteses relativas à existência de elevados níveis de *stress* e de *burnout*, de diferenças na vulnerabilidade ao *stress* e *burnout* em função de características sócio-demográficas como a idade e sexo, e a eventual correlação positiva entre vulnerabilidade ao *stress* e *burnout*.

Os resultados obtidos revelaram que a vulnerabilidade ao *stress* e a síndrome de *burnout* não aparentam afetar significativamente esta amostra, tendo sido obtidos valores que sugeriam a presença de um nível baixo de *burnout* e fraca vulnerabilidade ao *stress*, uma vez que todas as médias foram baixas e não se encontraram relações estatisticamente significativas com outras variáveis. Foi ainda apurada a existência de correlações positivas entre a idade e a vulnerabilidade ao *stress* e *burnout*, mas quase não existem diferenças significativas naqueles em função do sexo. Por fim, foi também confirmada uma correlação positiva entre os mesmos, ao invés do esperado, pois verificava-se que apesar da vulnerabilidade ao *stress* aumentar os valores da eficácia também aumentam. Motivo este que pode estar relacionado com o fato do elemento policial ter uma perceção da sua eficácia eventualmente não condizente com a realidade (Teixeira, 2012).

Se à medida que características como o perfeccionismo, a inibição ou cinismo se intensificam a eficácia não diminui, podemos concluir que o participante na investigação pode não ter consciência das suas alterações e efeitos consequentes no seu trabalho. Aqui salientamos que o perfeccionismo, nestes profissionais, é geralmente uma característica

acentuada sendo de esperar que quanto mais perfeccionista, mais tempo demore nas suas funções e isso pode trazer custos dispendiosos à organização e à equipa de trabalho (Seabra, 2008).

Luís (2011), que realizou um estudo sobre *burnout* e bem-estar no trabalho, aplicado à Divisão da PSP de Portimão, demonstrou que esta sintomatologia, associada à despersonalização, parece ter um papel particular na profissão de polícia. Se tivermos em conta a literatura direcionada para o *burnout* nestes profissionais, verificamos que esta população tende a apresentar maiores valores de despersonalização comparativamente com as demais profissões. Este autor refere que é a frequência, e não a severidade, dos fatores de *stress* inerentes à atividade dos polícias que tende a estar associada ao aumento da despersonalização e sentimentos de cinismo nestes profissionais (Berg, Hem, Lau & Ekeberg *cit. in* Luís, 2011). Segundo Maslach, Schaufeli & Leiter (2001), a despersonalização está associada a uma estratégia para lidar com a exaustão emocional pelo que poderemos considerar que este distanciamento para com os cidadãos e para com os seus problemas é uma forma dos polícias se protegerem do impacto negativo daquilo que não são os próprios problemas. Por outro lado, julgamos que a adoção destes sentimentos de cinismo poderá levar os profissionais a banalizarem algumas ocorrências policiais e, em última análise, a poderem tomar atitudes de evitamento destas situações (Luís, 2011).

Quanto à exaustão profissional foi verificado que a maioria dos polícias da referida amostra não apresentavam valores preocupantes de exaustão emocional, uma vez que estão dentro da média quando comparados com outras profissões, ou mesmo com outras polícias. Todavia, verificou-se a existência de uma percentagem elevada (36%) de profissionais que se encontravam no último terço da distribuição dos resultados, indiciando que poderão apresentar uma elevada exaustão emocional, podendo apresentar sentimentos de esvaziamento dos seus recursos emocionais, o que lhes acarreta dificuldades em lidar com as emoções e problemas dos cidadãos (Luís, 2011).

No que respeita aos valores obtidos para a realização pessoal, foram mais baixos do que em outras polícias consideradas na investigação e que serviram de comparação. Deste modo, Luís (2011) destacou o fato de a população (amostra) ser maioritariamente masculina, característica que tem vindo a ser referenciada pela literatura (Maslach et al., 2001) como estando associada a valores mais elevados de despersonalização. Também a maior propensão dos homens em reprimir as suas emoções, em especial os profissionais de polícia que apresentam um estereótipo de virilidade e controlo emocional muito vincado, será outro aspeto a atentar (Scanff & Taugis *cit. in* Luís, 2011).

Consideramos nós que, nestes casos, as questões culturais, nomeadamente a forma como a polícia é percecionada pelos cidadãos, pela própria instituição a que pertencem, ou mesmo como ela própria compreende o trabalho dos seus elementos e o seu contributo social, poderão ser fatores fulcrais na forma como os polícias olham para a sua realização pessoal e para o sentido e significado que dão ao seu trabalho.

CONCLUSÕES

Consideramos que a reflexão obrigatoriamente provocada pela abordagem a um tema como o escolhido torna-se pertinente e perfeitamente integrável num processo de formação como é o Curso de Comando e Direção Policial.

A avaliação do *stress* ocupacional na polícia e suas consequências, tem sido objeto de estudo por investigadores ao nível internacional e também em Portugal, nos últimos anos. Contudo, em resultado das especificidades e vicissitudes inerentes a esta atividade profissional e dada a complexidade da estrutura organizacional da PSP, poderemos encontrar algumas barreiras que dificultarão, certamente, um correto entendimento e compreensão sobre este fenómeno do *stress* que, por sua vez, consideramos existir, efetivamente, dadas as consequências dramáticas que assolam alguns dos seus profissionais, nomeadamente pela concretização do suicídio.

Ao longo deste trabalho pudemos concluir que todas as investigações apresentadas corroboram o facto de existirem índices normais de *stress*, no geral, não obstante a verificação de alguns valores elevados e merecedores de maior atenção em grupos específicos das amostras estudadas.

Podemos referir que os resultados são então congruentes com a correlação positiva entre vulnerabilidade ao *stress*, exaustão e cinismo, mas algo incongruentes com a correlação positiva de vulnerabilidade ao *stress* e eficácia, contrariando-se assim alguns dos estudos internacionais e reforçando, por conseguinte, a opinião de alguns autores quanto à necessidade de se utilizarem outros instrumentos de medição de *burnout*, visto não se terem obtido resultados tão elevados quanto toda a literatura existente sugere para a população em estudo. Recordamos que contribuirá para tal uma cultura policial que, como bem sabemos, promove a não verbalização e não reconhecimento de emoções, assim como o cinismo enquanto atitude, reforçando a suscetibilidade destes homens e mulheres para níveis de *stress* crónico.

Neste sentido, sugerimos nós também a criação de um instrumento “de raíz” a partir das necessidades e especificidades desta população e aplicado à realidade nacional, por forma a atenuar os desvios e as possíveis respostas menos verdadeiras (Teixeira, 2012).

Também não é menos verdade que a PSP proporcionará uma formação inicial cabal, igualmente nesta área, para além de estar a promover avaliações psicológicas regulares a todo o efetivo em situação de ativo, pese embora se trate de uma medida algo recente. Neste caso poderemos, porém, não obter os resultados mais fiáveis, fruto de um conhecimento prévio daquilo a que os profissionais estão a ser sujeitos e, como tal, desencadear um mecanismo de defesa e desconfiança, na perspetiva de não serem totalmente honestos nas respostas.

Concordamos igualmente com Manuel & Soeiro (2010) relativamente à previsão futura de uma eventual alteração ou adaptação das políticas organizacionais, da intervenção da psicologia bem como de uma melhoria do apoio social, enquanto áreas intimamente ligadas às questões do *stress* e qualidade de vida. Também a incapacidade de manter um ambiente familiar saudável, devido às condições de progressão na carreira, foi um fator amplamente apontado como provocador de baixa realização pessoal (Costa, 2017).

Assim, no sentido de corroborar as necessidades elencadas acima, realçamos ainda os custos para a instituição de doenças relacionadas com o *stress*, porquanto Branco (2010) refere que são elevados e financeiramente traduzem-se num peso crescente, com repercussões na diminuição da produtividade, na ausência por doença e na reforma antecipada. O desenvolver e melhorar programas de prevenção adequados permitiria diminuir possíveis consequências físicas, psicológicas e comportamentais, potenciando, desta forma, o bem-estar dos profissionais, a eficiência e eficácia das organizações, assim como diminuir os custos de tratamento de saúde (Cardoso, 2010).

Por fim, salientamos que não nos foi possível receber em tempo útil a informação que solicitáramos previamente à Direção Nacional da PSP, no âmbito da formação inicial e continua na área da gestão do *stress*, bem como sobre suicídio, para que assim pudessemos concretizar e corroborar alguma da teoria revista.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ascari, R. A., Dumke, M., Dacol, P. M., Junior, S. M., Sá, C. A. & Lautert, L. (2016). Prevalência de risco para síndrome de *burnout* em policiais militares. *Cogitare Enfermagem*, 21(II), 01-10.
- Baltarejo, S. F. R. (2017). *O papel mediador do stress ocupacional na relação entre confiança organizacional e burnout em polícias* (Dissertação de Mestrado não publicada), Universidade Portucalense, Porto.
- Barbosa, M. A. (2019). *Burnout já é considerado doença pela Organização Mundial de Saúde*. Disponível em <https://eco.sapo.pt/2019/05/28/burnout-ja-e-considerado-doenca-pela-organizacao-mundial-de-saude/>
- Berg, A. M., Hem, E., Lau, B., Håseth, & Ekeberg, O. (2005). Stress in the Norwegian police service. *Occupational Medicine*, 55(II), 113-120.
- Borges, E. M. D. N., & Ferreira, T. D. J. R. (2013). Relaxamento: Estratégia de intervenção no stress. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, 10, 37-42.
- Branco, A.I.M.C. (2010). *Stresse profissional na polícia: um estudo exploratório sobre a influência das variáveis tempo de serviço e sexo* (Dissertação de Mestrado não publicada), Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Canavarro, M. C., Pereira, M., Moreira, H. & Paredes, T. (2010). *Qualidade de vida e saúde: aplicações do WHOQOL. Qualidade de vida na perspectiva da Organização Mundial de Saúde (OMS)*. Disponível em <http://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/770/1/Qualidade%20de%20vida%20e%20sa%C3%BAde.pdf>
- Cardoso, A. L. S. B. (2010). *Validação de duas escalas de stresse ocupacional para a Polícia de Segurança Pública* (Dissertação de Mestrado não publicada), Universidade de Coimbra, Coimbra.

- Collins, P. A. & Gibbs, A. (2003). Stress in police officers: a study of the origins, prevalence and severity of stress-related symptoms within a county police force. *Occupational Medicine*, 53(IV): 256-264.
- Costa, A. S. N. (2017). *O Stress e as estratégias de coping em órgãos de polícia criminal* (Dissertação de Mestrado não publicada), Universidade Fernando Pessoa, Porto.
- Figueiredo-Ferraz, H., Gil-Monte, P. R., Queirós, C., & Passos, F. (2013). Validação fatorial do “spanish burnout inventory” em policiais portugueses. *Revista Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27(II), 291-299.
- Freitas, O. & Santos, R. (2015). O stress ocupacional e o síndrome de burnout nas forças de segurança. *Polícia Portuguesa*, 6(IV), 46-52.
- Gonçalo, H., Gomes, A. R., Barbosa, F. & Afonso, J. (2010). Stresse ocupacional em forças de segurança: Um estudo comparativo. *Análise Psicológica*, I(XXVIII), 165-178.
- Gonçalves, S. (2012). *Bem-estar no trabalho em contexto policial: o contributo dos valores e das práticas organizacionais* (Dissertação de Doutoramento não publicada), Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. Nova Iorque: Springer Publishing Company.
- Lima, F. R. B., Oliveira, A. A. F., Ferreira, E. O., Prodamy, S. P. N., Benevides, A. C. S., Lima, D. L. F. (2018). Identificação preliminar da síndrome de *burnout* em policiais militares. *Motricidade*, 14(I), 150-156.
- Luís, F. F. (2011). *Burnout e Bem-estar no Trabalho: Estudo Exploratório na Divisão da Polícia de Segurança Pública de Portimão*. (Dissertação de Mestrado não publicada), Universidade do Algarve, Faro.
- Machado, C. (2011). *A Exaustão Profissional nos Agentes da Polícia de Segurança Pública*

- do Concelho de Viseu*. (Dissertação de Mestrado não publicada), Universidade da Beira Interior, Covilhã.
- Manuel, G. & Soeiro, C. (2010). Incidentes críticos na Polícia Judiciária. *Análise Psicológica* (2010), 1 (XXVIII): 149-163.
- Maslach, C., Jackson, S. & Leiter, M. (1996). *Maslach Burnout Inventory Manual*. California: Consulting Psychologist, Palo Alto.
- Maslach, C. & Leiter, M. (1997). *The truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Maslach, C., Schaufeli, W. & Leiter, M. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Mayer, V. M. (2006). *Síndrome de burnout e qualidade de vida profissional em Polícias Militares de Campo Grande-MS*. (Dissertação de Mestrado não publicada), Universidade Católica Dom Bosco, Campo Grande-MS.
- Mendes, M. (2005). *Emoções no contexto de policiamento: medo, exaustão emocional e procura de sensações, um estudo comparativo na PSP do Porto* (Dissertação de Mestrado não publicada), Universidade do Porto, Porto.
- Passos, F. (2008). *Stresse profissional na Polícia de Segurança Pública: Estudo exploratório de uma amostra de agentes do curso de formação*. (Dissertação de Mestrado não publicada), Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Passeira, A. V. V. (2011). *Stress laboral na PSP* (Dissertação de Mestrado não publicada), Instituto Politécnico de Setúbal, Setúbal.
- Pereira, M. A. G. (2009). *A avaliação da capacidade para o trabalho em elementos policiais: um estudo de caso no Comando da Segurança Pública de Braga*. (Dissertação de Mestrado não publicada), Universidade do Minho, Braga.

- Poiares, N. (2009). Apresentação do Plano de Prevenção do Suicídio nas Forças de Segurança. Lisboa: Ministério da Administração Interna.
- Polícia de Segurança Pública (2018). *Balanço Social da PSP 2017*. Disponível em: <http://www.psp.pt/Documentos%20Varios/Balan%C3%A7o%20Social%20da%20PSP%20%202017.pdf>
- Ruviaro, M. F. S. & Bardagi, M. P. (2010). Síndrome de burnout e satisfação no trabalho em profissionais da área de enfermagem do interior do RS. *Barbarói*, 33, 194-216.
- Seabra, A. P. P. C. (2008). *Síndrome de Burnout e a Depressão no Contexto da Saúde Ocupacional*. (Tese de Doutoramento não publicada), Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto, Porto.
- Selye, H. (1978). *The stress of life. (revision edition)*. New York: McGraw-Hill.
- Serra, A. V. (1999). O que é o stress. In Serra, A. V. *O stress na vida de todos os dias*, (pp. 5-28) Coimbra: Minerva.
- Serra, A. V. (2000). Construção de uma escala para avaliar a vulnerabilidade ao stress: A 23 QVS. *Psiquiatria Clínica*, 21(IV), 279-308.
- Silva, I. (2018). *Stress ocupacional: o que é e quais são suas consequências*. Disponível em <https://www.e-konomista.pt/artigo/stress-ocupacional/>.
- Sousa, I. F., Mendonça, H., Zanini, D. A., & Nazareno, E. (2009). Estresse ocupacional, coping e burnout. *Revista Estudos*, 36(I), 57-74.
- Teixeira, I. S. V. (2012). *Vulnerabilidade ao stress e burnout em polícias*. (Dissertação de Mestrado não publicada), Universidade do Porto, Porto.