

Um estudo exploratório sobre burnout e indicadores psicopatológicos em polícias

Joana Rosa, Fernando Passos, Cristina Queirós

¹ Divisão de Psicologia da Direção Nacional da Polícia de Segurança Pública & Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias Lisboa, Portugal, E-mail: joanarosa@yahoo.com; ² Divisão de Psicologia da Direção Nacional da Polícia de Segurança Pública, Lisboa, Portugal, E-mail: fmpassos@psp.pt; ³ Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Portugal, E-mail: cqueiros@fpce.up.pt.

Resumo: A atividade policial é geralmente exercida em contextos de risco social e criminal e em condições stressantes. A Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho tem alertado que o stress laboral crónico pode conduzir ao burnout e a sintomas psicopatológicos indicadores de mal-estar psicológico provocado pelo trabalho. Pretende-se identificar o burnout e os indicadores psicopatológicos em polícias da PSP no seu 1.º ano de serviço e verificar se a psicopatologia prediz o burnout. Durante as avaliações psicológicas periódicas realizadas pela Divisão de Psicologia da Polícia de Segurança Pública (PSP) inquiriram-se 1045 polícias através do MBI e SCL90-R. Encontraram-se indicadores psicopatológicos pouco intensos e baixo burnout, talvez por os polícias estarem em início de carreira. Contudo, 1,6% sentiam já exaustão emocional e despersonalização semanalmente, 6,5% apresentavam nível de burnout moderado e 0,5% nível de burnout elevado. A despersonalização é maior nos homens e correlaciona negativamente com idade. Exaustão emocional e despersonalização correlacionam positivamente com os indicadores psicopatológicos e estes explicam 40% da exaustão, 25% da despersonalização e 13% da realização, reforçando a associação entre burnout e mal-estar psicológico geral, sendo a exaustão dimensão nuclear associada à psicopatologia. A avaliação regular destes profissionais permitirá analisar a progressão do mal-estar psicológico e definir estratégias de gestão do stress adequadas a polícias, diminuindo, nesta profissão de risco, custos humanos e financeiros.

Palavras-chave: Burnout, Sintomas psicopatológicos, Preditores, Polícias, Saúde no trabalho.

Burnout and psychopathological symptoms among police officers

Abstract: Policing as professional activity is usually performed in contexts of social and criminal risk and under stressful conditions. The European Agency for Safety and Health at Work alerts that chronic job stress can lead to burnout and psychopathological symptoms, both suggesting psychological disease elicited by job tasks. This study aims to identify burnout and psychopathological symptoms among police officers from Portuguese National Police (PSP) in their first year of service, and verify if psychopathology predicts burnout. During regular psychological evaluations performed by PSP's Division of Psychology, 1045 police officers were inquired using MBI and SCL90-R. We found low psychopathological symptoms and low burnout, maybe because police officers begin their careers. However 1.6% felled already emotional exhaustion and depersonalization weekly, 6.5% presented moderated burnout level and 0.5% high burnout level. Depersonalization was greater among men and negatively correlated with age. Emotional exhaustion and depersonalization correlated positively with psychopathological symptoms, and these explained 40% of exhaustion, 25% of depersonalization and 13% of professional achievement, reinforcing the association between burnout and psychological disease, being emotional exhaustion the main dimension linked to psychopathology. The regular assessment of these professionals will allow to analyze the progression of psychological disease and to define stress management strategies adapted to police officers, decreasing, in this risky profession, human and financial costs.

Keywords: Burnout, Psychopathological Symptoms, Predictors, Police officers, Occupational Health.

1. Introdução

No seu documento de 2014 intitulado “*Riscos psicossociais na Europa: Prevalência e estratégias de prevenção*”, a Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho (EU-OSHA, 2014a) alertava já que 25% dos trabalhadores europeus referiam sentir stress no trabalho e que este afetava de forma negativa a sua vida. Atualmente o interesse pelo tema dos riscos psicossociais no trabalho tem vindo a crescer, quer em termos de investigação (Neto, Areosa & Arezes, 2014), quer na gestão das empresas e no mundo do trabalho e suas normas europeias (EU-OSHA, 2014a, 2014b). No âmbito dos riscos psicossociais o stress no trabalho constitui uma preocupação pelo impacto negativo na saúde do trabalhador, na qualidade dos serviços prestados pelas organizações e nos prejuízos que pode causar nas economias nacionais (EU-OSHA, 2014c). Por exemplo, nas principais conclusões do “*Segundo Inquérito Europeu às Empresas Sobre Riscos Novos e Emergentes — ESENER-2*” (EU-OSHA, 2015) o stress no trabalho está patente quando é referido que “*Ter de lidar com clientes, pacientes, alunos, etc. difíceis*” é referido por 58% de inquiridos, predominantemente das áreas da Educação, Saúde humana e Apoio social, inserindo-se nesta última as atividades profissionais desempenhadas por elementos das forças de segurança.

A identificação da percentagem de trabalhadores que sentem stress tem vindo a ser alvo de monitorização frequente, pois já em 2007 o EU-Labour Force Survey 1999-2007 (EU-OSHA, 2007, 2010) revelou que cerca de 55,6 milhões de trabalhadores europeus sentiam o seu bem-estar psicológico afetado pelos riscos psicossociais na profissão, surgindo o stress, depressão e ansiedade como mais frequentes. Num outro levantamento, verificou-se que os problemas de saúde mental em geral custam à Europa 240 mil milhões de euros por ano (EU-OSHA, 2014c).

Do ponto de vista das consequências do stress crónico no trabalho, é já reconhecido que pode conduzir ao burnout (Maslach et al., 2001), sendo este considerado uma doença da sociedade moderna resultante das condições de trabalho em articulação com vulnerabilidades pessoais (Weber & Jaekel-Reinhard, 2000). Enquanto doença, síndrome ou quadro clínico, foi em 1974 que Freudenberger, um psiquiatra americano, descreveu os sintomas dos terapeutas do seu grupo de trabalho, ao reparar que estes estavam desgastados com o atendimento a toxicodependentes. Descreveu o termo burnout como uma erosão dos ideais altruístas de ajuda, definindo-o como “*to fail, wear out or become exhausted by making excessive demands of energy, strength or resources*” (Freudenberger, 1974, p.159). Quase em simultâneo, em 1976, Maslach, uma psicóloga social americana (1976, p.16) descreveu sintomas semelhantes ao referir que “*after hours, days and months to listening other people’s problems, something inside you can go dead and you don’t give a damn anymore*” e definindo o burnout como “*the dislocation between what people are and what they have to do. It represents an erosion in values, dignity, spirit, and will - an erosion of the human soul*” (Maslach & Leiter, 1997, p.17). São os primeiros autores que de forma evidente associam o burnout a um contexto de trabalho no qual os recursos do trabalhador não são suficientes para as exigências da tarefa, sobretudo se estas implicam cuidar de outras pessoas. Apesar de inicialmente o burnout surgir associado a profissões que implicavam prestação de serviços, foi posteriormente alargado a muitas outras profissões (Maslach & Jackson, 1981; Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001).

Apesar de ligados, stress e burnout podem, e devem ser distinguidos (Queirós, Gonçalves & Marques, 2014), podendo dizer-se que o stress é um desequilíbrio entre os recursos existentes para dar respostas às exigências com que a pessoa se confronta, e existindo a sensação de que se a pessoa conseguir controlar a situação, o stress diminui ou desaparece (Selye, 1974). Assim, o stress associa-se a algo temporário e “*demasiado*” (demasiadas exigências, pressões...), enquanto o burnout se associa a algo duradouro e “*insuficiente*” (insuficientes recursos), pois, sendo uma resposta ao stress crónico vai corroendo, minando e esgotando as capacidades do trabalhador, modificando a forma de ser deste e a sua relação com o trabalho (Pines & Keinan, 2005). É de notar que no stress o trabalhador vai tendo alguma consciência do desequilíbrio entre exigências e recursos da tarefa, mas no burnout ocorre já um lento drenar da capacidade de enfrentar o stress e uma redução dos recursos pessoais, modificando o estado psicológico do trabalhador e a sua relação com o trabalho (Bakker et al., 2014).

No que se refere especificamente ao stress e burnout em elementos das forças policiais, atualmente os polícias trabalham em contextos de risco social e criminal, confrontando-se com novos desafios, perigos e formas de criminalidade (Brakel & Hert, 2011). Como trabalhadores, a sua atividade profissional tem especificidades que tornam os polícias mais vulneráveis aos riscos físicos e psicológicos no trabalho. Ao longo dos anos os estudos científicos sobre a Polícia têm vindo a crescer, e a literatura indica que a atividade policial é uma das mais stressantes (Blum, 2000; Brown & Campbell, 1994; Gillet, Huart, Colombat & Fouquereau, 2013; Lucas, Weidner & Janisse, 2012; Maran, Varetto, Zedda & Ieraci, 2015; Oigny, 1991; Ransley & Mazerolle, 2009; Schaible & Gecas, 2010; Violanti & Aron, 1995; Webster, 2014; Yun, Hwang & Lynch, 2015), pois a Polícia é uma instituição aberta 24 horas por dia e constantemente confrontada com solicitações do cidadão e do funcionamento intrínseco da vida em sociedade (Bittner, 1975; Queirós, Kaiseler & Silva, 2013).

Stone (2004) referiu que é uma atividade de desgaste e de consumo constante de energia física e mental, enquanto Ranta e Sud (2008) afirmaram que morrem mais polícias por consequências do stress (nomeadamente doenças físicas, depressão, suicídio) do que no combate ao crime, ideia também veiculada recentemente por Violanti (2014). Outros autores referiram prejuízos no desempenho profissional, prejuízos na imagem social da Polícia (sobretudo pela agressividade latente que pode levar ao uso excessivo da força) e prejuízos na saúde física e mental do indivíduo, destacando-se ainda o esforço emocional (Gelderen et al., 2016), o absentismo, desmotivação nas tarefas e até o suicídio pelo fácil acesso à arma (Brown & Campbell, 1994; Hackett & Violanti, 2003; Neely & Cleveland, 2012). Queirós et al., 2013; Selye, 1978; Violanti, Robinson & Shen, 2013).

A partir da década de 90 assiste-se a um interesse crescente pelo tema do stress e burnout nas forças de segurança em diferentes países, com produção de vasta literatura científica sobre o trabalho deste grupo profissional tão específico. Tem então sido reconhecido que existe uma consistência nos resultados no sentido de demonstrarem que a atividade policial é stressante e provoca ao longo do tempo doenças físicas e mentais nos polícias. São disso exemplo e citando apenas os que nos parecem mais interessantes por ilustrarem resultados de diferentes países desde a década de 90 até à atualidade, ou seja, permitirem ter uma ideia da amplitude temporal e diversidade geográfica: na Austrália, o estudo de Ransley e Mazerolle (2009); nos EUA, os estudos de Goodman (1990), Hassell, Archbold e Stichman (2011), Schwarzer, Bowler & Cone (2014) e de

Menard e Arter (2013); no Canadá, os estudos de Le Blanc, Regehr, Jelley e Bareth (2008) e de Oligny (1991); em Taiwan, os estudos de Chen (2009) e de Chueh, Yen, Lu e Yang (2011); em Israel, o estudo de Pines e Keinan (2006); no continente africano estudos de Agolla (2009) e de Storm e Rothmann (2003); na Índia, os estudos de Bawa e Kaur (2011) e de Ranta e Sud (2008); no Brasil, os estudos de Coleta e Coleta (2008) e de Soares e colaboradores (2012). Quando se analisa na Europa, encontram-se estudos na Holanda, como por exemplo Euwema, Kop e Bakker (2004) e Velden, Kleber, Grievink e Yzermans (2010); na Suíça, o estudo de Gerber, Hartmann, Brand, Holsboer-Trachsler e Pühse (2010); na Finlândia, o estudo de Vuorensyrja e Malkia (2011); na Noruega o estudo de Langballe, Innstrand, Hagtvét, Falkum e Aasland (2009); na Lituânia, o estudo de Bandzeviciene, Birbilaite e Dirzyte (2010); na Polónia o estudo de Baka (2015); na Turquia, o estudo de Azizoglu e Ozyer (2010); na Itália, o estudo de Pancheri e colaboradores (2002); em Espanha, os estudos de Durán, Montalbán e Stangeland (2006), de Ravelo, Garcia e Dorta (2009) e de Solana, Extremera, Pecino e Fuente (2013). Também em Portugal o tema tem sido estudado sob diferentes perspetivas, destacando-se por exemplo a abordagem sociológica/antropológica de Durão (2011) sobre o trabalho de patrulhamento em Lisboa, ou a abordagem mais psicológica de caracterização do bem-estar ou do stress e coping efetuada por Gonçalves e Neves (2010), Kaiseler, Queirós, Passos e Sousa (2014) e Queirós e colaboradores (2013). Mais recentemente, assiste-se a um interesse crescente no estudo das bases biológicas do stress (Baughman, Mnatsakanova, Hartley, Andrew & Violanti, 2015; Holst & Kerkhof, 2015), bem como na comparação entre tarefas (Habersaat, Geiger, Abdellaoui & Wolf, 2015), alertando para as consequências físicas negativas do stress crónico que se agravam com a vulnerabilidade individual e perceção do stress.

Apesar dos inúmeros estudos sobre stress no trabalho em elementos policiais, nota-se uma preocupação maior sobre as suas consequências físicas no trabalhador ou psicológicas a nível menos severo, e menos na psicopatologia. Contudo, lidar com incidentes relacionados com agressões poderá está associado a problemas de saúde mental. Por exemplo, numa investigação longitudinal de Velden e colaboradores (2010) foram avaliados os problemas de saúde mental, definidos por ansiedade severa, depressão, hostilidade, sintomas de burnout e problemas relacionados com o sono com 27 meses de intervalo. Verificou-se que o maior preditor de psicopatologia no segundo momento é a psicopatologia pré-existente, ainda que os eventos críticos e os stressores organizacionais demonstrem estar associados. Num outro estudo, Andrew e colaboradores (2008) encontraram uma prevalência de quase 9% de depressão numa amostra de polícias de Nova Iorque, enquanto Berg, Hem, Lau e Ekeberg (2006), numa avaliação abrangente da Polícia norueguesa (N= 3272) referem que 11% reporta sintomas de ansiedade severa e 8% depressão. Um efeito da idade foi verificado numa investigação na Polícia escocesa, onde se verificou uma redução dos níveis da ansiedade, enquanto a depressão demonstrou diminuir ao longo da vida profissional, mas aumentar a partir dos 50 anos de idade (Tuohy, Knussen, & Wrennall, 2005).

Alguns estudos têm demonstrado que existe uma associação significativa entre burnout e indicadores psicopatológicos (Garbarino, Cuomo, Chiorri & Magnavita, 2013; Quiros & Labrador, 2008; Rossler, Hengartner, Aidacic-Gross & Angst, 2015; Zhang et al., 2014), nomeadamente ansiedade e depressão, sugerindo um quadro geral de mal-estar psicológico provocado pelo trabalho (Weber & Jaekel-Reinhard, 2000). Além disso, no seu estudo, Bianchi, Schonfeld e Laurent (2014) referem que apesar da sobreposição de

sintomas de burnout e de depressão, estes são duas entidades clínicas separadas, sendo importante analisar os contributos de cada uma no adoecer do trabalhador. Também Bakker e colaboradores (2000) já tinham afirmado que o burnout estava relacionado com o trabalho e a depressão era independente do contexto. Contudo, Ahola, Hakanen, Perhoniemi e Mutanen (2015) realçam que no contexto profissional, burnout e depressão podem estar intrinsecamente ligados, alertando para a necessidade de uma melhor compreensão da relação entre burnout e psicopatologia.

Através de uma colaboração conjunta entre a Divisão de Psicologia da Direção Nacional da Polícia de Segurança Pública e a Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, e utilizando dados recolhidos anualmente na PSP, este estudo pretende identificar os níveis de burnout e a eventual presença de indicadores psicopatológicos numa amostra de jovens polícias da Polícia de Segurança Pública no seu 1.º ano de serviço efetivo e colocados em Lisboa, bem como conhecer a relação entre psicopatologia e burnout, nomeadamente no sentido desta ser preditora do burnout. É de realçar que após a conclusão da formação na Escola Prática de Polícia, por decisão institucional, aqueles elementos policiais são colocados nos diferentes Comandos de Polícia, por norma e, na maior parte dos casos, em Lisboa. Por iniciativa própria, os novos elementos, podem requerer a sua transferência para diferentes locais.

2. Método

2.1. Participantes

Foram inquiridos 1045 agentes da Polícia de Segurança Pública, colocados em Lisboa no seu primeiro ano de serviço efetivo. Na amostra predominou maioritariamente o sexo masculino (92%), e as idades variaram entre 20 e 36 anos, com uma média de 26,25 anos e desvio padrão de 2,44.

2.2. Instrumentos

Foi aplicado um questionário de autopreenchimento, anónimo e confidencial, composto pelas questões sociodemográficas idade e sexo, pelo *Maslach Burnout Inventory* (MBI, de Maslach et al., 1996; adaptação portuguesa de Marques Pinto & Picado, 2011) e pelo *Symptom Checklist-90-Revised* (SCL90-R, de Derogatis, 1977; adaptação portuguesa de Batista, 1993), para avaliação, respetivamente do burnout e dos indicadores psicopatológicos.

O *Maslach Burnout Inventory* tem 22 itens cotados numa escala de 0 (Nunca) a 6 (Todos os dias) e organizados nas suas dimensões de Exaustão emocional, Despersonalização e Realização pessoal, correspondentes a afirmações sobre o trabalho e interação com utentes do serviço ou colegas. Por exemplo na dimensão Exaustão emocional pergunta-se qual a frequência com que se “*sente emocionalmente esgotado pelo trabalho*”, na dimensão Despersonalização se sente que se “*tornou mais insensível para com as pessoas desde que começou a exercer esta profissão*” e na dimensão Realização pessoal se se “*sente feliz quando está a trabalhar intensamente*”. Apesar de na versão original de Maslach e colaboradores (1996) as dimensões serem cotadas através do somatório dos seus itens, nos últimos anos tem sido utilizada a apresentação através da média, visto que o somatório se tornava mais difícil de interpretar e não podia ser comparado entre dimensões dado estas terem diferente número de itens. Maslach e colaboradores (1996) apresentaram também classes de identificação dos níveis de

burnout (reduzido, moderado e elevado), que na apresentação por médias correspondem respetivamente aos valores de inferior a 2 (reduzido), entre 2 e 3 (moderado) e igual ou superior a 3 (elevado), conforme referido num estudo recente de Maroco e colaboradores (2016). A maioria dos estudos internacionais com este instrumento refere bons Alfa de *Cronbach*, isto é, acima dos 0,80 (Bryman & Cramer, 2003), e nesta amostra o Alfa de *Cronbach* global também foi o adequado. Os Alfa de *Cronbach* por dimensão aproximam-se dos valores de 0,80, embora a despersonalização esteja abaixo deste valor, o que é habitual noutros estudos (Tabela 1). Apesar de termos usado uma versão já adaptada, efetuamos uma análise fatorial exploratória, recorrendo ao método de análise de componentes principais, rotação Oblimin e 3 fatores fixos, recomendada por Field (2009) quando se pretendem verificar os fatores originais e se prevê que estes estejam correlacionados. Encontrou-se um valor de KMO de 0,894 (segundo Field, 2009, deve estar acima de 0,50), uma variância explicada de 44,85 e os itens saturam nos fatores originais respetivos.

O *Symptom Checklist-90-Revised* tem 90 itens cotados numa escala de 0 (Nunca) a 4 (Extremamente) e organizados nos indicadores psicopatológicos Somatização, Sintomas obsessivos, Sensibilidade interpessoal ou Vulnerabilidade, Depressão, Ansiedade, Hostilidade, Fobias, Traços paranoides, Traços psicóticos e Sintomas diversos. Por exemplo, para a Somatização é inquirida a frequência com que sente “dores de cabeça”, para os Sintomas obsessivos se está “preocupado com a sujidade ou falta de cuidado”, para a Sensibilidade interpessoal ou Vulnerabilidade “melindrar-se facilmente”, no caso da Depressão “sentir-se sem préstimo ou sem valor”, na Ansiedade “ter a sensação que algo de mau está para acontecer”, no que respeita à Hostilidade “gritar ou atirar coisas”, nas Fobias “sentir-se nervoso quando fica só”, na Ideação paranoide “ter a impressão que se deixasse as pessoas se aproveitavam de si”, no Psicoticismo “nunca se sentir próximo de outra pessoa” e Sintomas diversos relacionados com o apetite e sono. A versão portuguesa deste questionário foi elaborada por Batista (1993), tendo o estudo psicométrico realizado obtido valores elevados de consistência interna, com Alfa de *Cronbach* entre 0.74 e 0.97. Confirmou-se a estrutura dimensional derivada clinicamente e foi demonstrada a sua invariância através do sexo (Derogatis & Cleary, 1977, in Baptista, 1993). Nesta amostra o Alfa de *Cronbach* global também foi o adequado, embora algumas dimensões (Tabela 1) apresentem valores inferiores. Apesar de termos usado uma versão já adaptada, efetuamos uma análise fatorial exploratória, recorrendo ao método de análise de componentes principais, rotação Oblimin e 10 fatores fixos, recomendada por Field (2009) quando se pretendem verificar os fatores originais e se prevê que estes estejam correlacionados. Encontrou-se um valor de KMO de 0,96, uma variância explicada de 46,53 e os itens saturam nos fatores originais respetivos.

Para ambos os questionários foi ainda analisada a normalidade da distribuição (Tabela 1), tendo-se verificado que apesar do teste de Kolmogorov-Smirnov indicar ausência de normalidade (sugerindo a utilização de testes não paramétricos) em todas as variáveis, a amostra total tem mais de 100 inquiridos, e pela Teoria do Limite Central, à medida que a amostra aumenta, a distribuição das médias aproxima-se da distribuição normal (Barnes, 1994; Maroco, 2010). Além disso, a assimetria é inferior a 3 e a Curtose é inferior a 7 (exceto para as fobias e traços psicóticos) sugerindo que os resultados não são afetados pela ausência de normalidade (Kline, 2005; Maroco, 2010), o que permitiu utilizar testes paramétricos. É de realçar que esta ausência de normalidade resulta das variáveis e amostra do estudo, pois no processo de seleção há o cuidado de não admitir

candidatos com psicopatologia, o que automaticamente condiciona os valores obtidos nos resultados.

Tabela 1. Alfa de Cronbach, Assimetria, Curtose e teste de Normalidade

Dimensões	Alfa de Cronbach	Assimetria	Curtose	Kolmogorov-Smirnov
Exaustão Emocional	0,856	1,423	2,436	,000***
Despersonalização	0,676	1,388	2,175	,000***
Realização Pessoal	0,767	-,793	,442	,000***
MBI	0,838	,839	,742	,000***
Somatização	0,823	1,465	2,957	,000***
Sintomas Obsessivos	0,772	,517	,219	,000***
Sensibilidade Interpessoal	0,796	1,447	3,222	,000***
Depressão	0,833	1,508	2,886	,000***
Ansiedade	0,793	1,830	3,894	,000***
Hostilidade	0,795	1,905	5,145	,000***
Fobias	0,695	2,999	10,741	,000***
Traços Paranoides	0,774	1,169	2,678	,000***
Traços Psicóticos	0,776	2,621	8,797	,000***
Sintomas Diversos	0,700	,820	,873	,000***
SCL90-R	0,964	-	-	-

* $p < .050$ ** $p < .010$ *** $p < .001$

2.3. Procedimento

Questionário de autopreenchimento (cerca de 15 minutos), anónimo e confidencial, recolhido em grupo durante as avaliações psicológicas periódicas realizadas pela Divisão de Psicologia da PSP nos anos de 2014 e 2015 aos polícias formados em dois cursos de formação de Agentes, decorrendo esta recolha durante o seu primeiro ano de serviço efectivo de cada grupo. As avaliações periódicas na PSP correspondem aos momentos de reavaliação psicológica determinados por despacho ministerial de 2007, enquadradas no Plano Nacional de Prevenção do Suicídio (Ministério da Saúde, 2008).

Os resultados foram analisados no programa *IBM SPSS Statistics* versão 21 e a análise estatística efetuada baseou-se nos pressupostos recomendados por vários autores (Bryman & Cramer, 2003; Field, 2009; Maroco, 2010) para este tipo de amostra, variáveis e objetivos do estudo, correspondendo a uma análise descritiva (frequências, média e desvio-padrão), análise fatorial exploratória, análise correlacional e análise de regressão (através do método *enter* e método *stepwise*).

3. Resultados

3.1. Análise descritiva e correlacional

No que se refere à análise descritiva (Tabela 2) foram encontrados baixos valores de burnout, apresentando a exaustão uma média de 0,92 (numa escala de 0 a 6), a despersonalização uma média de 0,81 e a realização profissional uma média de 4,69. Contudo, utilizando pontes de corte em função da pontuação respetiva de cada categoria de resposta aos itens¹ e das classes utilizadas por Maroco e colaboradores (2016),

¹ Os pontos de corte de cada categoria de resposta estão discriminados na Tabela 2 e foram calculados o estudo tendo em consideração que cada inquirido responde no questionário a categorias rígidas, como por exemplo, Nunca, que corresponde a 0 e Algumas vezes por ano que corresponde a 1. Assim, uma média por dimensão com valores entre 0,1 e 1 foi incluída na categoria Algumas vezes por ano, enquanto no extremo oposto, uma média entre 5,1 e 6 foi considerada que era superior á categoria Algumas vezes por semana e incluída na categoria Todos os dias.

verifica-se que 1,6% (Tabela 3) referem sentir exaustão emocional e despersonalização já semanalmente (uma ou mais vezes por semana), apesar de 39,7% sentirem realização pessoal todos os dias e apenas 5,3% sentirem mensalmente (uma vez ou menos por mês) realização pessoal. No que se refere ao cálculo do burnout (média da exaustão pessoal, despersonalização e realização pessoal com itens invertidos), encontrou-se pelos pontos de corte de Maroco e colaboradores (2016), 93% com reduzido nível de burnout, 6,5% com moderado burnout e apenas 0,5% com nível elevado. A aplicação destes pontos de corte a cada dimensão revelou reduzida exaustão emocional para quase 90% da amostra, 8% com nível moderado e 2% com nível elevado. Na despersonalização encontrou-se 91% com nível reduzido, 7% com nível moderado e 2,5% com nível elevado. Por fim, na realização pessoal, encontrou-se 0,5% com nível reduzido, 3% com nível moderado e 96% com nível elevado. A amostra não apresenta, por isso, burnout com níveis preocupantes, mas alerta-nos para alguns casos, ou seja, estes 1,6% indicam, em 1045 inquiridos que há 17 participantes que já manifestam algum mal-estar psicológico na exaustão emocional e despersonalização, e que 0,5% ou seja, 5 inquiridos com burnout elevado e 6,5%, ou seja 68 inquiridos com burnout moderado. Comparando com estudos internacionais recentes, as percentagens encontradas por nível de burnout ou das dimensões deste são nesta amostra bastante inferiores às encontradas por Backteman-Erlanson e colaboradores (2013) em polícia suecos, Beltrán e colaboradores (2009) em polícias mexicanos, Briones e Kinkead-Boutin (2013) em polícias do Chile, e Solana e colaboradores (2013) em polícias espanhóis, o que pode ser explicado por nestes estudos tem inquirido elementos com mais anos de serviço nas forças de segurança e não em início de carreira. No que se refere aos indicadores ou sintomas psicopatológicos são pouco intensos, não atingindo sequer o valor 1 numa escala de 0 a 4, e sendo mais frequentes os sintomas obsessivos, os traços paranoides e os sintomas diversos. Não foram encontrados estudos com polícias utilizando o mesmo instrumento, o que não permitiu comparações entre amostras.

Os resultados indicam a ausência de psicopatologia, mas é necessário que assim se mantenha, o que implica reavaliações psicológicas, e que os polícias, perante sintomas de mal-estar psicológico, não considerem estigmatizante pedir ajuda, bem como estejam atentos aos sinais revelados por outros colegas no dia-a-dia da atividade policial. Recentemente, Tucker (2015), num estudo efetuado com 673 polícias da Pensilvânia, EUA, verificou que os serviços e programas de gestão do stress na Polícia continuavam a ser subutilizados. Conclui que os polícias que percecionavam suporte social por parte da instituição, consideravam menos negativo ou estigmatizante o recurso aos serviços de cariz psicológico/clínico, estando mais motivados para intervenções de gestão do stress ou de incidentes críticos, comparativamente aos polícias que receavam falta de confidencialidade e ser malvistas por colegas ao recorrerem a estes serviços. É por isso fundamental que as organizações alertem para o impacto negativo do stress nos seus trabalhadores e estes passem a considerar as intervenções psicológicas associadas ao stress como ferramentas úteis de prevenção de mal-estar psicológico no trabalho, não as considerando como estigmatizantes ou de "fim de linha" quando a psicopatologia já atingiu níveis preocupantes que requerem tratamento. É também importante que se contribua para o reduzir de alguns estereótipos, como o do "*síndrome John Wayne*" (Schaufeli & Buunk, 2003, p.393), usado para explicar o facto de a despersonalização estar associada ao sexo masculino e a profissões predominantemente masculinas como é o caso dos

polícias, onde expressar emoções é considerado negativo pelos colegas, o que conduz a uma cultura e socialização profissional de dureza e distanciamento psicológico dos outros.

Verificou-se, ainda, que existem (Tabela 2) correlações positivas estatisticamente significativas da exaustão emocional e da despersonalização com todos os indicadores psicopatológicos e correlações negativas estatisticamente significativas da realização pessoal com estes indicadores. A idade apresenta apenas uma correlação negativa com a despersonalização. Estes resultados são concordantes com o referido na literatura, nomeadamente no que se refere à existência de uma associação entre burnout e sintomas psicopatológicos (Rossler, Hengartner, Aidacic-Gross & Angst, 2015; Quiros & Labrador, 2008; Zhang et al., 2014). Atendendo a que alguns estudos (ex: metanálise de Brewer & Shapard, 2004; Randall, 2007) apresentam correlações negativas entre burnout e idade ou anos de serviço, sugerindo que apenas os trabalhadores mais resilientes se mantêm na profissão, é de particular interesse monitorizar regularmente estes elementos com valores mais problemáticos de burnout em início de carreira, no sentido de os seus sintomas não se agravarem. O investimento efetuado na seleção dos polícias e na sua formação pretende um desempenho eficaz, mas os atuais contextos sociais e/ou individuais podem ser potenciadores de vulnerabilidade psicopatológica sendo importante a reavaliação psicológica, tal como tem vindo a ser efetuado pela PSP.

Tabela 2. Média, desvio padrão e correlação entre variáveis

Dimensões	Média	D.P.	Idade	Exaustão emocional	Desp.	Realização pessoal
Exaustão Emocional (0-6)	,92	,772	-,030			
Despersonalização (0-6)	,81	,777	-,065*			
Realização Pessoal (0-6)	4,69	,870	,013			
Somatização (0-4)	,36	,313	-,024	,525**	,310**	-,252**
Sintomas Obsessivos (0-4)	,67	,405	-,042	,457**	,323**	-,257**
Sensibilidade Interpessoal (0-4)	,30	,307	-,025	,442**	,304**	-,286**
Depressão (0-4)	,32	,317	,005	,548**	,361**	-,331**
Ansiedade (0-4)	,23	,256	-,030	,488**	,340**	-,285**
Hostilidade (0-4)	,31	,360	-,017	,510**	,443**	-,256**
Fobias (0-4)	,09	,181	-,004	,329**	,241**	-,262**
Traços Paranoides (0-4)	,52	,452	-,038	,489**	,376**	-,219**
Traços Psicóticos (0-4)	,12	,215	,010	,442**	,338**	-,261**
Sintomas Diversos (0-4)	,58	,412	,013	,473**	,345**	-,227**

* $p < .050$ ** $p < .010$

Tabela 3. Percentagem de inquiridos em cada categoria de pontuação das dimensões do burnout

Categorias ou classes de resposta	Pontuação item	Ponto de corte	Exaustão emocional	Desp.	Realização pessoal	Burnout
Nunca	0	0	5,8	16,4	0	-
Algumas vezes por ano	1	0,1-1	61,2	54,2	0	-
Uma vez ou menos por mês	2	1,1 - 2	24,4	22,1	0,9	-
Algumas vezes por mês	3	2,1 - 3	7	5,7	4,4	-
Uma vez por semana	4	3,1- 4	1,4	1,5	17	-
Algumas vezes por semana	5	4,1 - 5	0,2	0,1	38	-
Todos os dias	6	5,1 - 6	0	0	39,7	-
Reduzido	-	< 2	89,6	90,5	0,5	93,0
Moderado	-	2 a 3	8,2	7,0	3,3	6,5
Elevado	-	≥ 3	2,1	2,5	96,2	0,5
Bakteman-Erlanson et al. (2013)						
Reduzido	-	-	19	2	-	-
Moderado	-	-	53	42	-	-
Elevado	-	-	28	56	-	-
Beltrán et al. (2009)						
			-	-	-	54,9
Solana et al. (2013)						
			-	-	-	27
Briones & Kinkead-Boutin (2013)						
Moderado	-	-	52	52	49	-

Atendendo a que existem já alguns estudos nacionais sobre burnout em elementos da PSP, realizados por alguns dos autores deste estudo em vários anos e localidades do país, pela facilidade de acesso aos dados para cálculo das médias por dimensão, consideramos pertinente comparar os resultados deste estudo com resultados de estudos anteriores nacionais e internacionais que utilizaram o *Maslach Burnout Inventory*, mesmo que para alguns tenha sido necessário converter o resultado geral da dimensão na sua média. Como se pode verificar (Tabela 4), os valores são geralmente aproximados mas inferiores aos estudos internacionais, aproximando-se os valores deste estudo dos resultados obtidos para recrutadas (Queirós, Marques & Kaiseler, 2014), parecendo existir um padrão nacional de reduzido a moderado burnout considerando sobretudo as dimensões da exaustão emocional e despersonalização.

Tabela 4. Comparação de médias para vários estudos sobre o burnout em polícias

Estudo	Exaustão Emocional (0-6)	Despers. (0-6)	Realização pessoal (0-6)
Neste estudo	0,92	0,81	4,69
Mendes & Queirós (2010)	1,67	1,16	4,50
Silva & Queirós (2010)	1,52	0,86	4,56
Vieira & Queirós (2010)	1,82	1,09	4,67
Oliveira & Queirós (2012)	1,61	0,92	4,82
Queirós, Kaiseler & Marques (2012)	1,82	1,18	4,62
Queirós, Silva & Teixeira (2012)	1,60	0,93	4,53
Queirós, Silva & Vara (2012)	1,68	1,12	4,39
Queirós et al. (2013)	1,79	1,05	4,74
Queirós, Marques & Kaiseler (2014) - recrutadas PSP	1,37	0,59	4,73
Teixeira, Castro, Vieira & Queirós (2015)	1,65	1,13	4,53
Jackson & Maslach (1982) EUA	1,92	2,54	4,40
Loo (1994) Canadá	2,10	1,70	4,20
Maslach & Jackson (1997) Espanha	1,75	1,87	4,66
Schaufeli & Enzman (1998) EUA	1,95	2,50	3,99
Kop, Euwema & Schaufeli (1999) Holanda	1,23	1,50	4,07
Storm & Rothman (2003) Africa do Sul	1,43	1,61	3,81
Marais, Mostert & Rothman (2009) Africa do Sul	3,19	2,44	4,75
Backteman-Erlanson et al. (2013) Suécia	2,68	2,66	-
Solana et al. (2013) Espanha	1,51	1,56	4,41

3.2. Análise comparativa

No que se refere à análise comparativa em função do sexo dos inquiridos (Tabela 5), verifica-se apenas que a despersonalização é mais elevada nos homens (0,83 versus 0,57), não existindo diferenças estatisticamente significativas nas restantes dimensões do burnout, nem nos indicadores psicopatológicos. Atendendo à ausência de normalidade das variáveis estudadas e à grande diferença de dimensão dos dois grupos comparados, foi utilizado o teste não paramétrico de *Mann-Whitney* e o teste paramétrico *t de Student*, encontrando-se diferenças estatísticas nas mesmas variáveis. Permitindo os testes paramétricos a utilização das médias, optou-se por estes para melhor ilustrar a comparação entre grupos. As diferenças entre sexos no que se refere ao burnout estão amplamente analisadas (cf. metanálise efetuada por Purvanova & Muros, 2010), sendo frequente os homens estarem associados a maior despersonalização e as mulheres a maior exaustão emocional, esta última por vezes explicada pelo conflito trabalho-família. O fato de a exaustão não apresentar diferenças significativas pode resultar do facto de o grupo de inquiridos ser jovem e estar ainda em início de carreira.

Tabela 5. Comparação de médias no burnout e indicadores psicopatológicos em função do sexo

Dimensões	Masculino (N=960)	Feminino (N=85)	teste <i>t-Student</i>	<i>Sig</i>	<i>Sig Mann-Whitney U test</i>
Exaustão Emocional (0-6)	,92	,85	1,025	,308	,892
Despersonalização (0-6)	,83	,57	4,248	,000***	,011**
Realização Pessoal (0-6)	4,70	4,53	1,708	,088	,075
Somatização (0-4)	,36	,38	-,626	,531	,169
Sintomas Obsessivos (0-4)	,67	,63	,843	,400	,355
Sensibilidade Interpessoal (0-4)	,30	,33	-,909	,364	,253
Depressão (0-4)	,32	,36	-1,247	,213	,070
Ansiedade (0-4)	,23	,24	-,252	,801	,392
Hostilidade (0-4)	,31	,29	,591	,555	,991
Fobias (0-4)	,09	,07	,853	,394	,897
Traços Paranoides (0-4)	,52	,54	-,418	,676	,339
Traços Psicóticos (0-4)	,12	,13	-,271	,787	,682
Sintomas Diversos (0-4)	,58	,60	-,284	,776	,590

p*<.050 *p*<.010 ****p*<.001

3.3. Análise de regressão

Foi efetuada uma análise de regressão através do método *Enter* colocando no primeiro bloco as variáveis sociodemográficas idade e sexo, e no segundo bloco os indicadores psicopatológicos, no sentido de identificar o seu valor preditivo sobre o burnout. Verificou-se (Tabela 6), que os indicadores psicopatológicos explicam 40% da exaustão, 24,5% da despersonalização e 12,5% da realização, resultados estatisticamente significativos, por oposição às variáveis sociodemográficas que apenas explicam respetivamente 0,2%, 1,6% e 0,6%. Contudo, as variáveis sociodemográficas apresentam um resultado significativo na explicação da despersonalização, o que realça a associação dos traços de personalidade a algumas dimensões do burnout, conforme uma metanálise efetuada por Alarcon, Eschelman e Bowling (2009). Assim, são os indicadores psicopatológicos que aumentam o poder explicativo de cada dimensão do burnout, que no total são explicadas por estes dois grupos de variáveis, respetivamente em 40%, 24,5% e 12,5%.

Tabela 6. Regressão (*Enter*) das variáveis sociodemográficas e indicadores psicopatológicos sobre o burnout

Variável Dependente	Variáveis Predictoras	<i>R</i> ²	<i>R</i> ² change	<i>F</i> (<i>sig</i>)
Exaustão Emocional	Sociodemográficas	,002	,002	,735 (.531)
	Indicadores psicopatológicos	,400	,398	44,565 (.000***)
Despersonalização	Sociodemográficas	,016	,016	5,353 (.001***)
	Indicadores psicopatológicos	,245	,229	21,685 (.000***)
Realização Pessoal	Sociodemográficas	,006	,006	1,895 (.129)
	Indicadores psicopatológicos	,125	,120	9,579 (.000***)

p*<.050 *p*<.010 ****p*<.001

Atendendo aos resultados significativos encontrados na análise de regressão anterior, foi efetuada uma análise de regressão através do método *Stepwise* no sentido de conhecer o contributo de cada indicador psicopatológico específico, ou variável sociodemográfica na explicação do burnout. Verificou-se (Tabela 7) que a depressão constitui um sintoma fundamental na exaustão emocional, explicando 30%, por oposição à somatização que explica apenas 4%, e á hostilidade com 2,5%, traços paranoides com 1% e por fim, sensibilidade interpessoal que explica (com correlação negativa) apenas 0,3%. No que se refere á despersonalização, é explicada em 19,6% pela hostilidade e em

1,9% pelos traços paranoides, bem como em 0,9% pelo sexo (correlação negativa indicando valores de despersonalização superiores no sexo masculino) e em 0,5% pela idade. Relativamente à realização pessoal, é explicada com correlações negativas pela depressão em 11% e pelas fobias em 0,6%. Assim, nota-se que a semelhança dos estudos de Bakker e colaboradores (2000), Bianchi e colaboradores (2014) e de Ahola e colaboradores (2015), a depressão assume um papel pertinente no burnout, enquanto as características individuais estão mais associadas à dimensão despersonalização.

Tabela 7. Regressão (Stepwise) das variáveis sociodemográficas e indicadores psicopatológicos sobre o burnout

Variável Dependente	Variáveis Predictoras	R ²	R ² change	Beta	t (sig)	F(sig)
Exaustão Emocional	Depressão	,300	,300	,207	4,447 (,000***)	
	Somatização	,340	,040	,234	6,734 (,000***)	
	Hostilidade	,366	,025	,196	5,645 (,000***)	126,428
	Traços Paranoides	,375	,010	,177	4,642 (,000***)	(,000***)
	Sensibilidade Inter.	,379	,003	-,100	-2,373 (,018*)	
Despersonalização	Hostilidade	,196	,196	,340	9,928 (,000***)	142,752
	Traços Paranoides	,215	,019	,173	5,063 (,000***)	(,000***)
	Sexo	,009	,009	-,100	-3,190 (,001***)	7,164
	Idade	,014	,005	-,070	-2,235 (,026*)	(,001***)
Realização Pessoal	Depressão	,110	,110	-,277	-7,768 (,000***)	67,900
	Fobias	,115	,006	-,093	-2,606 (,009**)	(,000***)

*p<.050 **p<.010 ***p<.001

4. Conclusões

Os elementos policiais da Polícia de Segurança Pública exercem a sua atividade profissional em contextos de trabalho muito específicos e onde os riscos psicossociais no trabalho assumem particular interesse e preocupação. Pela dificuldade de acesso a estes elementos em termos de recolha de dados, nem sempre são investigados como trabalhadores cujo bem-estar psicológico é fundamental para as tarefas que lhes são atribuídas. Assim, os estudos sobre este grupo profissional são de particular relevância, sobretudo numa época em que os trabalhadores se confrontam, em qualquer sector de atividade, com novos desafios e inúmeras exigências.

Este estudo pretendeu identificar os níveis de burnout e a presença de indicadores psicopatológicos, bem como conhecer a relação entre psicopatologia e burnout, nomeadamente no sentido desta ser preditora do burnout. Encontraram-se baixos níveis de burnout e de indicadores psicopatológicos, quando comparados com estudos nacionais e internacionais, talvez por os policiais inquiridos estarem ainda em início de carreira e os dados terem sido recolhidos logo no primeiro ano de serviço, bem como o facto de que cada país faz exigências diferentes às suas forças de segurança e tem diferentes taxas de criminalidade, o que dificulta a comparação. Os estudos demonstram que existem correlações negativas entre burnout e idade ou anos de serviço (Brewer & Shapard, 2004; Randall, 2007), sugerindo o aumento da resistência aos fatores stressores da profissão e adaptação à tarefa (Maslach et al., 2001; Schaufeli & Enzmann, 1998), ou seja, o “efeito do trabalhador saudável” (Schaufeli & Buunk, 2003, p.394). Contudo, outros estudos (Cherniss, 19980; Maslach et al. 1996) alertavam para o burnout no início da carreira como dificuldade de adaptação à tarefa. Interessa pois seguir estes profissionais e verificar como se processa a sua evolução temporal em termos de estado psicológico, nomeadamente quando são colocados em centros urbanos com taxas de criminalidade

substantivamente diferentes, e, paralelamente, verificar que não esgotam os seus recursos psicológicos tal como Maslach (1976, 2011) definiu, apesar de colocados maioritariamente em Lisboa, cidade com a maior taxa de criminalidade do país.

Apesar de existirem em Portugal alguns estudos sobre burnout em polícias, não referem a prevalência, o que dificulta analisar a evolução temporal deste fenómeno. Os autores referem que a prevalência do burnout é variada e depende do grupo profissional e país, estimando-se que seja entre 3 a 16% (Schaufeli & Enzmann, 1998) ou de 3 a 29% segundo dados mais recentes (Carod-Artal & Vázquez-Cabrera, 2013). Em polícias, Solana e colaboradores (2013), usando o modelo de Maslach e Jackson (1997) encontraram 27% de polícias em burnout elevado (numa amostra de 747 policias da Andaluzia) e 32% em burnout elevado segundo o modelo de Golembiewski e Kim (1990), enquanto Beltrán e colaboradores (2009) encontraram 54,9% de burnout em 875 polícias mexicanos. Conforme se verificou, neste estudo a prevalência é de 0,5% para burnout elevado e de 6,5% para burnout moderado, e, conforme na Tabela 4, a tendência das médias por dimensão é de valores baixos, inferiores aos estudos internacionais e com um padrão semelhante em vários estudos nacionais. É de notar que o processo de selecção contempla, obrigatoriamente, um exame médico que avalia as condições de saúde física e psíquica e que no processo de selecção há o cuidado de não admitir candidatos com psicopatologia, o que automaticamente condiciona os valores obtidos nos resultados, e em início de carreira os níveis de burnout e psicopatologia provocada pelo trabalho são geralmente menores, conforme já referido.

Os resultados reforçam a associação entre burnout e mal-estar psicológico geral, com a exaustão emocional como dimensão nuclear associada à psicopatologia, e nesta, a depressão como indicador ou preditor mais evidente.

Sendo consensual que a atividade policial é stressante e implica emoções (Gelderen, Konijn, & Bakker, 2011, 2016; Gelderen, Bakker, Konijn & Demerouti, 2011), a monitorização e avaliação regular destes profissionais permitirá elucidar melhor a relação entre estas variáveis e evitar que o stress inerente à atividade progrida para burnout e psicopatologia (Garbarino, Cuomo, Chiorri & Magnavita, 2013). Além disso, possibilitará analisar a progressão do mal-estar psicológico que nesta profissão de risco pode ter custos humanos e financeiros elevados (EU-OSHA, 2014c), bem como definir estratégias de gestão do stress adequadas aos polícias (Kwashie, 2013; Ranta, 2009; Sundaram & Kumaran, 2012). Em tempos de crise social e económica, enquanto trabalhadores, os polícias sentem as mesmas dificuldades que os restantes cidadãos. Contudo, os desafios de combate ao crime aumentaram e complexificaram-se, o que exige um maior esforço para que o polícia, na sua atividade profissional consiga manter estabilidade emocional e bem-estar psicológico para executar com eficácia e sucesso tarefas tão vitais para a sociedade. Assim, como trabalhador, cada polícia enfrenta nesta profissão tão específica, desafios e incertezas (Gillet et al., 2013) que podem levar ao mal-estar psicológico, que urge identificar e prevenir, tendo em consideração as recentes recomendações da Agência Europeia para a Segurança e Saúde no Trabalho e da sua campanha "*Locais de trabalho saudáveis*" (EU-OSHA, 2014d, 2016) e de Maslach e Leiter (2015), apesar de toda a dificuldade que possa existir na sua aplicação em contexto policial. Por fim, estudos desta natureza ficam, necessariamente, limitados, uma vez que, a maioria dos candidatos à PSP é oriunda do interior do país, a probabilidade de ficarem colocados na capital é muito elevada, o tempo de espera para voltar ao local de origem é longo mas, também, o número de elementos policiais que decidem permanecer em Lisboa, por

efeitos profissionais, familiares e pessoais, pode considerar-se significativo, interessando avaliar tais dados no futuro.

5. Referências

- Agolla, J.E. (2009). Occupational stress among police officers: The case of Botswana police service. *Research Journal of Business Management*, 2(1), 25-25.
- Ahola, K., Hakanen, J., Perhoniemi, R., & Mutanen, P. (2015). Relationship between burnout and depressive symptoms: A study using the person-centred approach. *Burnout Research*, 1(1), 29–37.
- Alarcon, G., Eschelman, K., & Bowling, N. (2009). Relationship between personality variables and burnout: a meta-analysis. *Work and Stress*, 23(3), 244-263.
- Andrew, M.E., McCanlies, E.C., Burchfiel, C.M., Charles, L.E., Hartley, T.A., Fekedulegn, D., & Violanti, J.M. (2008). Hardiness and psychological distress in a cohort of police officers. *International Journal of Emergency Mental Health*, 10, 137–147.
- Azizoglu, O. & Ozyer, K. (2010). An empirical study on burnout syndrome in the police force. *Anatolia: Turizm Araştırmaları Dergisi*, 21(1), 137-147.
- Backteman-Erlanson, S., Padyab, M., & Brulin, C. (2013). Prevalence of burnout and associations with psychosocial work environment, physical strain, and stress of conscience among Swedish female and male police personnel. *Police Practice & Research*, 14(6), 491-505.
- Baka, L. (2015). The effects of job demands on mental and physical health in the group of police officers: testing the mediating role of job burnout. *Studia Psychologica*, 57(4), 285-299.
- Bakker, A., Schaufeli, W., Demerouti, E., Janssen, P., Hulst, R., & Brouwer, J. (2000). Using equity theory to examine the difference between burnout and depression. *Anxiety, Stress and Coping*, 13, 247-268.
- Bakker, A.B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A.I (2014). Burnout and work engagement: The JD-R approach. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behaviour*, 1, 19.1-19.23.
- Bandzeviciene, R., Birbilaite, S., & Dirzyte, A. (2010). Criminal police stress, coping, and its internal consistency. *Socialinių mokslų studijos*, 8(4), 21-37.
- Baptista, A. (1993). *A génese da perturbação de pânico: a importância dos familiares e ambientais durante a infância e adolescência*. Tese de doutoramento em Ciências Biomédicas, especialidade de Psicologia. Porto: Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar da Universidade do Porto.
- Barnes, J. (1994). *Statistical analysis for engineers and scientists: A computer based approach*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Baughman, P., Mnatsakanova, A., Hartley, T., Andrew, M., & Violanti, J. (2015). Shift Work and Fasting Glucose in Police Officers. *Annals of Epidemiology – Abstracts*, 25, 708.
- Bawa, N. & Kaur, R. (2011). Occupational stress and burnout among police officers. *Indian Journal of Community Psychology*, 7(2), 362-372.
- Beltrán, C.A., Moreno, M.P., Estrada, J.S., López, T.T., & Rodríguez, M.A. (2009). Social support, burnout syndrome and occupational exhaustion among Mexican traffic police agents. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(2), 585-592.
- Berg, A.M., Hem, E., Lau, B., & Ekeberg, O. (2006). An exploration of job stress and health in the Norwegian police service: A cross sectional study. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology*, 1(26), 1-9.
- Bianchi, R., Schonfeld, I., & Laurent, E. (2014). Is burnout separable from depression in cluster analysis? A longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, online, DOI 10.1007/s00127-014-0996-8.
- Bittner, E. (1975). *The functions of the police in modern society* (4th ed). Rockville, Maryland: National Institute of Mental Health - Center for Studies of Crime and Delinquency.
- Blum, L. (2000). *Force under pressure: How cops live and why they die*. New York: Lantern Books.

- Brakel, R. & Hert, P. (2011). Policing, surveillance and law in a pre-crime society: Understanding the consequences of technology based strategies. *Cahiers Politiestudies*, 20,163-192.
- Brewer, E. & Shapard, L. (2004). Employee Burnout: A Meta-Analysis of the Relationship Between Age or Years of Experience. *Human Resource Development Review*, 3 (2), 102-123.
- Briones, D.M, & Kinkead-Boutin, A.P. (2013). Burnout and Coping Strategies in Male Staff from National Police in Valparaíso, Chile. *Iranian Journal of Public Health*, 42(9), 950-959.
- Brown, J.M. & Campbell, E.A. (1994). *Stress and policing: Sources and strategies*. Chichester: John Wiley & Sons.
- Bryman, A. & Cramer, D. (2003). *Análise de dados em ciências sociais, introdução às técnicas utilizando o SPSS para Windows*. Oeiras: Celta Editora.
- Carod-Artal, F. & Vázquez-Cabrera, C. (2013). Burnout Syndrome in an International Setting. In S. Bahrer-Kohler (Ed.), *Burnout for Experts: Prevention in the Context of Living and Working* (pp. 15-35). Berlin: Springer.
- Chen, Y.F. (2009). Job stress and performance: A study of police officers in central Taiwan. *Social Behaviour and Personality*, 37(10), 1341-1356.
- Cherniss C. (1980). *Professional burnout in human service organizations*. New York: Praeger.
- Chueh, K., Yen, C., Lu, L., & Yang, M. (2011). Association between psychosomatic symptoms and work stress among Taiwan police officers. *The Kaohsiung Journal of Medical Sciences* 27(4), 144-149.
- Coleta, A. & Coleta, N. (2008). Fatores de estresse ocupacional e coping entre policiais civis. *Psico-USF*, 13(1), 59-68.
- Derogatis, L. R. (1977). *SCL-90: Administration, scoring and procedures manual-I for the revised version*. Baltimore: John Hopkins University School of Medicine, Clinical Psychometrics Research Unit.
- Durán, M.A., Montalbán, F.M., & Stangeland, P. (2006). El síndrome de estar quemado en la policía: Perfil de incidencia e influencia de factores socio-demográficos. *Revista de Psicología Social*, 21(1), 95-107.
- Durão, S. (2011). The police community on the move: Hierarchy and management in the daily lives of Portuguese police officers. *Social Anthropology*, 19(4), 394-408.
- EU-OSHA, European Agency for Safety and Health at Work (2007). *European Risk Observatory Report - Expert Forecast an emerging psychosocial risk related to occupational safety and health*. Belgium: European Agency for Safety and Health Work.
- EU-OSHA, European Agency for Safety and Health at Work (2010). *European survey of enterprises on new and emerging risks: managing safety and health at work*. Acedido em Novembro 2015 in https://osha.europa.eu/pt/tools-and-publications/publications/reports/en_esener1-summary.pdf
- EU-OSHA, European Agency for Safety and Health at Work (2014a). *Riscos psicossociais na Europa: Prevalência e estratégias de prevenção*. Acedido em Novembro 2015 in <https://osha.europa.eu/pt/tools-and-publications/publications>
- EU-OSHA, European Agency for Safety and Health at Work (2014b). *Scoping study for a foresight on new and emerging occupational safety and health (OSH) risks and challenges*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- EU-OSHA, European Agency for Safety and Health at Work (2014c). *Calculating the cost of work-related stress and psychosocial risks*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- EU-OSHA, European Agency for Safety and Health at Work (2014d). *Priorities for occupational safety and health research in Europe for the years 2013–2020 Summary report – (updated Jan 2014)*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.
- EU-OSHA, European Agency for Safety and Health at Work (2015). *Segundo Inquérito Europeu às Empresas Sobre Riscos Novos e Emergentes — ESENER-2*. Acedido em Novembro 2015 in <https://osha.europa.eu/pt/tools-and-publications/publications>
- EU-OSHA, European Agency for Safety and Health at Work (2016). *Healthy workplaces for all ages: promoting a sustainable working life – campaign guide*. Luxembourg: Publications Office of the European Union.

- Euwema, M.C., Kop, N., & Bakker, A.B. (2004). The behaviour of police officers in conflict situations: How burnout and reduced dominance contribute to better outcomes. *Work & Stress*, 18(1), 23-38.
- Field, A. (2009). *Descobrimos a estatística usando o SPSS*. Porto Alegre: Artmed.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff Burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Garbarino, S., Cuomo, G., Chiorri, C., & Magnavita, N. (2013). Association of work-related stress with mental health problems in a special police force unit. *BMJ Open*, 3, 1-13, e002791.
- Gelderens, B., Bakker, A., Konijn, E., & Demerouti, E. (2011). Daily suppression of discrete emotions during the work of police service workers and criminal investigation officers. *Anxiety, Stress, & Coping*, 24(5), 515-537.
- Gelderens, B., Konijn, E., & Bakker, A. (2011). Emotional labor among trainee police officers: The interpersonal role of positive emotions. *The Journal of Positive Psychology*, 6(2), 163-172.
- Gelderens, B.R., Konijn E.A., & Bakker, A.B. (2016). Emotional labor among police officers: A diary study relating strain, emotional labor and service performance. *International Journal of Human Resource Management* (in press February) DOI: 10.1080/09585192.2016.1138500
- Gerber, M., Hartmann, T., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., & Pühse, U. (2010). The relationship between shift work, perceived stress, sleep and health in Swiss police officers. *Journal of Criminal Justice*, 38(6), 1167-1175.
- Gillet, N., Huart, I., Colombat, P., & Fouquereau, E. (2013). Perceived organizational support, motivation, and engagement among police officers. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(1), 46-55.
- Golembiewski, R., Lloyd, M., Scherb, K., & Munzenrider, R. (1992). Burnout and Mental Health Among Police Officers. *Journal of Public Administration Research and Theory*, 2(4), 424-439.
- Golembiewski, R.T. & Kim, B.S. (1990). Burnout in police work: Stressors, strain, and the phase model. *Police Studies: The International Review of Police Development*, 13, 74-80.
- Gonçalves, S.P. & Neves, P. (2010). Bem-estar subjectivo nos profissionais de Polícia e militares: comparação entre grupos profissionais e diferentes países europeus. *Revista de Psicologia Militar*, 19, 119-143.
- Goodman, A.M. (1990). A model for police officer burnout. *Journal of Business and Psychology*, 5(19), 85-99.
- Habersaat, S., Geiger, A., Abdellaoui, S., & Wolf, J. (2015). Health in police officers: Role of risk factor clusters and police divisions. *Social Science & Medicine*, 143, 213-222.
- Hackett, D.P. & Violanti, J.M. (2003). *Police suicide: Tactics for prevention*. Springfield, IL: Charles C. Thomas Publisher.
- Hassell, K., Archbold, C., & Stichman, A. (2011). Comparing the workplace experiences of male and female police officers: Examining workplace problems, stress, job satisfaction and consideration of career change. *International Journal of Police Science & Management*, 13(1), 37-53.
- Holst, H. & Kerkhof, G. (2015). Individual differences in the cortisol-awakening response during the first two years of shift work: A longitudinal study in novice police officers. *Chronobiology International*, 32(8), 1162-1167..
- Jackson, S. & Maslach, C. (1982). After-effects of job-related stress: family as victims. *Journal of Occupational Behaviour*, 3, 63-77.
- Kaiseler, M., Queirós, C., Passos, F., & Sousa, P. (2014). Stress appraisal, coping and work engagement among police recruits: an exploratory study. *Psychological Report: Employment Psychology & Marketing*, 114(2), 1-12.
- Kline, R. (2005). *Principles and practice of structural equation modelling*. New York, NY: Guilford Press.
- Kop, N., Euwema, M., & Schaufeli, W. (1999). Burnout, job stress and violent behavior among Dutch police officers. *Work & Stress*, 13(4), 326-340.
- Kwashie, E. (2013). *NYC Police Officers Stress Program by Evan Dela Kwashie*. Acedido em Outubro 2015 in www.nyu.edu/classes/keefe/.../kwashiee.pdf

- Langballe, E.M., Innstrand, S.T., Hagtvet, K.A., Falkum, E., & Aasland, O.G. (2009). The relationship between burnout and musculoskeletal pain in seven Norwegian occupational groups. *Work*, 32, 179-188.
- Le Blanc, V., Regehr, C., Jelley, R.B., & Barath, I. (2008). The relation between coping styles, performance and responses to stressful scenarios in police recruits. *International Journal of Stress Management*, 15(1), 76-93.
- Loo, R. (1994). Burnout among Canadian Police Mangers. *International Journal of Organizational Analysis*, 2(4), 406-417.
- Lucas, T., Weidner, N., & Janisse, J. (2012). Where does work stress come from? A generalizability analysis of stress in police officers. *Psychology & Health*, 27(12), 1426-1447.
- Marais, C., Mostert, K., & Rothmann, S. (2009). The psychometrical properties of translated versions of the Maslach Burnout Inventory – General Survey. *SA Journal of Industrial Psychology*, 35(1), Art. #838, 1-8.
- Maran, D., Varetto, A., Zedda, M., & Ieraci, V. (2015). Occupational stress, anxiety and coping strategies in police officers. *Occupational Medicine* 65(6), 466-473.
- Maroco, J. (2010). *Análise estatística com o PASW Statistics*. Pêro Pinheiro: Report Number.
- Maroco, J., Maroco, A.L., Leite, E., Bastos, C., Vazão, M.J., & Campos, J. (2016). Burnout em Profissionais da Saúde Portugueses: Uma Análise a Nível Nacional. *Acta Médica Portuguesa*, 29(1), 24-30.
- Marques-Pinto, A. & Picado, L. (2011). *Adaptação e Bem-Estar nas Escolas Portuguesas: dos Alunos aos Professores*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5, 16-22.
- Maslach, C. (2011). Burnout and engagement in the workplace: New perspectives. *The European Health Psychologist*, 13(3), 44-47.
- Maslach, C. & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.
- Maslach, C. & Jackson, S.E. (1997). *MBI, Inventário Burnout de Maslach, síndrome del "quemado" por estrés laboral asistencial*. Madrid: TEA, Publicaciones de Psicología Aplicada.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *The Maslach Burnout Inventory manual* (3a. ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C. & Leiter, M.P. (1997). *The truth About Burnout: How Organizations Cause Personal Stress and What to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Maslach, C. & Leiter, M.P. (2015). It's time to take action on burnout. *Burnout Research*, 2(1), Editorial iv-v.
- Maslach, C., Schaufeli, W.B., & Leiter, M.P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
- Menard, K. & Arter, M. (2013). Police officer alcohol use and trauma symptoms: Associations with critical incidents, coping, and social stressors. *International Journal of Stress Management*, 20(1), 37-56.
- Mendes, M. & Queirós, C. (2010). Burnout e procura de sensações em polícias. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 11 (S1), 24..
- Ministério da Saúde, Alto Comissariado da Saúde, Coordenação Nacional para a Saúde Mental (2008). *Plano Nacional de Saúde Mental 2007-2016: Resumo Executivo*. Lisboa: Coordenação Nacional para a Saúde Mental.
- Neely, P. & Cleveland, C. (2012). The impact of job-related stressors on incidents of excessive force by police officers. *American Journal of Health Sciences*, 3(1), 63-74.
- Neto, H.V., Areosa, J., & Areses P. (2014). *Manual sobre Riscos Psicossociais no Trabalho*. Porto: Civeri Publishing.
- Oligny, M. (1991). *Stress et burnout en milieu policier*. Québec: Presses de l'Université du Québec.

- Oliveira, J.P. & Queirós, C. (2012). O estudo empírico do burnout na Polícia de Segurança Pública portuguesa. In S. Durão & M. Dark (Ed.). *Polícia, Segurança e Ordem Pública: perspetivas portuguesas e brasileiras* (pp.283-309). Lisboa: ICS.
- Pancheri, P., Marini, A., Tarsitani, L., Rosati, V., Biondi, M., & Tomei, F. (2002). Assessment of subjective stress in the municipal police force of the city of Rome. *Stress and Health, 18*, 127-132.
- Pines, A. & Keinan, G. (2005). Stress and burnout: the significant difference. *Personality and Individual Differences, 39*, 625-635.
- Pines, A.M. & Keinan, G. (2006). Stress and burnout in Israeli border police. *International Journal of Stress Management, 13*(4), 519-540.
- Purvanova, R. & Muros, J. (2010). Gender differences in burnout: a meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior, 77*, 168-185.
- Queirós, C., Gonçalves, S.P., & Marques, A. (2014). Burnout: da conceptualização à gestão em contexto laboral. In H.V. Neto., J. Areosa & P. Arezes (Eds). *Manual de Riscos Psicossociais* (pp.172-192). Porto: RICOT Rede de Investigação sobre Condições de Trabalho.
- Queirós, C., Kaiseler, M., & Marques, A.J. (2012). Burnout in Portuguese nurses and police officers: a comparative study. Poster no *11th World Congress - WAPR2012 - World Association for Psychosocial Rehabilitation*. 10-13 Novembro, Milão, Itália.
- 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., Marques, A., & Kaiseler, M. (2014). Personality traits as burnout predictors among police recruits. Poster na *11th European Academy of Occupational Health Psychology*, 14-16 Abril, Londres, Reino Unido.
- Queirós, C., Silva, A.L., & Teixeira, I. (2012). The influence of burnout in aggressive behavior among Portuguese Police officers. Poster na *10th Conference European Academy of Occupational Health Psychology*, 11-13 Abril, Zurique, Suíça.
- Queirós, C., Silva, A.L., & Vara, N. (2012). Um estudo comparativo do burnout em polícias e bombeiros portugueses. Poster no *IX Congresso Internacional de la SEAS*, 6-8 Setembro, Valência, Espanha.
- Quiros. M. & Labrador, F. (2008). Jcorrelations among occupational stress, burnout and psychopathological symptoms at Madrid's area-9 outside hospital emergency care units. *Anuario de Psicología Clínica y de la Salud, 4*, 53-61
- Randall, K. (2007). Examining the relationship between burnout and age among Anglican clergy in England and Wales. *Mental Health, Religion & Culture, 10*(1), 39-46.
- Ransley, J. & Mazerolle, L. (2009). Policing in an era of uncertainty. *Police Practice and Research, 10*(4), 365-381.
- Ranta, R.S. (2009). Management of stress and coping behaviour of police personnel through Indian Psychological Techniques. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 35*(1), 47-53.
- Ranta, R. & Sud, A. (2008). Management of stress and burnout of police personnel. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 34*(1), 29-39.
- Ravelo, R., Garcia, L., & Dorta, A. (2009). Ránking de Estresores en la Policía Local de Canárias. *Anuario de Psicología Jurídica, 18*, 73-79.
- Rosler, W., Henggartner, M.P., Ajdacic-Gross, V., & Angs, J. (2015). Predictors of burnout: results from a prospective community study. *European Archives of Psychiatry and Clinical Science, 265*(1), 19-25.
- Schaible, L. & Gecas, V. (2010). The impact of emotional labor and value dissonance on burnout among police officers. *Police Quarterly, 13*(3), 316-341.
- Schaufeli, W.B. & Enzmann, D. (1998). *The burnout companion to study and practice: a critical analysis*. London: Taylor & Francis.
- Schaufeli, W.B. & Buunk, B.P. (2003) Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In M.J. Schabracq, J.A.M. Winnubst & C.L. Cooper (Eds.), *Handbook of work and health psychology* (pp. 383-425). Chichester: John Wiley & Sons.

- Schwarzer, R., Bowler, R.M., & Cone, J.E. (2014). Social integration buffers stress in New York police after the 9/11 terrorist attack. *Anxiety, Stress & Coping* 27(1), 18-26.
- Selye, H. (1974). *Stress without distress*. Philadelphia, PA: J.B. Lippincott.
- Selye, H. (1978). The stress of police work. *Police Stress*, 1, 1-3.
- Silva, A.L. & Queirós, C. (2010). Sensation seeking and burnout in police officers. Poster no 4th International Seminar of Positive Occupational Health Psychology, 31 Maio - 2 Junho, ISCTE, Lisboa.
- Soares, M., Jacobs, K., Santana, A., Gomes, J., Keila, V., Marchi, D., Girondoli, Y., Lima Rosado, L., Rosado, G., & Andrade, I. (2012). Occupational stress, working condition and nutritional status of military police officers. *Work*, 41, 2908-2914.
- Solana, E.I.F., Extremera, R.A., Pecino, C.V., & Fuente, G.R.C. (2013). Prevalence and risk factors of burnout syndrome among Spanish police officers. *Psicothema*, 25(4), 488-493.
- Stone, V. (2004). *Cops don't cry: A book of help and hope for police families* (4th ed.). Ontario: Creative Bound.
- Storm, K. & Rothmann, S. (2003). A psychometric analysis of the Maslach Burnout Inventory - general survey in the South African police service. *South African Journal of Psychology*, 33(4), 219-226.
- Sundaram, M.S. & Kumaran, M.J. (2012). A Study on Occupational stress and Coping strategies among Police Head Constables (Grade III). *Research Journal of Management Sciences*, 1(1), 44-47.
- Teixeira, I., Castro, F., Vieira, A.C., & Queirós, C. (2015). A saúde mental de polícias e enfermeiros: um estudo comparativo das dimensões do burnout. Poster nas 7^a Jornadas de Saúde Mental e Psiquiatria da Casa S. João de Deus - Funchal, 9 e 10 Outubro, Funchal, Madeira.
- Tucker, J. (2015). Police Officer Willingness to Use Stress Intervention Services: The Role of Perceived Organizational Support (POS), Confidentiality and Stigma. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 17(1), 304-314.
- Tuohy, A., Knussen, C. & Wrennall, M.J. (2005). Effects of Age on Symptoms of Anxiety and Depression in a Sample of Retired Police Officers. *Psychology and Aging*, 20(2), 202-210.
- Velden, P., Kleber, R., Grievink, L., & Yzermans, J.C. (2010). Confrontations with aggression and mental health problems in police officers: The role of organizational stressors, life-events and previous mental health problems. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 2(2), 135-144.
- Vieira, A.C. & Queirós, C. (2010). Burnout, satisfação com o trabalho e neuroticismo em polícias. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 11 (S1), 21..
- Violanti, J. (2014). *Dying for the job: police exposure and health*. Springfield: Charles C. Thomas.
- Violanti, J. & Aron, F. (1995). Police stressors: Variations in perception among police personnel. *Journal of Criminal Justice*, 23(3), 287-294.
- Violanti, J., Robinson, C., & Shen, R. (2013). Law enforcement suicide: a national analysis. *International Journal of Emergency Mental Health and Human Resilience*, 15(4), 289-298.
- Vuorensyrja, M. & Malkia, M. (2011). Nonlinearity of the effects of police stressors on police officer burnout. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 34(3), 382-402.
- Weber, A. & Jaekel-Reinhard, A. (2000). Burnout syndrome: a disease of modern societies? *Occupational Medicine*, 50(7), 512-517.
- Webster, J.H. (2014). Perceived stress among police officers: an integrative model of stress and coping. *Policing: An International Journal of Police Strategies & Management*, 37(4), 839 - 857.
- Yun, I., Hwang, E., & Lynch, J. (2015). Police Stressors, Job Satisfaction, Burnout, and Turnover Intention among South Korean Police Officers *Asian Journal of Criminology*, 10(1), 23-41.
- Zhang, L., Zhao, J., Xiao, H., Zheng, H., Xiao, Y., Chen, M., & Chen, D. (2014). Mental health and burnout in primary and secondary school teachers in the remote mountain areas of Guangdong Province in the People's Republic of China. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 10, 123-130.