

## SAÚDE OCUPACIONAL NAS FORÇAS POLICIAIS: A RELAÇÃO ENTRE BURNOUT E IDEAÇÃO SUICIDA EM OPERACIONAIS

RUTE PEREIRA<sup>1</sup>, INÊS RODRIGUES<sup>2</sup>, EDUARDO SILVA<sup>2</sup>, FILIPE SILVA<sup>2</sup>, CÉSAR NOGUEIRA<sup>3</sup>,  
CRISTINA QUEIRÓS<sup>4</sup>

<sup>1</sup>*Polícia Municipal de Gaia*

<sup>2</sup>*Polícia de Segurança Pública*

<sup>3</sup>*Guarda Nacional Republicana*

<sup>4</sup>*Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto*

### Introdução

O *burnout* tem sido estudado desde os anos 70, remetendo para o desequilíbrio entre os recursos insuficientes face às exigências da tarefa, sobressaindo a exaustão resultante do trabalhador tentar responder a demasiadas solicitações no no contexto laboral enquanto resposta desajustada ao stress crónico no trabalho (Maslach & Leiter, 2016). Desde que a Organização Mundial de Saúde reconheceu em 2019 o *burnout* como um fenómeno ocupacional ([https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/en/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/)), o tema ganhou cada vez mais pertinência e visibilidade (Areosa & Queirós, 2020), nomeadamente em profissões consideradas de elevado stress como é o caso das forças policiais (Porter & Lee, 2023). Acresce que o *burnout* tem sido associado ao suicídio, bem como à ideação suicida (Castro, 2024; Esparza-Reig & Julián, 2024; Pereira et al., 2023), agravados pelo impacto da pandemia COVID-19 na saúde mental dos trabalhadores da linha da linha da frente no combate à pandemia da COVID-19, como foi o caso de muitos polícias, por exemplo no controle dos confinamentos e inicialmente na manutenção dos cercos sanitários (Stogner et al., 2023).

Os estudos demonstram que ser polícia e a própria ação do policiamento são extremamente stressantes, tendo este stress um impacto negativo nos próprios polícias, seja na sua saúde mental e física, seja no seu despenho e até na própria interação com os cidadãos, que sob stress se pode tornar desadequada, como por exemplo com maior agressividade (Castro, 2024; Pereira et al., 2023; Queirós et al., 2020). O facto de frequentemente os polícias lidarem com situações sociais negativas, como é o caso do crime e da morte (Pereira et al., 2023), pode prejudicar a sua saúde mental, e desencadear fadiga física, fadiga por compaixão, sofrimento moral ou até o suicídio (Costa et al, 2019; Violanti et al., 2019). Assim, o local de trabalho pode não trazer apenas prazer e motivação, mas ser também palco de sofrimento (Areosa & Queirós, 2020), assistindo-se entre 2017 e 2024 a sucessivas recomendações da Organização Mundial de Saúde sobre o tema da Saúde Mental no trabalho (<https://www.who.int/news-room/fact->

[sheets/detail/mental-health-at-work](#)), bem como a alertas da Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho para a necessidade de se prevenir o stress no âmbito dos riscos psicossociais (<https://osha.europa.eu/pt/themes/psychosocial-risks-and-mental-health>). Em Portugal, a Ordem dos Psicólogos divulgou vários relatórios com os custos do stress no trabalho, alertando para o seu aumento e referindo no mais recente que os custos do stress e de problemas psicológicos aumentou 60% entre 2020 e 2022, subida a que não foi alheio o impacto psicológico da pandemia ([https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp\\_relatorio\\_prosperidadeesustentabilidadeedasorganizacoes2023.pdf](https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/documentos/opp_relatorio_prosperidadeesustentabilidadeedasorganizacoes2023.pdf)). Estima, ainda, uma poupança de 1,6 mil milhões de euros por ano caso existisse uma prevenção da saúde mental no trabalho. Nos polícias esta abrange, para além do stress e do burnout, a ansiedade, a depressão e o suicídio (Costa et al., 2019; Pereira et al., 2023; Queirós et al., 2020). Ora, já em 2018 a EUROFOUND alertava para a necessidade de se aprofundarem estudos comparativos na Europa, citando como exemplo as forças policiais através de um estudo português, realçando que outros estudos encontraram altos níveis de exaustão e despersonalização (<https://www.eurofound.europa.eu/en/publications/2018/burnout-workplace-review-data-and-policy-responses-eu>), sendo unânime na literatura que o *burnout* pode associar-se à agressividade. De facto, esta pode assumir uma forma mais externa como no uso excessivo da força e interações mais “duras” com o cidadão (Queirós et al., 2013), mas também pode ser interna como na ideação suicida ou no próprio ato suicida (Pereira et al., 2023).

Assim, o suicídio tem sido cada vez mais estudado como um processo complexo também em contexto laboral conforme Dejours realçou (<https://www.publico.pt/2010/02/01/sociedade/noticia/um-suicidio-no-trabalho-e-uma-mensagem-brutal-1420732>) e não como ato isolado, assistindo-se ao aumento do número de suicídios em polícias, nomeadamente com recurso à arma de serviço e no contexto de trabalho (Violanti et al., 2019). Em Portugal, os casos são pouco noticiados para evitar um efeito de contágio, mas, numa conferência organizada em 2023 pela Inspeção Geral da Administração Interna, foi amplamente divulgado que “há mais polícias a morrer por suicídio do que em funções” (<https://www.jn.pt/2181204150/ha-mais-policias-a-morrer-por-suicidio-do-que-em-funcoes/>), ideia já referida em 2022 numa outra notícia (<https://www.dn.pt/sociedade/igai-alerta-que-mais-policias-morrem-por-suicidio-do-que-em-servico-15297228.html/>). Apesar de os Estados Unidos da América liderarem os estudos sobre o suicídio em polícias (Violanti, 2004; Violanti et al., 2019), Espanha tem alertado para a necessidade de prevenção dado o elevado número (Castro, 2024), existindo a página “Predepol-Zero Suicídio Policial”, ([https://www.facebook.com/predepol/?locale=sq\\_AL&paipv=0&eav=AfaOdHpIKFincC4n65k1tib615jOtT9q1Y\\_TucK0fsYVnEZgS3iqWiiDk3kNQgOlyYo&\\_rdr](https://www.facebook.com/predepol/?locale=sq_AL&paipv=0&eav=AfaOdHpIKFincC4n65k1tib615jOtT9q1Y_TucK0fsYVnEZgS3iqWiiDk3kNQgOlyYo&_rdr)), que noticia cada suicídio de polícias, em valores entre 20 a 30 casos por ano.

Note-se que como preditor do suicídio surge frequentemente a ideação suicida nesta perspetiva de processo e não ato isolado imediato, a qual compreende um conjunto de pensamentos e comportamentos específicos, nomeadamente pensamentos sobre suicídio, formas de tentativas para cometer o suicídio e

a possível reação das outras pessoas ao seu próprio suicídio (Ferreira & Castela, 1999). Permite, então, conhecer melhor a complexidade do processo de suicídio, e em polícias já é investigada. Conforme um artigo de Pereira e colegas (2023) sintetiza em termos de revisão de estudos internacionais, é realçado, inclusivamente, o recurso fácil e imediato a arma de fogo como uma das formas mais frequentes. Na literatura são vários os fatores de risco mencionados, nomeadamente, aspetos organizacionais do trabalho policial, falta de confiança nas chefias, falta de comunicação interna, frequentes mudanças na organização, stress no trabalho, uso da força, exposição ao perigo, imprevistos, viver deslocado da família e com pouco suporte social, trabalho por turnos, etc. (Castro, 2024; Queirós et al., 2020), numa combinação perigosa de fatores individuais e organizacionais. Em 2004 Violanti caracterizou o fenómeno como uma epidemia, apelidando-o de “*epidemic in blue*” dada a cor da farda dos polícias americanos, realçando os estudos que o facto de existir a simultaneidade de fatores de risco individuais e laborais é usado pelas organizações como justificação para o desinvestimento da prevenção em contexto laboral. Contudo, nem todas as profissões dispõem de um meio tão letal e de acesso particularmente fácil de usar num momento mais emocionalmente difícil (apesar de nos profissionais de saúde já existirem estudos sobre o recurso a fármacos e conhecimento dos seus efeitos letais) e importa destacar que nem todos os polícias apresentam da mesma forma ideação suicida associada ao *burnout* e ao stress no trabalho, destacando-se como mais vulneráveis os polícias em serviço operacional (ex.: patrulhamento, trânsito, etc.) comparativamente a polícias em tarefas administrativas (Castro, 2024; Esparza-Reig & Julián, 2024; Pereira et al., 2023).

## Objetivos

Pretendem-se identificar os níveis de *burnout* e de ideação suicida em elementos de forças policiais a exercerem funções operacionais, e conhecer a relação entre estas variáveis.

## Metodologia

Através de divulgação nacional por contactos em bola de neve em diferentes forças policiais, utilizou-se um questionário online com caracterização sociodemográfica/profissional e com o *Oldenburg Burnout Inventory* (OLBI, desenvolvido por Demerouti e colegas no final dos anos 90 e adaptado para diferentes línguas, tendo-se usado a versão portuguesa de Sinval et al., 2019) e *Adult Suicidal Ideation Questionnaire* (ASIQ, desenvolvido por Reynolds no final dos anos 80, tendo-se usado a versão portuguesa de Ferreira & Castela, 1999), bem como os pontos de corte indicados pelos autores para a ausência/presença dos sintomas. O OLBI tem 16 itens avaliados de 0 a 5 pontos e organizados nas dimensões de Exaustão e de Desinvestimento, apresentadas em valores médios e com pontos de corte para cada dimensão com presença ou ausência desta e ainda combinados nas possibilidades de só uma dimensão presente ou ambas. O ASIQ apresenta 31 itens avaliados de 0 a 6 pontos e organizados nas dimensões de Pensamentos sobre Suicídio, Reação dos outros ao suicídio, Formas de Suicídio pensadas e Ideação Suicida (*score total*), esta última a estabelecer o ponto de corte numa escala de 0 a 186 pontos.

A recolha de dados decorreu em finais de 2021 de forma a permitir obter dados após o impacto mais forte da pandemia. Participaram anónima e voluntariamente, após consentimento informado, 969 elementos de forças policiais variadas, nomeadamente 68% da PSP, 19% da GNR e 13% de Polícias Municipais várias. Todos desempenhavam funções operacionais, tendo 10% funções de chefia e estando 65% com funções associadas ao patrulhamento. Verificou-se que 92% eram homens (note-se que a taxa de mulheres nas forças policiais é de cerca de 10%), com tempo de serviço entre 1-38 anos ( $M=18.05$ ), predominantemente (74%) casados ou em união de facto, com filhos (76%), com escolaridade até ao 12º ano (75%), a trabalhar por turnos (99%) e com apenas 27% a viverem deslocados da família.

## **Resultados e Discussão**

No que se refere às médias do *burnout* e da ideação suicida (Tabela 1), encontraram-se na amostra total valores moderados de *burnout* nas suas dimensões de exaustão e de desinvestimento e valores baixos de ideação suicida. Contudo, verificou-se que existem polícias que responderam “nunca” a todos os itens do questionário sobre ideação suicida, o que influencia os resultados no sentido de menores médias na escala de 0 a 6. Assim, optou-se por constituir dois grupos, respetivamente: com resposta de “nunca” (valor 0) a todos os itens do ASIQ (grupo designado como ausência total de ideação, com 308 participantes); e com resposta a pelo menos um item do ASIQ acima da posição de “nunca” (valores 1 a 6), com 661 participantes (grupo designado como presença de ideação suicida). Note-se que esta opção não corresponde aos pontos de corte definidos pelo instrumento, análise que será efetuada posteriormente, pretendendo, então, reduzir o viés nos resultados. Como esperado, os resultados (Tabela 1) com os dois grupos separados revelaram, comparativamente à amostra total, valores superiores de ideação suicida e suas dimensões para o grupo designado como presença de ideação suicida, não fazendo sentido comparar as médias da ideação pois era um critério de inclusão em cada grupo. A comparação das médias das dimensões do *burnout* indicou (Tabela 1) que eram superiores (acima de 3 na escala de 1 a 5) no grupo designado de com presença de ideação (médias abaixo do valor 3 na escala de 1 a 5 no grupo sem ideação). Através de um teste *t-Student* para amostras independentes encontraram-se diferenças estatisticamente significativas, respetivamente: para a exaustão  $t=-9,849$  e  $p=,001$  e para o desinvestimento  $t=-7,742$  e  $p=,001$ .

Tabela 1. Análise descritiva das dimensões do *Burnout* e da Ideação suicida

Dimensões (N= 969, amostra total)	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Exaustão (1 a 5)	1,00	5,00	3,14	,804
Desinvestimento	1,13	5,00	3,15	,781
Pensamentos sobre Suicídio (0 a 6)	,00	6,00	1,00	1,271
Reação dos Outros	,00	6,00	,41	,925
Formas de Suicídio	,00	5,35	,39	,896
Ideação Suicida ( <i>score</i> médio)	0,00	5,50	,48	,911
Ideação Suicida ( <i>score</i> total, máximo 186)	0	165	14	27,3
Dimensões (N= 308, grupo ausência total de				
ideação suicida)	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Exaustão (1 a 5)	1,00	5,00	2,79	,796
Desinvestimento	1,13	5,00	2,87	,776
Dimensões (N= 661, grupo presença de ideação				
suicida)	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Exaustão (1 a 5)	1,00	5,00	3,31	,753
Desinvestimento	1,25	5,00	3,28	,750
Pensamentos sobre Suicídio (1 a 6)	,00	6,00	1,46	1,300
Reação dos Outros	,00	6,00	,60	1,069
Formas de Suicídio	,00	5,35	,58	1,035
Ideação Suicida ( <i>score</i> médio)	,03	5,50	,70	1,030
Ideação Suicida ( <i>score</i> total, máximo 186)	1	165	21	30,9

Os resultados acima apresentados são mais claramente visualizados na Figura 1 (para o *burnout*) e na Figura 2 (para a ideação suicida), lembrando (Tabela 1) que para o *score* máximo de ideação (numa escala de 0 a 186) o valor máximo encontrado na amostra foi de 165 pontos, sendo a média de 14 na amostra total e de 21 no grupo designado de presença de ideação suicida.

Gráfico 1. Comparação de médias das dimensões do *Burnout*

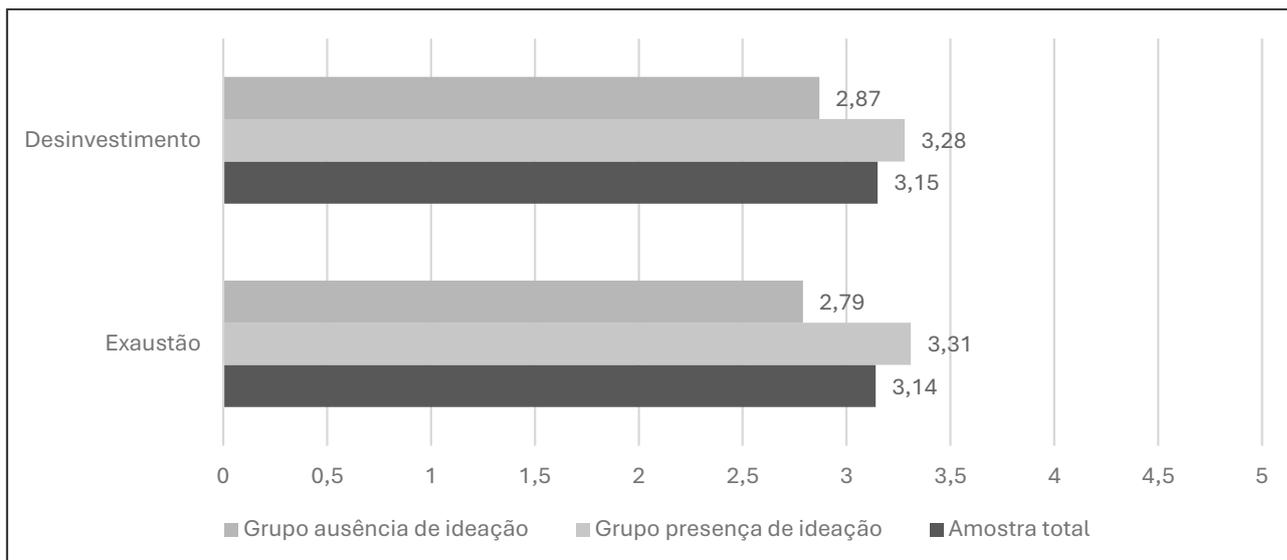
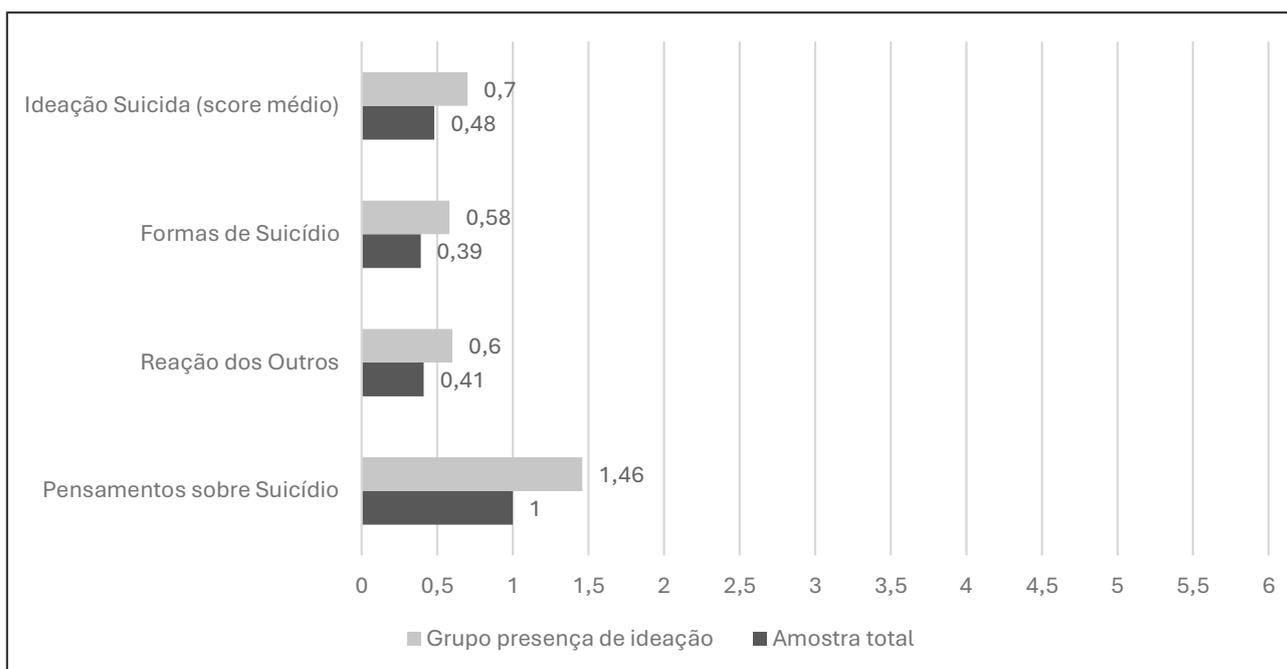


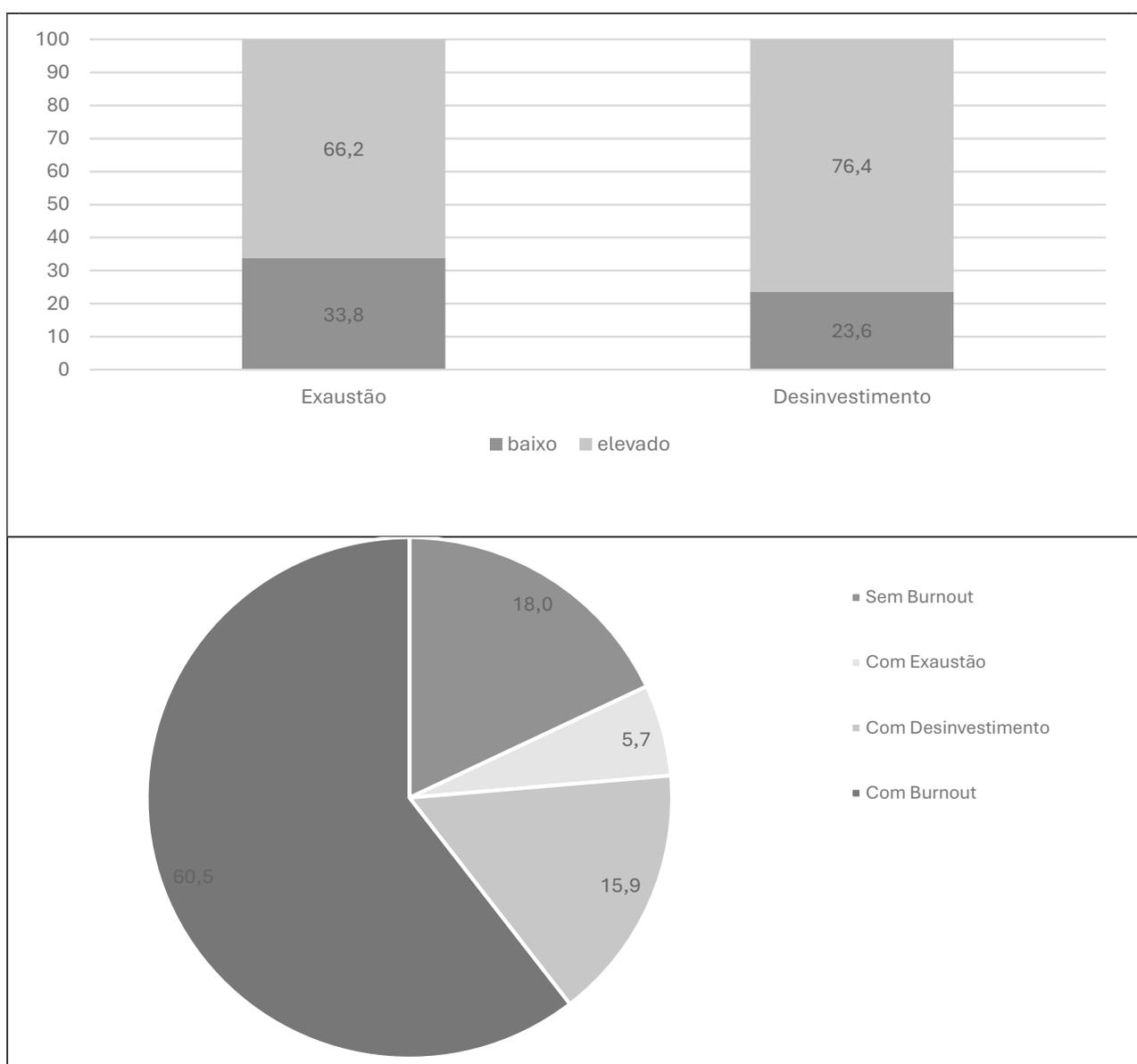
Gráfico 2. Comparação de médias das dimensões da Ideação suicida



Contudo, quer no OLBI quer no ASIQ os autores originais sugerem a análise por pontos de corte (*cut-off*), no sentido de identificar situações já mais severas. Assim, no OLBI é sugerido que a exaustão é baixa quando a média varia de 1 a 2.80 e elevada quando varia de 2.81 a 5, enquanto no desinvestimento é baixa quando varia de 1 a 2.62 e elevada quando varia de 2.63 a 5 pontos. Além disso, a combinação das duas situações permite classificar cada participante numa de 4 posições: sem *burnout* (simultaneamente baixa exaustão e baixo desinvestimento), com *burnout* (simultaneamente elevada exaustão e elevado

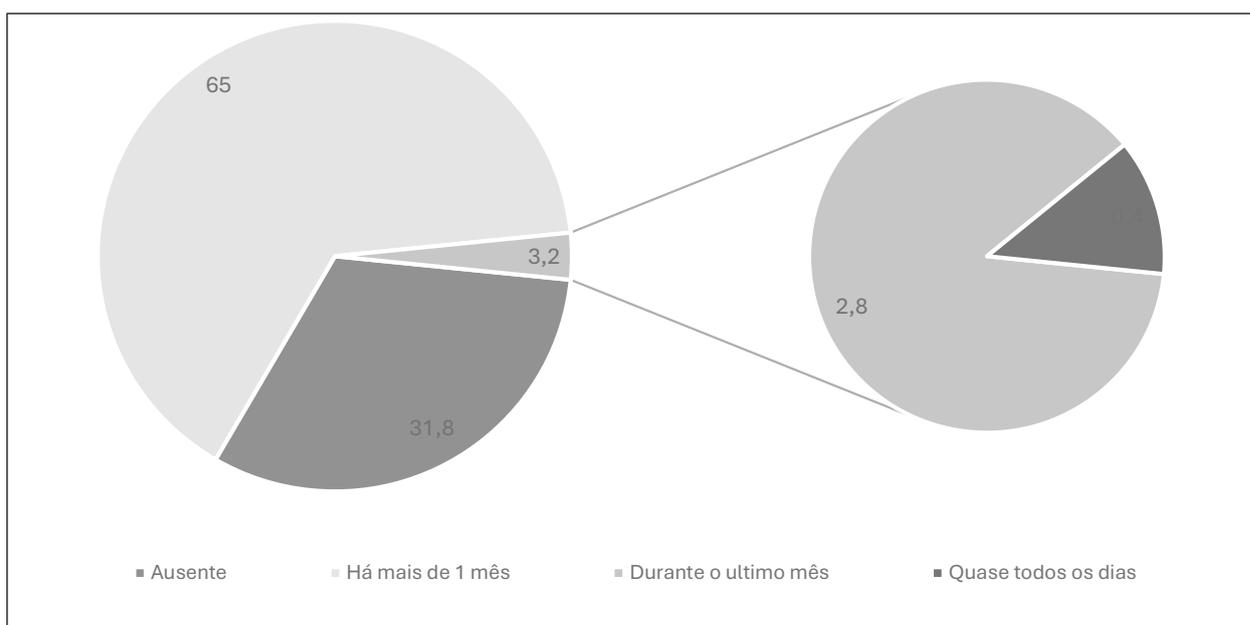
desinvestimento), com exaustão (elevada e desinvestimento baixo) ou com desinvestimento (elevado e exaustão baixa). Conforme o Gráfico 3 indica, encontraram-se 66% dos participantes com elevada exaustão e 76% com elevado desinvestimento, bem como apenas 18% sem *burnout*, por oposição a 61% com *burnout* (ou seja, simultaneamente, elevada exaustão e elevado desinvestimento). Estes resultados são mais detalhados do que a comparação de médias que indicava valores moderados, confirmando que ser polícia é uma atividade stressante (Pereira et al., 2023; Porter & Lee, 2023; Queirós et al., 2020) e que o *burnout* é uma realidade nos polícias (Areosa & Queirós, 2020), talvez, também, devido ao impacto que a pandemia teve na sua saúde psicológica/mental (Stogner et al., 2023). Urge então implementar programas de promoção da saúde mental no trabalho, bem como adequadas estratégias de gestão do stress (Queirós et al., 2020).

Gráfico 3. Distribuição das percentagens do *burnout* por dimensão e grupo



No que se refere à ideação suicida (Gráfico 4), não existiu em 32% (308 polícias), mas em 65% (630 polícias) existiu há mais de um mês, e em 3% no último mês (27 polícias), com especial destaque para 4 polícias que indicaram ter ideação suicida quase todos os dias. Os resultados confirmam o risco de suicídio referido nos estudos (Costa et al., 2019; Castro et al., 2024; Violanti et al., 2019) no sentido de “*epidemic in blue*” referido em 2004 por Violanti, a que acresce, durante a pandemia, a visão do *burnout* como uma epidemia dentro da pandemia (<https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781003250531-4/job-burnout-epidemic-within-pandemic-chris-mahar-arla-day>) devido à sobrecarga e responsabilidade de tarefas, que levou mesmo profissionais diversos e cidadãos ao suicídio, sugerindo alguns autores a monitorização do suicídio, conforme noticiado (ex.: <https://brasil.un.org/pt-br/90498-pandemia-da-covid-19-aumenta-fatores-de-risco-para-suic%C3%ADdio>; <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2023-09/efeitos-da-pandemia-no-numero-de-suicidios-precisam-ser-monitorados>; <https://www.publico.pt/2023/10/27/sociedade/noticia/pandemia-esgotou-policias-burnout-ideacao-suicida-preocupam-especialistas-2068250>).

Gráfico 4. Distribuição das percentagens da ideação suicida por frequência



Existindo estudos que encontraram associação entre ideação suicida e *burnout* em polícias (Castro, 2024; Esparza-Reig & Julián, 2024; Pereira et al., 2023), foram correlacionadas estas duas variáveis (Tabela 2), tendo-se verificado que a exaustão e o desinvestimento se correlacionam positiva e significativamente com a ideação suicida, nomeadamente a exaustão. Note-se que como é esperado, as correlações mais fortes são as internas, ou seja, entre dimensões do mesmo instrumento, nomeadamente quando existe uma dimensão agregadora como o *score* total da ideação suicida. Por existirem correlações significativas, foi ainda efetuada uma análise de regressão, que revelou que a exaustão explica 14,7% da ideação, enquanto o desinvestimento não contribuiu de forma significativa. Os resultados confirmam, então, a

associação entre *burnout* e ideação suicida encontrada noutros estudos (Castro, 2024; Esparza-Reig & Julián, 2024; Pereira et al., 2023).

Tabela 2. Análise correlacional entre as dimensões do *Burnout* e da Ideação suicida

Dimensões	Exaustão	Desinvestimento	Pensamentos sobre Suicídio	Reação dos Outros	Formas de Suicídio
Desinvestimento	,662**				
Pensamentos sobre Suicídio	,388**	,303**			
Reação dos Outros	,362**	,269**	,736**		
Formas de Suicídio	,366**	,280**	,797**	,917**	
Ideação Suicida (score total)	,386**	,295**	,858**	,941**	,990**

\*\*p ≤ ,010

### Conclusões

Os resultados revelam que existem elementos das forças policiais em processo de adoecimento psicológico, constituindo o *burnout* um risco para a ideação suicida. Conforme um estudo de Carvalho et al. (2023), a Saúde Ocupacional pode contribuir, nomeadamente, implementando programas de promoção do bem-estar físico e psicológico que reduzam o suicídio enquanto epidemia silenciosa em curso nas forças policiais. Torna-se, então, cada vez mais necessária uma intervenção direcionada quer para os impactos, quer para a especificidade da função desempenhada pelos polícias, nomeadamente os que desempenham serviço operacional. Salienta-se, ainda, que o conceito “guarda-chuva” que é a Polícia no seu todo, dificulta a identificação adequada do risco de sofrimento no trabalho, e em consequência, a adequada prevenção e intervenção, com possíveis consequências irreparáveis para o cidadão pela agressividade externa (Queirós et al., 2013) e para os próprios polícias com ideação suicida preditora do ato suicida *per si* (Castro, 2024; Pereira et al., 2023). Apesar de, atualmente, nas forças policiais existir a possibilidade de solicitar apoio psicológico, este ainda constitui um estigma apenas minorado quando ocorre no âmbito de um incidente crítico (ex.: acidente em trabalho, morte de colega, etc.), o que dificulta um polícia pedir ajuda. Seria, então importante, valorizar a Saúde Ocupacional, nomeadamente com um papel mais próximo dos serviços de Psicologia com a Enfermagem do Trabalho, para em conjunto se promover uma melhor Saúde Mental no Trabalho numa era pós-pandémica repleta de desafios e de cansaço acumulados para muitos profissionais, particularmente polícias.

Palavras-Chave: *burnout*; ideação suicida; polícias; serviço operacional; correlação.

Keywords: burnout; suicidal ideation; police officers; operational tasks; correlation.

---

### Referências Bibliográficas

- Areosa, J., & Queirós, C. (2020). Burnout: uma patologia social reconfigurada na era COVID-19? *International Journal on Working Conditions*, 20,71-90.
- Carvalho, V., Chambel, M.J., & Marta, B. (2023). "Lines Demarked": A Way to Foster Occupational Health in Police Officers. *Sustainability*, 15(24), 16940. <https://doi.org/10.3390/su152416940>
- Castro, T. (2024). Estrés laboral, salud mental y suicidio en las Fuerzas y Cuerpos de Seguridad. *Seguridad y Salud en el Trabajo*, 118, 87-98.
- Costa, T., Passos, F., & Queirós, C. (2019). Suicides of Male Portuguese Police Officers – 10 years of national data. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 40(5), 360-364. <https://doi.org/10.1027/0227-5910/a000570>
- Esparza-Reig, J. & Julián, M. (2024). Association between suicidal ideation and burnout: A meta-analysis. *Death Studies*. <https://doi.org/10.1080/07481187.2023.2300064>
- Ferreira, J., & Castela, M. (1999). Questionário de Ideação Suicida (Q.I.S.). In M.R. Simões, M. Gonçalves, & L. Almeida (Eds.). *Testes e provas psicológicas em Portugal, volume II* (pp.123-130). SHO & APPORT.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). New insights into burnout and health care: Strategies for improving civility and alleviating burnout. *Medical Teacher*, 39(2), 160-163. <https://doi.org/10.1080/0142159x.2016.1248918>
- Pereira, R., Silva, A.L., Felgueiras, S., & Queirós, C. (2023). A relação entre Stress operacional e organizacional, Burnout e Ideação Suicida nas Forças Policiais. *Politeia*, XX, 91-128.
- Porter, C., & Lee, R. (2023). The policing culture: an exploration into the mental health of former British police officers. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04365-y>
- Queirós, C., Kaiseler, M., & Silva, A. L. (2013). Burnout as predictor of aggressivity among police officers. *European Journal of Policing Studies*, 1(2), 110-134.
- Queirós, C., Passos, F., Bártolo, A., Marques, A. J., da Silva, C. F., & Pereira, A. (2020). Burnout and Stress Measurement in Police Officers: Literature Review and a Study with the Operational Police Stress Questionnaire. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00587>
- Sinval, J., Queirós, C., Pasian, S., & Maroco, J. (2019). Transcultural Adaptation of the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) for Brazil and Portugal. *Frontiers in Psychology*, 10:338. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00338>
- Stogner, J., Miller, B., & McLean, K. (2020). Police Stress, Mental Health, and Resiliency during the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Criminal Justice*, 45(4), 718-730.
- Violanti, J. M. (2004). Predictors of police suicide ideation. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 34(3), 277-283.
- Violanti, J. M., Owens, S. L., McCanlies, E., Fekedulegn, D., & Andrew, M. E. (2019). Law enforcement suicide: a review. *Policing*, 42, 141–164. <https://doi.org/10.1108/pijpsm05-2017-0061>.