

O impacto do estresse ocupacional e Síndrome de Burnout entre militares do Exército Brasileiro

1º Ten Alu Tainá Silva Vallim Moreira¹

*email: tainavallim@msn.com, Escola de Saúde do Exército, Rio de Janeiro, RJ.

RESUMO

A Síndrome de Burnout e o estresse ocupacional incidem de maneira significativa entre os trabalhadores quando as demandas físicas, cognitivas e psicológicas excedem suas habilidades em enfrentá-las, tornando-se hoje um problema de saúde pública devido ao impacto negativo que pode trazer a saúde e ao desempenho do trabalhador. Assim, este estudo se apresenta com a finalidade de investigar a presença desses transtornos especificamente na categoria profissional dos militares do Exército Brasileiro, através de um levantamento da casuística do estresse ocupacional nessa população na literatura atual, dimensionando o impacto físico, psíquico e social da doença. Esse estudo intenciona trazer à discussão os aspectos inerentes à profissão militar que podem ser considerados fatores de risco ou agravamento do estresse ocupacional e da Síndrome de Burnout, se é factível minimizar esses fatores desencadeantes, de que maneira é possível realizar o diagnóstico precoce e então oferecer tratamento a esses militares. Trazendo esses aspectos a discussão é possível propor e incentivar a inclusão de protocolos de investigação de transtornos ocupacionais nas inspeções de saúde regulares a que são submetidos os militares do Exército Brasileiro.

Palavras Chave: Estresse ocupacional. Síndrome de Burnout. Doenças ocupacionais. Militares do Exército Brasileiro. Profissão militar.

ABSTRACT

Burnout Syndrome and occupational stress have a significant impact on workers when physical, cognitive and psychological demands exceed their abilities to cope with them, which is now a public health problem due to the negative impact that health and performance of the worker. Thus, this study is presented with the purpose of investigating the presence of these disorders specifically in the

professional category of the military of the Brazilian Army, through a survey of the casuistry of occupational stress in this population in the current literature, dimensioning the physical, psychic and social impact of the disease. This study intends to bring to the discussion the aspects inherent to the military profession that can be considered as risk factors or worsening of occupational stress and Burnout Syndrome, if it is feasible to minimize these triggering factors, how it is possible to perform the early diagnosis and then offer treatment. Bringing these aspects to the discussion it is possible to propose and encourage the inclusion of protocols for the investigation of occupational disorders in the regular health inspections to which the military of the Brazilian Army are submitted.

Key-Words: Occupational stress, Burnout syndrome, occupational diseases, Brazilian Army military, military profession.

INTRODUÇÃO

A atividade militar de maneira geral requer do profissional elevado nível de exigência física e emocional. Por vezes é necessário lidar com sentimentos de medo, ansiedade, cansaço físico extremo, privação de sono e ainda manter grande estabilidade emocional para obter êxito em suas atividades. O estresse ocupacional pode ser definido como um processo oriundo da interação das condições de trabalho com as características do trabalhador, nas quais a demanda do trabalho excede suas habilidades de enfrentá-las. Os resultados desta interação podem ser percebidos como danos, ameaças ou desafios, e são considerados como mediadores da resposta de estresse já que coloca a subjetividade do indivíduo como fator determinante da severidade do estressor.

Em relação aos estressores organizacionais, esses podem ser de natureza física (por exemplo, barulho, ventilação e iluminação do local de trabalho) ou psicossocial (baseados nos papéis, nos fatores intrínsecos ao trabalho, nos aspectos do relacionamento interpessoal no trabalho, na autonomia/controlado no trabalho e nos fatores relacionados ao desenvolvimento da carreira) (PASCHOAL; TAMAYO, 2004).

Ao longo das décadas houve um crescente interesse em aprofundar o conhecimento acerca dos transtornos psíquicos, físicos e sociais que podem ser desencadeados ou agravados por fatores estressores relacionados ao processo laboral, visto que se tornou um problema de saúde pública. O termo Burnout foi descrito pela primeira vez em 1953 e definia um sentimento de desilusão profissional. Em 1974 Freudenberg, um médico americano, descreveu a Síndrome de Burnout ou síndrome do esgotamento profissional como um distúrbio psíquico, e hoje o transtorno encontra-se registrado no Grupo V da CID-10 (Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas Relacionados à Saúde). Categorias profissionais como a dos militares, demarcadas por constante pressão emocional, exigência do estado de prontidão, situações de emergências

rotineiras e repetitivas, escalas desgastantes e contatos interpessoais intensos dentre outros são favoráveis ao desenvolvimento de transtornos mentais e comportamentais, dentre os quais a Síndrome de Burnout (Jesus et al, 2016).

Atividades com níveis de estresse laboral elevado podem impactar sobremaneira sob o aspecto psíquico e conseqüentemente físico do indivíduo, trazendo a necessidade da valorização da Síndrome de Burnout enquanto doença para a partir daí conseguir trazer apoio médico e psicológico para os afetados. Diante do exposto cresce a importância da investigação da Síndrome de Burnout entre militares do Exército Brasileiro, no intuito de diagnosticar precocemente o processo de adoecimento do militar e reduzir o impacto psicológico, social e físico que geram considerável diminuição dos níveis de qualidade de vida, satisfação pessoal e, em última análise, do desempenho técnico profissional.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão sistemática, investigação científica, onde empregou-se o modelo de estudo descritivo-discursivo observacional do tipo retrospectivos por meio de pesquisa bibliográfica. Para selecionar os artigos foram utilizados os bancos de dados: Scielo, Pubmed, Medline, banco de dados de teses e dissertações CAPES, onde se utilizou as palavras de busca: estresse ocupacional, Síndrome de Burnout, saúde do trabalhador, profissão militar, Exército Brasileiro. Os trabalhos que eram anteriores ao ano de 1990 ou que após a leitura foi identificado que não se aplicavam ao objetivo principal da presente pesquisa foram excluídos.

DESENVOLVIMENTO

Categorias profissionais como a dos militares, demarcadas por constante pressão emocional, exigência do estado de prontidão, situações de emergências rotineiras e repetitivas, escalas desgastantes e contatos interpessoais intensos dentre outros são favoráveis ao desenvolvimento de transtornos mentais e comportamentais, dentre os quais a Síndrome de Burnout. Pesquisas prévias se ativeram a avaliar os fatores relacionados à Síndrome de Burnout e/ou ao estresse em distintas categorias profissionais dos professores, profissionais da saúde e policiais militares, todavia poucas tiveram como sujeitos, militares do Exército Brasileiro (JESUS et al.,2016).

Selye (1959) definiu estresse como uma reação do organismo a qualquer demanda, descrevendo a Síndrome da Adaptação Geral (SAG) ou do Estresse Biológico caracterizada como uma reação defensiva fisiológica do organismo em resposta a qualquer estímulo aversivo. Nesse modelo, a SAG é composta por três fases, a ser: reação de alarme, de resistência e de exaustão. A primeira ocorre imediatamente após o confronto com o estressor e pode ser consciente ou não. Se houver a persistência

do estressor, inicia-se a Fase de Resistência em que o corpo trabalha para a sobrevivência e adaptação. Se o estressor persistir ou não ocorrer o equilíbrio, inicia-se a fase de exaustão, em que a adaptação não ocorre e podem surgir diferentes doenças. A Fase de Alarme é definida como uma reação comum do corpo que necessita atender as exigências, considerada como mecanismo básico para defender o organismo de desafios e ameaças à sua integridade. Os sintomas que caracterizam essa fase são: a taquicardia, sudorese, cefaléia, alterações na pressão arterial, irritabilidade, fadiga, tensão muscular, sensação de esgotamento e alterações gastrintestinais (SELYE, 1959). Na fase de Resistência, cujo objetivo é a adaptação aos estressores, os sinais que a caracterizam, embora com menor intensidade, são: a ansiedade, o isolamento social, a impotência sexual, o nervosismo, a falta ou o excesso de apetite e o medo (SELYE, 1959).

Na fase de Exaustão ou Esgotamento, quando os estressores continuam e tornam-se crônicos, os mecanismos de adaptação começam a falhar e ocorre déficit das reservas de energia. As modificações biológicas que aparecem nesta fase se assemelham as da Reação de Alarme, mas de forma mais intensa. Elas levam ao aparecimento de doenças gastrointestinais, cardíacas, respiratórias, depressão e outras, o que caracteriza os processos patológicos. Nessa fase, o organismo já não é capaz de equilibrar-se e sobrevém a falência adaptativa, podendo levar à morte (SELYE, 1959).

Especificamente com militares do Exército Brasileiro, pesquisa realizada no Rio de Janeiro, junto a 78 jovens recém ingressados constatou forte e independente associação entre estresse ocupacional e transtornos mentais comuns, evidenciando que o excesso de comprometimento é um componente importante para o estresse no trabalho (MARTINS; KUHN, 2013). Pesquisa realizada junto a 1031 militares, incluindo aqueles das forças aérea e naval, exército e civis do ministério da defesa, identificou correlação entre estresse e sofrimento psíquico, fadiga após o trabalho, qualidade de vida e capacidade para o trabalho (BRIDGER; DOBSON; DAVISON, 2016). Em estudo realizado junto a 30 militares de Ribeirão Preto (SP) foi identificado que quanto maior o esgotamento, maior o grau de desilusão, frustração com o trabalho e suas funções, e conseqüentemente, menor a eficácia profissional (SILVA, 2012).

Com a pesquisa realizada procurou-se quantificar o impacto do estresse ocupacional entre os militares do Exército Brasileiro, porém nota-se que apesar do tema estar amplamente difundido e ser uma preocupação crescente na sociedade ainda há poucos estudos sobre a Síndrome de Burnout nessa população. Encontram-se estudos que tentaram verificar a incidência e desdobramentos da doença em populações militares diversas como Bombeiros, Polícia Militar, Força Aérea Brasileira, Marinha do Brasil, além de forças estrangeiras. Nestas populações, de maneira geral, foram encontradas

associações positivas entre alguns fatores presentes na vida do militar e estresse ocupacional, por exemplo, a privação do sono, carga horária extensa, acúmulo de funções, disciplina rígida, alta exigência física e moral, itens que são considerados intrínsecos à profissão militar.

CONCLUSÃO

Evidencia-se que, embora escassa a literatura com a população de militares, os transtornos mentais comuns, além do impacto social que representam, tem sido mencionados em meio as principais causas de incapacidade para o trabalho. Foi considerado fator protetor ao desenvolvimento da doença a presença de fortes vínculos familiares (ter cônjuge, filhos, pai e mãe), pois entende - se que os laços afetivos estreitos refletem positivamente e de forma complexa na maneira com que o ser humano responde a situações conflitantes.

Outro fator considerado protetor foi o nível de resiliência do profissional militar. A resiliência é a habilidade de um indivíduo para se recuperar das adversidades e se adaptar positivamente em situações de tensão e estresse (LOPES; MARTINS, 2011; SIMMONS; YODER, 2013). No Brasil, não foram encontradas investigações acerca da resiliência em militares do Exército. Porém, estudo conduzido com 133 policiais militares do interior do estado de São Paulo constatou que a resiliência neste grupo é predita pela autoconfiança, realização, saúde e suporte emocional no trabalho (EMILIO; MARTINS, 2012). Em outra pesquisa com policiais militares, a resiliência correlacionou-se positivamente com a recompensa e negativamente com o esforço, o que denota que indivíduos resilientes sentem maior reconhecimento quando do enfrentamento do estresse em relação aos demais (TAVARES, 2015). Nesta perspectiva, destaca-se que a resiliência apresenta papel protetivo à saúde dos militares quanto ao transtorno de estresse pós-traumático, como constatado em revisão sistemática que verificou associação direta entre resiliência e saúde e um poder preditivo importante do apoio social para esse fenômeno (COTIAN et al., 2014).

Elementos como medo, exposição a mudanças climáticas, sobrecarga emocional e afastamento da família, ao serem percebidas como típicas da profissão e formas de fortalecimento pessoal, profissional e moral, minimizam o efeito do estresse sobre a capacidade para o atendimento satisfatório às demandas físicas e mentais requeridas na atuação militar (SKOMOROVSKY; STEVENS, 2013). Por isso, é imprescindível considerar o desenvolvimento e a implantação de programas que promovam a resiliência em militares do exército por meio do treinamento de habilidades psíquicas que permitam o enfrentamento eficaz de situações adversas no presente, passado e futuro (SKOMOROVSKY; STEVENS, 2013).

Ainda, devido à capacidade minorar os efeitos deletérios do estresse a que estão expostos os militares do exército de hoje e das futuras gerações, a aplicação de programas de treinamento da personalidade resiliente em instituições militares brasileiras deve ser promovida pelas instituições a fim de aprimorar a capacidade para o trabalho e o desempenho dos profissionais, o que irá fortalecer a efetividade da segurança nacional.

Ao se considerar que as relações interpessoais são componentes importantes no processo de avaliação de estresse e resiliência, considera-se que o estímulo às medidas de suporte social e apoio familiar possam contribuir com manutenção de comportamentos protetivos.

Sugere-se avaliação e acompanhamento periódico do estado geral de saúde dos militares bem como promoção de atividades que estimulem o bem-estar físico e emocional dentre as quais, momentos de lazer e de descanso e promoção de sentimentos e pensamentos positivos assim como melhora da autoestima. Nessa perspectiva, há de se destacar ainda que uma melhor compreensão acerca das transformações no contexto laboral que podem implicar em mudanças nas relações sociais e de trabalho, as quais podem afetar o bem estar tanto dos trabalhadores quanto dos grupos sociais nos quais eles se encontram inseridos.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Defesa. Exército Brasileiro. **Informações de recursos Humanos**. Brasília: Ministério da Defesa, 2016a. Disponível em: <http://www.eb.mil.br/web/sobre/servidores>. Acesso em: 27 maio 2018.

BRASIL. Ministério da Defesa. Portaria nº 012 – Estado Maior do Exército, de 29 de janeiro de 2014. Aprova o Manual de Fundamentos EB20-MF10.101 O Exército Brasileiro. Boletim do Exército, Brasília, n. 05, jan. 2014. Disponível em: <http://www.sgex.eb.mil.br/sistemas/be/copiar.php?codarquivo=1231&act=bre>. Acesso em: 28 maio 2018.

BRASIL. Presidência da República. Estado Maior das Forças Armadas. **A profissão militar**. Caderno de divulgação. Brasília, DF, 1995.

DAVID, L.M.L.; FARIA, M.F.B. Qualidade de vida no trabalho: construção e validação de uma escala em organizações militares do Exército. **R. Adm.**, São Paulo, v.42, n.4, p.431- 442, out. 2007.

EMILIO, E. V.; MARTINS, M. C. F. Resiliência e autoconceito profissional em policiais militares: um estudo descritivo. *Mudanças: Psicologia da Saúde*, São Paulo, v. 20, n. 1- 2, p. 23-29, 2012. Disponível em: <https://www.metodista.br/revistas/revistasmetodista/index.php/MUD/article/view/3341/3127>. Acesso em: 26 maio 2018.

JESUS, B. M.; SILVA, S. R.; CARREIRO, D. L.; COUTINHO, L. T. M.; SANTOS, C. A.; MARTINS, A. M. E. B. L.; COUTINHO, W. L. M.; Relação entre a Síndrome de Burnout e as condições de saúde entre militares do exército. **Tempus, actas de saúde colet**, Brasília, v. 10, n. 2 , 11-28, jun. 2016.

MARTINS, L. C. X.; KUHN, L. Prevalência de transtornos mentais comuns em jovens brasileiros recém-incorporados ao serviço militar obrigatório e fatores associados. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 6, p. 1809-1816, jun. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v18n6/31.pdf>. Acesso em: 26 maio 2018.

MENDES, D. M. C. **O estresse e os militares em Missão de Paz: a política de suporte social e psicofísico aos militares brasileiros**. 2013. 98f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Altos Estudos de Política e Estratégia) - Escola Superior de Guerra, Rio de Janeiro, 2013. Disponível em: <http://www.esg.br/images/Monografias/2013/MENDES.D.pdf>. Acesso em: 28 maio. 2018.

MURTA, Sheila. Programas de manejo de estresse ocupacional: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, Brasília, v. 7, 2005.

NATIVIDADE, Michelle Regina da. Vidas em risco: a identidade profissional dos bombeiros militares. **Psicol. Soc.**, Florianópolis , v. 21, n. 3, p. 411-420, Dec. 2009 . Available from http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-71822009000300015&lng=en&nrm=iso. access on 16 July 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-71822009000300015>.

NEVES, E. B. Gerenciamento do risco ocupacional no Exército Brasileiro: aspectos normativos e práticos. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 23, n. 9, p. 2127- 2133, set. 2007. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v23n9/13.pdf>. Acesso em: 28 maio 2018.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Validação da escala de estresse no trabalho. **Estudos de Psicologia** (Natal), Natal, v. 9, n. 1, p. 45-52, 2004. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/epsic/v9n1/22380.pdf>. Acesso em: 26 maio 2018.

REIS, I. X. **Militares portugueses em missão de paz: funcionamento familiar, resiliência e Stress**. 2014. 64f. Dissertação (Mestrado Integrado em Psicologia) – Universidade de Lisboa, 2014. Disponível em: http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/20451/1/ulfpie047396_tm.pdf. Acesso em: 28 maio. 2018.

SELYE, H. **Stress, a tensão da vida**. 2. ed. São Paulo: Ibrasa, 1959.

SIMMONS, A.; YODER, L. Military resilience: a concept analysis. **Nursing Forum**, v. 48, n. 1, p. 17-25, jan./mar. 2013.

SOUZA, W. F. **Estudo prospectivo do impacto da violência na saúde mental das tropas de paz brasileiras no Haiti**. 2011. 135f. Tese. (Doutorado em Saúde Pública) - Fundação Oswaldo Cruz, Rio De Janeiro, 2011. Disponível em: <http://bvssp.icict.fiocruz.br/lildbi/docsonline/get.php?id=2423>. Acesso em: 28 maio 2018.