

## ENTRE GRADES E PRESSÕES: A SÍNDROME DE *BURNOUT* NO COTIDIANO DOS POLICIAIS PENAI<sup>1</sup>

## *ENTRE REJAS Y PRESIONES: EL SÍNDROME DE BURNOUT EN EL COTIDIANO DE LOS POLICÍAS PENALES*

**Submetido em:** 14/04/2025 - **Aceito em:** 15/04/2025

SORAYA PLACÊNCIA<sup>2</sup>

---

### RESUMO

Este artigo discute a Síndrome de *Burnout* (SB) e seus reflexos entre policiais penais - profissionais expostos a um ambiente laboral de tensão, insegurança e risco constante. O objetivo foi analisar o impacto da SB na saúde e na qualidade de vida desses trabalhadores. A metodologia consistiu em uma revisão bibliográfica, baseada em estudos e artigos científicos que tratam da SB, tanto em termos gerais quanto no contexto prisional. Os resultados indicam que a síndrome gera danos à saúde física e mental, compromete o desempenho profissional e afeta a gestão prisional. Destaca-se a necessidade de ações preventivas, como apoio psicossocial, valorização profissional e melhorias nas condições de trabalho.

**Palavras-chave:** Policiais penais. *Burnout*. Saúde mental.

---

### RESUMEN

*Este artículo analiza el Síndrome de Burnout (SB) y sus repercusiones entre los policías penitenciarios, profesionales expuestos a un entorno laboral de tensión, inseguridad y riesgo constante. El objetivo fue analizar el impacto del SB en la salud y en la calidad de vida de estos trabajadores. La metodología consistió en una revisión bibliográfica, basada en estudios y artículos científicos que abordan el SB, tanto en términos generales como en el contexto penitenciario. Los resultados indican que el síndrome causa daños a la salud física y mental, compromete el desempeño profesional y afecta la gestión penitenciaria. Se destaca la necesidad de acciones preventivas, como el apoyo psicosocial, la valorización profesional y la mejora de las condiciones laborales.*

**Palabras clave:** Policías penitenciarios. *Burnout*. Salud mental.

---

## INTRODUÇÃO

A Síndrome de *Burnout* (SB) foi descrita por Figueiró (2022) como um distúrbio psicológico que se caracteriza por um profundo esgotamento mental e físico decorrente do trabalho. Essa condição pode afetar profissionais de

---

1 Artigo apresentado como trabalho de conclusão da pós-graduação em Gestão Prisional da Faculdade Venda Nova do Imigrante.

2 Graduação em Pedagogia e em Gestão Pública. Especialização em Gestão Prisional e Gestão de Pessoas (em andamento). Atua como Policial Penal na Espen/MS. **E-MAIL:** sorayapmk2015@gmail.com.

diversas áreas, especialmente os policiais penais, cuja rotina de trabalho é marcada por situações de pressão e responsabilidade. O enfrentamento de objetivos difíceis e a percepção de incapacidade para atingi-los podem contribuir para o desenvolvimento da síndrome, gerando um impacto negativo na saúde e na qualidade de vida desses profissionais.

A SB apresenta uma série de sintomas que afetam tanto a saúde mental quanto a física dos indivíduos. Silva (2016) descreve alguns sintomas, como nervosismo, tensão, sofrimento psicológico e somatizações - incluindo problemas gástricos e intestinais, cansaço excessivo e tonturas - como manifestações mais comuns. Além disso, o estresse constante e o desânimo diante de atividades diárias ou da socialização podem marcar sinais iniciais do quadro.

Figueiró (2022) pontuou que o ambiente de trabalho dos policiais penais é desafiador, marcado por tensão, insegurança e exposição a situações de violência e risco. A constante pressão e as demandas excessivas podem levar a um alto nível de estresse e, conseqüentemente, ao desenvolvimento da SB. A depressão é uma possível consequência da SB, o que torna mais urgente a busca por assistência profissional desde os primeiros sinais. A partir disso, o problema norteador da pesquisa foi: como a SB afeta a saúde e a qualidade de vida dos policiais penais, e quais são os principais fatores contribuintes?

Como hipótese, foi adotado que a SB é significativamente prevalente entre os policiais penais, estando relacionada a fatores de risco específicos desse ambiente de trabalho, como a exposição a situações de violência, pressão constante e demandas excessivas, levando a consequências negativas na saúde física, mental e na qualidade de vida.

Assim, o objetivo geral deste artigo foi discutir a SB e os reflexos de sua incidência entre policiais penais, analisando o impacto dessa condição na saúde e qualidade de vida desses profissionais. Os objetivos específicos foram: conceituar a SB de forma geral; identificar os principais fatores de risco e as situações de trabalho que contribuem para o desenvolvimento da síndrome em policiais penais e discorrer sobre as consequências da SB na saúde física e mental, bem como na qualidade de vida e no desempenho profissional dos policiais penais afetados, além de abordar possibilidades preventivas.

Diante do crescente reconhecimento dos impactos negativos do estresse ocupacional na saúde e bem-estar dos trabalhadores, torna-se fundamental investigar a relação entre SB e o trabalho de policiais penais (Silva, 2016). Essa justificativa se fundamenta na importância de compreender a prevalência e as causas da doença nesse grupo profissional específico, cujo ambiente de trabalho é marcado por tensão, riscos e desafios singulares. Os policiais penais desempenham um papel fundamental na manutenção da ordem e segurança no sistema prisional, enfrentando diariamente situações de violência, conflitos e

pressões que podem afetar profundamente sua saúde física e mental. A análise aprofundada dessa relação pode revelar insights valiosos sobre os fatores de risco e os mecanismos pelos quais a SB se desenvolve nesse contexto.

Para atingir os objetivos propostos, foi adotada a metodologia de uma revisão bibliográfica, pautada em estudos diversos e artigos de periódicos científicos relacionados à SB em geral e, de forma específica, ao contexto de trabalho dos policiais penais. Os dados foram analisados de forma qualitativa, tendo por enfoque a investigação das estratégias de prevenção e tratamento mais eficazes para o combate à SB nesse contexto específico.

## **1. A SÍNDROME DE *BURNOUT* (SB) NO CONTEXTO DOS POLICIAIS PENAISS**

Nessa etapa do artigo, são apresentados os principais elementos que fundamentaram o seu desenvolvimento, conforme a seguinte estrutura: a princípio, será realizada a revisão da literatura selecionada, como foco na análise dos objetivos. Na sequência, é apresentado o descritivo do método, que expõe os critérios de escolha e organização da literatura analisada. Como desfecho deste item, será apresentada a discussão, com uma perspectiva crítica sobre os conteúdos tratados na revisão e sua análise.

### **1.1 A Síndrome de *Burnout***

A SB é marcada pelo esgotamento laboral, decorrente de exaustão mental e física provocada pelo acúmulo de estresse no ambiente de trabalho. Esse fenômeno foi inicialmente descrito pelo psicólogo alemão Herbert Freudenberger na década de 1970, e desde então, tornou-se objeto de crescente interesse acadêmico e clínico (Lima, 2021).

De acordo com Perniciotti *et al.* (2020), a SB possui três camadas centrais: esgotamento emocional, despersonalização e queda na realização pessoal. A exaustão emocional refere-se à sensação de esgotamento e de falta de energia para enfrentar as demandas do trabalho. A despersonalização envolve o desenvolvimento de atitudes negativas, insensibilidade e distanciamento em relação aos colegas de trabalho e aos próprios clientes ou usuários do serviço. Já a redução da realização pessoal é caracterizada por uma percepção de incompetência e de insatisfação com o próprio desempenho profissional.

A etiologia da SB é complexa e multifatorial, envolvendo aspectos individuais, organizacionais e socioculturais. Entre os fatores individuais, destacam-se as características de personalidade, como o perfeccionismo, a baixa autoestima e a dificuldade de estabelecer limites. Fatores organizacionais

incluem condições de trabalho adversas, como a sobrecarga de tarefas, a falta de autonomia, o conflito de papéis e a inadequação das recompensas. Já os fatores socioculturais podem abranger a pressão social para o sucesso, a competitividade exacerbada e a falta de apoio social (Andrade *et al.*, 2019).

Segundo Caixeta *et al.* (2021), a incidência da SB varia entre diferentes populações e contextos de trabalho, sendo mais frequentemente observada em profissionais que atuam em áreas de elevada responsabilidade e contato interpessoal, como a saúde, a educação e a segurança pública. No entanto, essa síndrome pode afetar trabalhadores de diversos setores e níveis hierárquicos, quando submetidos a condições de estresse crônico e desgaste emocional.

Relatou Gardhouse (2020) que a fisiopatologia da SB envolve alterações neuroendócrinas, imunológicas e neurovegetativas, refletindo o impacto do estresse crônico no organismo. Dentre as alterações neuroendócrinas, destaca-se o desequilíbrio no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal, com a liberação excessiva de cortisol e outras substâncias associadas ao estresse. Além disso, a síndrome tem sido associada a alterações no sistema imunológico, com a diminuição da atividade das células de defesa e maior susceptibilidade a infecções. Por fim, as alterações neurovegetativas incluem a disfunção do sistema nervoso autônomo, manifestada por sintomas como taquicardia, hipertensão e alterações gastrointestinais.

A SB pode manifestar-se por meio de uma ampla gama de sintomas físicos, emocionais e comportamentais. Entre os sintomas físicos, destacam-se o cansaço persistente, dores musculares, cefaleias, distúrbios do sono, alterações gastrointestinais e baixa resistência a infecções. Já os sintomas emocionais incluem a irritabilidade, a ansiedade, a tristeza, a falta de motivação e a sensação de esgotamento. Entre os sintomas comportamentais, a síndrome pode se manifestar por meio do isolamento social, da procrastinação, do absenteísmo e do baixo desempenho profissional (Silva, 2016).

De acordo com Lima (2021), o diagnóstico da SB é essencialmente clínico, baseado na avaliação dos sintomas e do contexto de trabalho do indivíduo. A utilização de instrumentos padronizados, como o *Maslach Burnout Inventory* (MBI), pode auxiliar na identificação das diferentes dimensões da síndrome e na avaliação da sua gravidade. Além disso, é importante descartar outras condições médicas e psiquiátricas que possam apresentar sintomas semelhantes, como a depressão, a ansiedade e a síndrome da fadiga crônica.

A prevenção da SB envolve a implementação de estratégias individuais e organizacionais para a promoção da saúde e do bem-estar no ambiente de trabalho. Entre as estratégias individuais, destacam-se a prática de atividades físicas, a adoção de uma alimentação equilibrada, o estabelecimento de momentos de lazer e o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento do

estresse. Já as estratégias organizacionais incluem a promoção de um clima de trabalho saudável, a valorização dos profissionais, a oferta de capacitações e a implementação de medidas de apoio psicossocial (Marques *et al.*, 2022).

O tratamento da SB envolve uma abordagem multidisciplinar, incluindo a psicoterapia, o uso de medicamentos, quando indicado, e a implementação de mudanças no estilo de vida e no ambiente de trabalho. A psicoterapia, especialmente a terapia cognitivo-comportamental, tem se mostrado eficaz na redução dos sintomas da síndrome e na promoção de estratégias de enfrentamento adaptativas. Em alguns casos, o uso de medicamentos, como antidepressivos e ansiolíticos, pode ser indicado para aliviar os sintomas e facilitar a recuperação do indivíduo (Han *et al.*, 2019).

Os reflexos da SB na vida do trabalhador são diversos e abrangem tanto a esfera profissional quanto a pessoal. No âmbito profissional, a síndrome pode levar a um baixo desempenho, ao comprometimento das relações interpessoais e ao aumento do absenteísmo e da rotatividade. Esses efeitos podem gerar consequências negativas não apenas para o indivíduo afetado, mas também para a organização e para a sociedade como um todo, em termos de custos econômicos e de qualidade dos serviços prestados (Kanter; Sherman, 2016).

Ainda conforme Kanter e Sherman (2016), no âmbito pessoal, a SB pode afetar a saúde física e mental do trabalhador, aumentando o risco de doenças cardiovasculares, transtornos psiquiátricos e outras condições médicas relacionadas ao estresse crônico. Além disso, a síndrome pode comprometer a qualidade de vida do indivíduo, afetando suas relações familiares, sociais e afetivas, e aumentando a probabilidade de adesão a comportamentos de risco, como o abuso de substâncias e a negligência com a própria saúde.

O reconhecimento da gravidade da SB é determinante para o cuidado com a saúde no ambiente de trabalho e para a prevenção das consequências negativas dessa condição. Nesse sentido, é essencial que os trabalhadores, os gestores e as organizações reconheçam os sinais e os sintomas da síndrome e adotem medidas para identificar e enfrentar o estresse laboral (Carlotto, 2014).

A inclusão de programas de educação e prevenção do *Burnout* no ambiente de trabalho pode ser uma estratégia eficaz para a promoção da saúde e do bem-estar dos trabalhadores. Esses programas podem abordar temas como a gestão do estresse, o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal, e o desenvolvimento de habilidades de comunicação e resolução de conflitos (Lopes *et al.*, 2022).

Além disso, é importante que as organizações adotem uma abordagem integrada e participativa para a prevenção e o tratamento da SB, envolvendo os trabalhadores na identificação e na solução dos problemas relacionados ao estresse ocupacional. Essa abordagem pode incluir a criação de comitês

de saúde e segurança no trabalho, a realização de pesquisas de clima organizacional e a promoção de canais de comunicação abertos e eficientes (Freitas *et al.*, 2022).

Assim, conforme Caixeta *et al.* (2021), a pesquisa científica sobre a SB tem um papel fundamental na compreensão dos fatores de risco, das manifestações clínicas e das estratégias de prevenção e tratamento dessa condição. O avanço do conhecimento nessa área pode contribuir para a elaboração de políticas públicas e de intervenções eficazes, adaptadas às necessidades de diferentes grupos profissionais e contextos de trabalho.

## 1.2 O trabalho do policial penal

O policial penal é um profissional responsável por garantir a segurança, a ordem e a disciplina dentro dos estabelecimentos prisionais. Esses profissionais atuam na custódia e na escolta de presos, assegurando que as penas sejam cumpridas de acordo com a legislação vigente e que os direitos dos presos sejam respeitados. Eles também desempenham um papel fundamental na prevenção e no controle de distúrbios e rebeliões no ambiente prisional (Castro, 2018).

De acordo com Carvalho e Vieira (2020), as atividades desempenhadas pelos policiais penais incluem a vigilância e a supervisão das instalações prisionais, o controle do acesso de visitantes e profissionais aos presídios, a revista de celas e a fiscalização de objetos e materiais que entram e saem das unidades. Além disso, eles também são responsáveis por acompanhar os presos durante o transporte entre diferentes unidades prisionais, fóruns e hospitais, bem como a segurança durante as audiências e os atendimentos médicos.

Conforme Castro (2018), o trabalho do policial penal no Brasil envolve uma série de responsabilidades e desafios que o colocam em uma posição de grande estresse e risco. Esses profissionais atuam no sistema prisional, sendo responsáveis pela segurança, vigilância, disciplina e controle dos estabelecimentos penais, bem como pela custódia e escolta de presos. Sua atuação é fundamental para a manutenção da ordem e para garantir a aplicação das penas de acordo com a legislação vigente.

A rotina do policial penal é marcada por situações de tensão e potencial perigo, uma vez que esses profissionais estão em constante contato com pessoas que cometeram crimes, muitas vezes de alta periculosidade. Além disso, o ambiente prisional é caracterizado por condições precárias, superlotação e frequentes episódios de violência, o que aumenta a pressão sobre esses profissionais e os expõe a riscos constantes (Oliveira; Ribeiro; Bastos, 2015).

Segundo Carvalho e Vieira (2020), os policiais penais também enfrentam riscos associados ao contato direto com pessoas portadoras de doenças infectocontagiosas, como tuberculose, HIV e hepatites, o que pode

afetar sua saúde física. Ademais, a exposição a situações de violência e agressões verbais pode levar a traumas psicológicos, comprometendo a saúde mental desses trabalhadores.

O estresse ocupacional é uma das principais consequências dessas condições adversas, podendo levar ao desenvolvimento da SB. O estresse crônico está associado a uma série de sintomas físicos e psicológicos, como ansiedade, depressão, irritabilidade, insônia, problemas cardiovasculares, entre outros (Ferreira *et al.*, 2016).

Outro aspecto que contribui para o estresse e o esgotamento dos policiais penais é a carga horária de trabalho. Muitos profissionais cumprem jornadas extensas, muitas vezes em turnos alternados, o que dificulta a manutenção de uma rotina equilibrada e a conciliação entre trabalho e vida pessoal. A falta de apoio e de recursos adequados também é um fator de estresse para os policiais penais. A escassez de profissionais, a falta de investimentos em infraestrutura e a precariedade das condições de trabalho são aspectos que sobrecarregam esses trabalhadores e aumentam a pressão sobre eles (Sousa, 2022).

O ambiente prisional também é um local onde a corrupção pode ocorrer, expondo os policiais penais a dilemas éticos e morais, além de aumentar a tensão no ambiente de trabalho. A convivência com essa realidade pode gerar sentimentos de impotência e frustração, intensificando o estresse e o esgotamento. O estigma social associado à profissão de policial penal pode ser um fator adicional de estresse. Muitas vezes, esses profissionais enfrentam preconceito e são mal compreendidos por parte da sociedade, o que pode afetar sua autoestima e seu bem-estar emocional (Araújo, 2017).

O reconhecimento e a valorização da atuação dos policiais penais são aspectos importantes para a prevenção do estresse e do esgotamento. Políticas de capacitação, promoção e incentivos, assim como a oferta de apoio psicossocial, podem contribuir para a melhoria das condições de trabalho e para a promoção do bem-estar desses profissionais (Sousa, 2022).

Diante desse cenário, Sousa (2022) ressalta ser fundamental que sejam implementadas estratégias de prevenção e enfrentamento do estresse e do esgotamento entre os policiais penais. Investimentos em infraestrutura, treinamento e recursos humanos, aliados a políticas de apoio à saúde mental desses trabalhadores, são essenciais para garantir melhores condições de trabalho e a qualidade de vida desses profissionais.

Em suma, conforme Araújo (2017), o trabalho do policial penal no Brasil envolve uma série de riscos inerentes à profissão, incluindo situações de estresse e esgotamento. A exposição a ambientes violentos e precários, a carga horária de trabalho, a falta de apoio e recursos adequados, a corrupção e o estigma social são fatores que contribuem para o desgaste desses profissionais. A adoção



de estratégias de prevenção e enfrentamento do estresse e do esgotamento, assim como investimentos em infraestrutura e políticas de valorização dos policiais penais, são fundamentais para garantir a saúde e o bem-estar desses trabalhadores e para promover um sistema prisional mais eficiente e humano.

### **1.3 A relação entre o trabalho do policial penal e a Síndrome de *Burnout***

Uma vez que publicações específicas voltadas ao trabalho do policial penal são relativamente raras no Brasil, nesse item são feitas analogias com profissões similares e/ou estudos de mesma ordem, a fim de aproximar a realidade desse trabalhador à síndrome e ao seu contexto profissional. De acordo com Dimenstein (2017), em estudo voltado aos profissionais em geral do sistema prisional, a SB é marcada por esgotamento mental e físico decorrente do trabalho crônico, é um problema crescente entre os profissionais que atuam em ambientes de alta pressão e demanda, como é o caso dos policiais penais. Este grupo enfrenta uma série de desafios e fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento da síndrome, o que pode comprometer sua saúde física e mental, qualidade de vida e desempenho profissional.

Conforme Figueiró (2022), em uma obra voltada ao contexto dos policiais penais, esses profissionais estão expostos a situações de risco e violência constantes, uma vez que trabalham diretamente com presos, muitos dos quais apresentam comportamentos agressivos e perigosos. Essa exposição contínua ao perigo pode gerar uma sensação de ameaça constante e contribuir para o desenvolvimento do estresse crônico e, consequentemente, da SB. Além disso, o ambiente prisional em si é muitas vezes precário e superlotado, o que intensifica a tensão no local de trabalho e dificulta a manutenção da ordem e da disciplina. Essas condições adversas podem intensificar o estresse ocupacional e, por conseguinte, a vulnerabilidade dos policiais penais ao *Burnout*.

Em um estudo inicialmente orientado a profissionais de enfermagem, mas que abordou os reflexos de cargas horárias demandantes, Barros e Rodrigues (2016) observaram que a carga horária excessiva e os turnos alternados, comuns na rotina dos policiais penais, são outros fatores que contribuem para o esgotamento desses profissionais. A falta de tempo para descanso e recuperação adequados pode levar a um desequilíbrio entre trabalho e vida pessoal, aumentando o risco de desenvolvimento da SB.

A escassez de recursos humanos e a falta de apoio institucional são elementos adicionais que sobrecarregam os policiais penais e os deixam mais propensos ao esgotamento. Quando não há equipes suficientes e recursos adequados para lidar com as demandas do trabalho, os profissionais podem se sentir pressionados e desamparados, potencializando o estresse ocupacional. Outro aspecto que pode contribuir para o desenvolvimento da SB entre os



policiais penais é a falta de reconhecimento e valorização da profissão. Quando os profissionais não se sentem apoiados e respeitados, tanto por seus superiores quanto pela sociedade em geral, podem experimentar uma diminuição na motivação e no engajamento, fatores que podem levar ao *Burnout* (Sousa, 2022).

Em seu estudo orientado à compreensão do prazer e sofrimento no exercício da profissão de agentes de segurança penitenciária, dada a similaridade do contexto, Tschiedel e Monteiro (2013) relataram que a exposição a situações de corrupção e dilemas éticos no ambiente prisional também pode aumentar o estresse e a vulnerabilidade ao *Burnout*. Lidar com essas questões pode gerar sentimentos de impotência, frustração e insegurança, intensificando o estresse ocupacional e comprometendo a saúde mental dos policiais penais. As consequências da SB na saúde física e mental dos policiais penais afetados são profundamente significativas. O esgotamento crônico pode levar a problemas como ansiedade, depressão, irritabilidade, insônia, fadiga e problemas cardiovasculares, entre outros. Além disso, a síndrome pode afetar negativamente a qualidade de vida desses profissionais, comprometendo suas relações familiares, sociais e seu bem-estar geral. O estresse crônico e o esgotamento também podem resultar em absenteísmo, redução da produtividade e aumento da rotatividade no trabalho, prejudicando o desempenho profissional dos policiais penais afetados e, conseqüentemente, impactando o sistema prisional em sua integridade.

Para Sousa (2022), diante desse cenário, é fundamental adotar medidas preventivas e de enfrentamento da SB entre os policiais penais. Um dos primeiros passos é promover a conscientização sobre a síndrome e seus sintomas, incentivando a busca por apoio e tratamento adequado nos estágios iniciais da doença.

De acordo com Figueiró (2022), a oferta de apoio psicológico e psicossocial aos policiais penais é outra estratégia importante para prevenir e tratar o *Burnout*. Isso pode incluir a disponibilização de profissionais especializados, como psicólogos e assistentes sociais, para ajudar os trabalhadores a lidar com o estresse e os desafios do ambiente prisional. Além disso, é crucial investir em treinamento e capacitação dos policiais penais, a fim de prepará-los adequadamente para enfrentar as situações de risco e pressão inerentes à profissão. O treinamento também pode incluir técnicas de gerenciamento de estresse e resiliência, fornecendo aos profissionais ferramentas para lidar com o estresse ocupacional de maneira mais eficaz.

A partir do estudo de Oliveira, Ribeiro e Bastos (2015), é possível identificar que a implementação de políticas de valorização e reconhecimento

dos policiais penais é outra medida que pode contribuir para a prevenção do *Burnout*. Incentivos, promoções e outras formas de reconhecimento podem melhorar a motivação e o engajamento dos profissionais, reduzindo o estresse e a vulnerabilidade ao esgotamento. A melhoria das condições de trabalho, como a modernização da infraestrutura prisional, a redução da superlotação e a garantia de recursos adequados, também é fundamental para prevenir o *Burnout* entre os policiais penais. Ao proporcionar um ambiente de trabalho mais seguro e estruturado, é possível reduzir o estresse e a pressão sobre os profissionais.

A partir de Barros e Rodrigues (2016), é possível observar que reavaliar e ajustar as cargas horárias e os turnos de trabalho dos policiais penais pode ser outra estratégia eficaz para prevenir o *Burnout*. Ao garantir que os profissionais tenham tempo suficiente para descansar e se recuperar, é possível promover um equilíbrio saudável entre trabalho e vida pessoal. Promover ações de integração e apoio mútuo entre os policiais penais também pode ser benéfico para prevenir a SB. Criar espaços de diálogo e compartilhamento de experiências pode fortalecer a resiliência e o suporte emocional entre os colegas, ajudando-os a lidar melhor com os desafios do trabalho.

Além disso, Barbosa (2019) ressalta a importância de incentivar a adoção de hábitos saudáveis, como a prática de atividades físicas e a alimentação balanceada, que podem melhorar a saúde física e mental dos policiais penais e, consequentemente, sua resistência ao estresse e ao *Burnout*.

Ainda, Sousa (2022) observou ser fundamental que as instituições responsáveis pela gestão do sistema prisional e pela formação e capacitação dos policiais penais assumam um papel proativo na prevenção e enfrentamento da SB. Isso inclui a criação e implementação de políticas públicas voltadas para a saúde mental e o bem-estar desses profissionais, bem como o monitoramento e avaliação dos resultados dessas ações.

Assim, para Sousa (2022), a SB é um problema relevante entre os policiais penais, que estão expostos a uma série de fatores de risco e situações de trabalho que contribuem para o desenvolvimento da síndrome. As consequências da SB na saúde física e mental, qualidade de vida e desempenho profissional desses profissionais são significativas, destacando a importância de abordar essa questão de forma integrada e eficaz.

Conforme Figueiró (2017), a identificação dos principais fatores de risco e das situações de trabalho que contribuem para o desenvolvimento do *Burnout* em policiais penais é fundamental para a elaboração de estratégias de prevenção e enfrentamento. Isso inclui a melhoria das condições de trabalho, o investimento em treinamento e capacitação, a promoção de políticas de valorização e reconhecimento, e o apoio psicológico e psicossocial aos profissionais.

Além disso, é crucial considerar a saúde física e mental dos policiais penais como um aspecto fundamental para o bom funcionamento do sistema prisional. Ao cuidar da saúde e do bem-estar desses profissionais, é possível melhorar a qualidade dos serviços prestados, promover um ambiente prisional mais seguro e eficiente, e garantir a dignidade e os direitos tanto dos policiais penais quanto dos presos (Sousa, 2022).

Dessa forma, Caixeta *et al.* (2021) frisa que a SB entre os policiais penais idealmente deve ser abordada como uma questão prioritária, envolvendo ações coordenadas e integradas entre as diferentes esferas responsáveis pela gestão do sistema prisional e pela formação e capacitação dos profissionais. Somente assim será possível enfrentar de forma efetiva o estresse ocupacional crônico e suas consequências, promovendo a saúde e o bem-estar desses profissionais tão importantes para a sociedade.

#### 1.4 Método

Este artigo é uma revisão bibliográfica, desenvolvida a partir de publicações divulgadas no intervalo entre os anos de 2013 e 2023, de natureza diversa. Trata-se de uma pesquisa de natureza qualitativa e descritiva, em que as publicações foram levantadas a partir de acervos físicos e, especialmente, digitais, sendo esses últimos, sobretudo, o portal periódicos da Capes, a *Scientific Electronic Library Online* e o *Google Scholar*. As publicações foram buscadas com o uso dos seguintes descritores: “policiais penais”, “segurança pública”, “síndrome de *burnout*” e “trabalho”. Serviram como critérios de inclusão: publicação dentro do corte temporal selecionado, ligação direta com o objeto de estudo, disponibilidade integral para leitura e/ou *download*, e publicação em língua portuguesa ou inglesa. Foram excluídas publicações que não atendessem a essas condições, bem como aquelas duplicadas ou com abordagem similar, permanecendo as mais atuais ou consistentes em metodologia. As publicações foram lidas em seus resumos / *abstracts* ou sumários e avaliadas quanto à sua pertinência de inclusão. Caso positivo, foram lidas integralmente; caso negativo, descartadas. As leituras integrais foram novamente comparadas por similaridade e após fichadas de forma indireta, incluídas no escopo teórico da pesquisa, o qual foi analisado criticamente na discussão.

#### 1.5 Discussão

A SB é um fenômeno complexo e multifatorial que afeta profissionais de diversas áreas, incluindo os policiais penais, conforme destacam Lima (2021) e Caixeta *et al.* (2021). Os estudos realizados por Perniciotti *et al.* (2020) e Andrade *et al.* (2019) abordam as dimensões e a etiologia da síndrome, respectivamente, enfatizando os aspectos individuais, organizacionais

e socioculturais que contribuem para o desenvolvimento da SB. Esses autores também destacam a importância de compreender a relação entre a fisiopatologia da síndrome e o impacto do estresse crônico no organismo, conforme discutido por Gardhouse (2020).

Ao analisar criticamente essas pesquisas, é possível perceber que a prevenção e o tratamento da SB exigem uma abordagem multidisciplinar e integrada, que leve em consideração as especificidades de cada grupo profissional e do contexto de trabalho (Lima, 2021; Marques *et al.*, 2022). Nesse sentido, os estudos de Kanter e Sherman (2016) e Carlotto (2014) enfatizam a importância da conscientização sobre a síndrome e da implementação de programas de educação e prevenção no ambiente de trabalho. Dessa forma, os esforços para enfrentar a SB devem envolver tanto a promoção de estratégias individuais de enfrentamento do estresse como a adoção de medidas organizacionais e políticas públicas que visem a melhoria das condições de trabalho e a promoção da saúde e do bem-estar dos profissionais, incluindo os policiais penais.

Os policiais penais enfrentam uma série de desafios e responsabilidades em seu trabalho, incluindo a exposição a ambientes violentos e precários, carga horária de trabalho extensa e estigmatização social (Castro, 2018; Araújo, 2017). Esses fatores, conforme discutem Oliveira, Ribeiro e Bastos (2015), Carvalho e Vieira (2020) e Sousa (2022), contribuem para o estresse ocupacional e, eventualmente, para a SB.

Carvalho e Vieira (2020) e Ferreira *et al.* (2016) destacam a exposição dos policiais penais a situações de violência, agressões verbais e indivíduos com doenças infectocontagiosas, que podem afetar sua saúde física e mental. Sousa (2022) acrescenta que a falta de recursos e apoio adequados também sobrecarrega esses profissionais, aumentando a pressão e o estresse. Castro (2018) aborda a questão da corrupção no ambiente prisional, gerando dilemas éticos e morais, enquanto Araújo (2017) menciona o estigma social associado à profissão, afetando negativamente a autoestima e o bem-estar emocional dos policiais penais.

É importante considerar a inter-relação entre os desafios enfrentados pelos policiais penais e as estratégias de prevenção e enfrentamento do estresse e do esgotamento. Como sugerem Sousa (2022) e Araújo (2017), é fundamental investir em infraestrutura, treinamento e recursos humanos, além de políticas de apoio à saúde mental. A valorização e o reconhecimento da atuação dos policiais penais também são cruciais (Sousa, 2022).

Em síntese, a análise crítica das contribuições desses autores revela a complexidade e a inter-relação dos fatores que afetam a saúde e o bem-estar dos policiais penais. Para enfrentar efetivamente o estresse e o esgotamento

desses profissionais, é necessário adotar uma abordagem integrada, que inclua investimentos em infraestrutura, treinamento, apoio à saúde mental e políticas de valorização, com o objetivo de promover um sistema prisional mais eficiente e humano (Araújo, 2017; Sousa, 2022).

A SB é um problema crescente entre os policiais penais, devido às diversas condições adversas que enfrentam em seu trabalho, conforme discutido por Dimenstein (2017), Figueiró (2022), Barros e Rodrigues (2016), Sousa (2022), Tschiedel e Monteiro (2013), Oliveira, Ribeiro e Bastos (2015) e Caixeta *et al.* (2021). Diversos fatores contribuem para o desenvolvimento da SB entre policiais penais, tais como ambientes precários e superlotados, carga horária excessiva, falta de recursos humanos e apoio institucional, falta de reconhecimento e valorização da profissão, exposição a situações de corrupção e dilemas éticos, e risco constante de violência. Essas condições geram estresse crônico, o que pode levar ao esgotamento físico e mental, afetando a saúde, qualidade de vida e desempenho profissional dos policiais penais (Dimenstein, 2017; Figueiró, 2022; Barros e Rodrigues, 2016; Sousa, 2022; Tschiedel e Monteiro, 2013).

Para enfrentar a SB entre os policiais penais, é necessário adotar medidas preventivas e de enfrentamento, conforme sugerido por Figueiró (2022), Sousa (2022), Oliveira, Ribeiro e Bastos (2015), Barros e Rodrigues (2016) e Barbosa (2019). Algumas dessas medidas incluem a conscientização sobre a SB e seus sintomas; apoio psicológico e psicossocial aos profissionais; treinamento e capacitação, incluindo técnicas de gerenciamento de estresse e resiliência; políticas de valorização e reconhecimento dos policiais penais; melhorias nas condições de trabalho, como infraestrutura e redução da superlotação; ajuste e reavaliação de cargas horárias e turnos de trabalho, integração e apoio mútuo entre os policiais penais e adoção de um estilo de vida saudável.

É fundamental que as instituições responsáveis pela gestão do sistema prisional e pela formação e capacitação dos policiais penais assumam um papel proativo na prevenção e enfrentamento da SB (Sousa, 2022). Ao abordar a SB de forma integrada, é possível melhorar a saúde e o bem-estar dos policiais penais, contribuindo para o bom funcionamento do sistema prisional e garantindo a dignidade e os direitos dos profissionais (Figueiró, 2017; Sousa, 2022). Caixeta *et al.* (2021) indicam ser crucial tratar a SB entre os policiais penais como questão prioritária, com ações integradas entre as diferentes esferas responsáveis pela gestão do sistema prisional, formação e capacitação dos profissionais.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos estudos e análises realizados, foi possível constatar que a Síndrome de *Burnout* (SB) é significativamente prevalente entre os policiais penais, corroborando a hipótese inicial. Os fatores de risco específicos desse ambiente de trabalho — como a exposição a situações de violência, a pressão constante e as demandas excessivas — estão intimamente relacionados ao desenvolvimento dessa condição. As consequências negativas da SB afetam a saúde física e mental, a qualidade de vida e o desempenho profissional dos policiais penais.

Diante disso, o objetivo geral deste artigo — discutir a SB e os reflexos de sua incidência entre policiais penais — foi alcançado. Da mesma forma, os objetivos específicos foram atendidos, ao conceituar a SB como um estado de esgotamento físico, emocional e mental, resultante do estresse ocupacional crônico. Entre os fatores de risco identificados estão os ambientes superlotados e precários, a carga horária excessiva, a falta de recursos e de apoio institucional, a exposição à violência e os dilemas éticos.

As consequências incluem impactos na saúde física — como doenças cardiovasculares e incidência de cânceres — e na saúde mental — como depressão e ansiedade —, além da redução na qualidade de vida e do comprometimento do desempenho profissional. Medidas preventivas e de enfrentamento, como a promoção da conscientização, o oferecimento de apoio psicológico e psicossocial, o investimento em treinamento e capacitação, a implementação de políticas de valorização e reconhecimento, a melhoria das condições de trabalho e o incentivo a hábitos saudáveis, são fundamentais para a gestão prisional e sua condução eficaz.

Portanto, na conclusão desse artigo, foi possível confirmar a hipótese aventada, reiterando-se a importância de abordar a SB entre os policiais penais e de promover ações integradas e coordenadas, a fim de garantir a saúde e o bem-estar desses profissionais e do ambiente prisional como um todo.

## REFERÊNCIAS

- ANDRADE, Frederico Marques *et al.* Síndrome de *burnout* em profissionais de enfermagem no ambiente hospitalar: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 20, p. e334-e334, 2019.
- ARAÚJO, Ana Flávia Lima Pimpim de. **A percepção do trabalho dos agentes de segurança prisional**. 2017. 134 f. Dissertação (Programa de pós-graduação stricto sensu – Mestrado em Desenvolvimento Regional) - Centro Universitário Alves Farias, [Goiás], 2017.

BARBOSA, Christian. **Por que as pessoas não fazem o que o que deveriam fazer?**. São Paulo: Buzz Editora, 2019.

BARROS, Amanda Reis; RODRIGUES, Luciana Miranda. O exercício profissional de enfermagem e as principais causas de adoecimento laboral: uma revisão integrativa. **Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem**, v. 6, n. 18, p. 12-25, 2016.

CAIXETA, Natália Caroline *et al.* A síndrome de *Burnout* entre as profissões e suas consequências. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 4, n. 1, p. 593-610, 2021.

CARLOTTO, Mary Sandra. Prevenção da síndrome de *burnout* em professores: um relato de experiência. **Mudanças-psicologia da saúde**, v. 22, n. 1, p. 31-39, 2014.

CARVALHO, Vilobaldo Adelídio de; VIEIRA, Acácio de Castro. Polícia Penal no Brasil: realidade, debates e possíveis reflexos na segurança pública. **Revista Brasileira de Execução Penal**, v. 1, n. 2, p. 273-297, 2020.

CASTRO, Francisco Xavier Medeiros. A Competência Constitucional da Polícia Militar na Segurança Externa dos Estabelecimentos Penais. **Revista Brasileira de Segurança Pública**, v. 12, n. 1, p. 188-206, 2018.

FERREIRA, Cláudia Aparecida Avelar *et al.* O Contexto do Estresse Ocupacional dos Trabalhadores da Saúde: estudo bibliométrico. **Revista de Gestão em Sistemas de Saúde**, v. 5, n. 2, p. 84-99, 2016.

FIGUEIRÓ, Rafael de Albuquerque. “ **Eu tenho medo de viver lá fora**”: cartografia do trabalho policial penal. São Paulo: Editora Dialética, 2022.

FREITAS, Maria Nivalda de Carvalho *et al.* **Psicologia organizacional e do trabalho**: Perspectivas teórico-práticas. São Paulo: Vetor Editora, 2022.

GARDHOUSE, Katherine. **Stressed, sick, and sad**: a Transdiagnostic Investigation of the Translation of Stress into Depression through Neuroendocrine Disruptions. Toronto: University of Toronto (Canada), 2020.

HAN, Shasha *et al.* *Estimating the attributable cost of physician burnout in the United States*. **Annals of internal medicine**, v. 170, n. 11, p. 784-790, 2019.

KANTER, Beth; SHERMAN, Aliza. **The happy, healthy nonprofit: Strategies for impact without burnout**. New York: John Wiley & Sons, 2016.

LIMA, Estevam Vaz de. **Burnout**: a doença que não existe. São Paulo: Editora Appris, 2021.

LOPES, Joana *et al.* Estratégias de Prevenção do *Burnout* nos Enfermeiros-Revisão da Literatura. **Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional online**, v. 13, p. 1-15, 2022.

MARQUES, Walter Rodrigues *et al.* Estresse e cultura organizacional: o papel do psicólogo na prevenção e tratamento da Síndrome de *Burnout*. **Conjecturas**, v. 22, n. 1, p. 193-207, 2022.



OLIVEIRA, Victor Neiva; RIBEIRO, Ludmila Mendonça; BASTOS, Luiza Meira. Os agentes penitenciários em Minas Gerais: Quem são e como percebem a sua atividade. **Sistema Penal & Violência**, v. 7, n. 2, p. 176-192, 2015.

PERNICIOTTI, Patrícia *et al.* Síndrome de *Burnout* nos profissionais de saúde: atualização sobre definições, fatores de risco e estratégias de prevenção. **Revista da SBPH**, v. 23, n. 1, p. 35-52, 2020.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. **Mentes depressivas**: as três dimensões da doença do século. Rio de Janeiro: Globo Livros, 2016.

SOUSA, Tiago Aluísio Lopes de. **Esgotamento profissional, significado do trabalho e intenção de rotatividade**: estudo de caso dos Policiais Penais Federais. 2022. 376 f., il. Dissertação (Mestrado Profissional em Administração) — Universidade de Brasília, Brasília, 2022.

TSCHIEDEL, Rubia Minuzzi; MONTEIRO, Janine Kieling. Prazer e sofrimento no trabalho das agentes de segurança penitenciária. **Estudos de Psicologia (Natal)**, v. 18, p. 527-535, 2013.