

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS E HUMANAS
CURSO DE PSICOLOGIA

Fernanda Escobar de Ávila

**FATORES ASSOCIADOS À SÍNDROME DE *BURNOUT* EM
MILITARES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Santa Maria, RS
2024

Fernanda Escobar de Ávila

**FATORES ASSOCIADOS À SÍNDROME DE *BURNOUT* EM MILITARES: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso de Psicologia da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS) como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Silvio José Lemos Vasconcellos

Santa Maria, RS
2024

Fernanda Escobar de Ávila

**FATORES ASSOCIADOS À SÍNDROME DE *BURNOUT* EM MILITARES: UMA
REVISÃO INTEGRATIVA**

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso de Psicologia da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM, RS) como requisito parcial para obtenção do título de **Bacharel em Psicologia**.

Aprovado (a) em 10 de dezembro de 2024:

**Silvio José Lemos Vasconcellos, Prof. Dr. (UFSM)
(Presidente/Orientador)**

Naiana Dapieve Patias, Prof.^a Dr.^a (UFSM)

Mariana Resener de Moraes, Ma. Psicóloga (UFSM)

Santa Maria, RS
2024

AGRADECIMENTOS

Agradeço, inicialmente, a Deus, pela vida e por ter me proporcionado força e resiliência nos momentos mais difíceis.

Agradeço a minha mãe, Ana Cristina, a qual vi acordar muitas vezes antes do sol nascer desde a minha infância para ir trabalhar e oportunizar que eu pudesse estudar. Muitas vezes duvidei da minha capacidade, mas você sempre reforçou o quão boa eu era. Agradeço ao meu irmão, Douglas, por estar ao meu lado e cuidar de mim desde sempre.

Agradeço ao meu namorado, Marcos Vinicius, por me ouvir falar por horas sobre o meu trabalho, pelo apoio nos momentos mais importantes e por dividir seu cotidiano comigo o que me motivou a realizar esse trabalho.

Agradeço aos meus amigos que sempre estiveram ao meu lado antes e durante a graduação, por todo suporte e apoio durante a construção deste trabalho e em outros momentos. Agradeço, também, às minhas amigas da graduação por todo o percurso que compartilhamos juntas.

Agradeço aos docentes da Psicologia/UFSM por terem transformado a minha vida e visão do que a Psicologia pode e deve ser. Agradeço, em especial, ao meu orientador Sílvio, que oportunizou que eu pudesse iniciar na pesquisa e desenvolvesse diversos trabalhos.

Agradeço aos pacientes/usuários que passaram pelo meu caminho e confiaram em mim para compartilhar suas histórias.

Agradeço a todos que de alguma forma construíram essa conquista ao meu lado.

Nenhum de nós aqui hoje fez isso sozinho. Cada um de nós é uma colcha de retalhos daqueles que nos amaram, daqueles que acreditaram em nosso futuro, daqueles que nos mostraram empatia e bondade ou nos disseram a verdade mesmo quando não era fácil de ouvir. Aqueles que nos disseram que poderíamos fazer quando não havia absolutamente nenhuma prova disso.

Taylor Swift

RESUMO

FATORES ASSOCIADOS À SÍNDROME DE *BURNOUT* EM MILITARES: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

AUTOR: Fernanda Escobar de Ávila
ORIENTADOR: Silvio José Lemos Vasconcellos

A Síndrome de *Burnout* é considerada um fenômeno relacionado especificamente ao contexto de trabalho, caracterizado por sintomas de exaustão emocional, despersonalização e baixa realização pessoal. Várias são as profissões expostas a essa problemática, sendo relatada principalmente em profissões da área da saúde e educação. Porém, existem outras profissões que enfrentam estressores os quais podem levar ao esgotamento profissional, como os militares das Forças Armadas. Nesse sentido, o objetivo deste trabalho foi realizar uma revisão integrativa dos fatores associados à Síndrome de *Burnout* em militares das Forças Armadas. Para isso, foram definidos critérios para busca nas bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Portal de Periódicos da CAPES. A seleção se deu a partir de estudos que investigaram os fatores individuais, ocupacionais, psicossociais e contextuais relacionados ao *burnout* em militares. A amostra final foi composta por 17 estudos que foram classificados de acordo com método, objetivo, nível de evidência, país e idioma. Os fatores associados ao esgotamento foram divididos em 5 categorias: ocupacionais, demográficas, biológicas, estilo de vida e saúde, psicossociais. Os resultados indicaram que os fatores mais prevalentes foram os ocupacionais, como horas de trabalho, tempo de serviço e função exercida. Foram encontradas associações biológicas relevantes nesse contexto, como alterações em funções cognitivas. As conclusões sugerem que a implementação de estratégias de apoio psicológico, maior desenvolvimento de estudos, gestão de carga de trabalho são essenciais para mitigar os efeitos do *burnout* na saúde dos militares.

Palavras-chave: Esgotamento psicológico. Militares. Psicologia.

ABSTRACT

FACTORS ASSOCIATED WITH BURNOUT SYNDROME IN MILITARY PERSONNEL: AN INTEGRATIVE REVIEW

AUTOR: Fernanda Escobar de Ávila
ADVISOR: Silvio José Lemos Vasconcellos

Burnout Syndrome is considered a phenomenon specifically related to the work context, characterized by symptoms of emotional exhaustion, depersonalization, and low personal accomplishment. Various professions are exposed to this issue, predominantly reported in the fields of healthcare and education. However, other professions also face stressors that may lead to occupational burnout, such as military personnel in the Armed Forces. In this regard, the objective of this study was to conduct an integrative review of the factors associated with Burnout Syndrome in military personnel of the Armed Forces. For this purpose, search criteria were defined for the databases Latin American and Caribbean Health Sciences Literature (LILACS) and the CAPES Journals Portal. The selection included studies investigating individual, occupational, psychosocial, and contextual factors related to burnout in military personnel. The final sample comprised 17 studies that were classified based on their method, objective, level of evidence, country, and language. The factors associated with burnout were divided into five categories: occupational, demographic, biological, lifestyle and health, and psychosocial. The results indicated that the most prevalent factors were occupational, such as working hours, years of service, and job role. Relevant biological associations were identified in this context, such as changes in cognitive functions. The conclusions suggest that implementing psychological support strategies, further development of research, and workload management are essential to mitigate the effects of burnout on the health of military personnel.

Keywords: Burnout, Psychological. Military Personnel. Psychology.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 - Estratégias de buscas nas bases de dados.....	15
FIGURA 2 - Fluxograma PRISMA do processo de busca dos estudos (adaptado).....	16

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 - Elementos da questão de pesquisa.....	14
QUADRO 2 - Dados dos estudos incluídos.....	17
QUADRO 3 - Objetivos, método e nível de evidência dos estudos incluídos.....	19

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	10
2 MÉTODO.....	13
2.1 ESTRATÉGIA PICO PARA ELABORAÇÃO DA QUESTÃO DE PESQUISA.....	13
2.2 ESTRATÉGIAS DE BUSCA.....	14
2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO.....	15
2.4 EXTRAÇÃO DOS DADOS.....	15
3 RESULTADOS.....	16
4 DISCUSSÃO.....	24
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	28
REFERÊNCIAS.....	30

1 INTRODUÇÃO

A Síndrome de *Burnout* (SB) é uma alteração emocional relacionada principalmente ao excesso de trabalho e está associada a sintomas de exaustão, estresse e esgotamento físico extremos, sendo comum em profissionais com demandas constantes de pressão e responsabilidades, como profissionais de saúde, policiais, professores (BRASIL, 2024). A partir de 2022, foi incluída como um fenômeno ocupacional na Classificação Internacional de Doenças (CID-11) e foi definida como uma síndrome resultante de estresse crônico não administrado com sucesso no ambiente de trabalho, sem relação a acontecimentos em outras áreas da vida (ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE, 2022).

De acordo com Patrício *et al.* (2021), o *burnout* pode ser confundido com outros transtornos, como a depressão, por conta da sobreposição de sintomas. Nesse sentido, é importante pontuar que a depressão é um transtorno afetivo relacionado a sintomas negativos associados à desesperança em diferentes áreas da vida, enquanto o *burnout* está relacionado a interações no ambiente de trabalho que geram uma avaliação negativa das competências profissionais, e não de si mesmo em várias áreas, como no quadro depressivo (PATRÍCIO *et al.*, 2021).

O artigo “*Staff Burnout*” de Freudenberg (1974), é considerado o primeiro estudo a abordar o conceito de *burnout*, e estabeleceu que o esgotamento era causado por diversos aspectos, como demandas excessivas de força, recursos ou energia, além de destacar uma série de sinais físicos e comportamentais resultantes. Ao desenvolver o conceito, foi utilizada a metáfora de um “sistema energético”, em que o indivíduo é comparado a uma bateria que pode ser carregada ou descarregada, porém quando sua capacidade é atingida e não é repostada da maneira adequada, ela se esgota. A partir disso, o autor propôs que o *Burnout* surge do esgotamento de recursos pessoais em resposta a demandas intensas e relacionou uma série de fatores que podem influenciar no desenvolvimento do esgotamento, como sinais físicos de exaustão e fadiga, e comportamentais como dificuldades para conter sentimentos (FONTES, 2020).

A fim de explorar o conceito e definir medidas psicométricas adequadas, Maslach e Jackson (1981) desenvolveram o *Maslach Burnout Inventory (MBI)*, considerado o primeiro instrumento de avaliação do esgotamento estabelecendo a primeira relação entre o *burnout* e o contexto de trabalho. O MBI é composto por 22 itens organizados em uma escala Likert de 7 pontos, que varia de 0 (“nunca”) a 6 (“todos os dias”), divididos em três subescalas: Exaustão Emocional (EE), com 9 itens que avaliam o esgotamento relacionado ao trabalho;

Despersonalização (DP), com 5 itens que avaliam a atitude relacionada ao trabalho, como interação com outros colegas ou clientes; e Realização Pessoal (PA), com 8 itens que avaliam satisfação com o próprio trabalho, sendo essa dimensão inversamente relacionada ao *burnout*, ou seja, pontuações menores nessa dimensão e maiores nas outras indicam altos níveis de esgotamento (MASLACH; JACKSON, 1981).

Maslach e Jackson (1981) também definiram as três subescalas do MBI como as três principais dimensões do *burnout*: (1) Exaustão Emocional, caracterizada pela sensação de esgotamento dos recursos emocionais devido a demandas excessivas de trabalho, sendo considerada a dimensão central do *burnout*; (2) Despersonalização, que se refere a atitudes negativas e indiferentes em relação aos colegas de trabalho ou clientes, levando ao distanciamento e, muitas vezes, a conflitos; e (3) Realização Pessoal, que está relacionada à sensação de infelicidade consigo mesmo e insatisfação com as habilidades profissionais, o que leva a uma avaliação negativa do desempenho no trabalho.

Além dessa explicação, existem outras formas para compreender o fenômeno do *burnout*, como a *Job Demands-Resources (JD-R)*, proposta por Demerouti e colaboradores, a qual sugere que o *burnout* se desenvolve quando as demandas de trabalho superam os recursos disponíveis, o que leva à exaustão e desengajamento, ou seja, altas demandas e recursos insuficientes tornam os trabalhadores mais vulneráveis a desenvolverem esgotamento (DEMEROUTI *et al.*, 2001). Os autores propuseram um novo instrumento para avaliação do *burnout*, nomeado *Oldenburg Burnout Inventory (OLBI)*, o qual mede o esgotamento de uma forma mais genérica e independente do contexto (DEMEROUTI *et al.*, 2001).

Existem, também, outros instrumentos que auxiliam no estabelecimento dos níveis de *Burnout*, como *16-item Maslach Burnout Inventory*, Inventário Chinês de Burnout de Maslach, *Job Burnout Scale for Military Personnel*, *Link Burnout Questionnaire*, entre outros. Apesar da criação de diferentes instrumentos, a ferramenta mais utilizada para medir os níveis de *burnout* ainda é o MBI (MASLACH; SCHAUFELI; LEITER, 2001). O instrumento apresenta três versões principais: *Maslach Burnout Inventory - Human Social Services (MBI-HSS)* para profissionais da área da saúde e assistentes sociais (MASLACH; JACKSON, 1981), *Maslach Burnout Inventory - Educators Survey (MBI-ES)* para professores e educadores (MASLACH; JACKSON, 1986) e *Maslach Burnout Inventory - General Survey (MBI-GS)*, uma versão mais genérica que avalia exaustão, cinismo e eficácia profissional, a qual pode ser utilizada em diferentes contextos (DE BEER *et al.*, 2020).

A SB está frequentemente associada a profissões que demandam altos níveis de esforço físico, emocional e psicológico, e a ambientes de trabalho intensos que proporcionam

pouco tempo para recuperação. Profissionais da saúde, como médicos e enfermeiros, são particularmente vulneráveis ao *burnout*, devido à carga de trabalho intensa, situações de pressão constante, falta de recursos e condições de trabalho precárias (GÓMEZ-URQUIZA *et al.*, 2017; BATANDA, 2024).

Embora os principais contextos de trabalho relacionados ao *burnout* sejam as profissões da área da saúde, educacional e de segurança pública, existem outras áreas como a Defesa com profissionais expostos a essa problemática, como os militares das Forças Armadas. Os militares das Forças Armadas, constituídas pela Marinha, pelo Exército e pela Aeronáutica, desempenham um papel importante na segurança nacional, proteção da soberania, assistência e garantia da lei e da ordem (BRASIL, 2002). O contexto político atual marcado por diversas atuações além da função tradicional, como operações ambientais, apoio em emergências de saúde, pode intensificar os desafios relacionados ao estresse ocupacional desses profissionais o que amplia a necessidade de compreender os desafios associados à sua saúde mental e bem-estar.

A carreira militar é composta por diferentes especialidades e níveis hierárquicos, desde soldados que realizam treinamento básico a oficiais de alto escalão. Esses níveis hierárquicos compreendem diferentes responsabilidades, riscos e demandas psicológicas, físicas e emocionais. Os contextos de atuação podem ser operações em campo, exercícios de treinamento, proteção de fronteiras, ações humanitárias e também trabalho em funções administrativas de gestão de planejamento (MINISTÉRIO DA DEFESA, 2024), o que pode levar a altos níveis de estresse físico e emocional. Compreender como essas diferentes funções impactam os níveis de *burnout* é fundamental para evidenciar as problemáticas enfrentadas nesse contexto considerando as peculiaridades dessa população.

Além disso, os militares lidam com diferentes estressores no ambiente de trabalho, como longas horas de treinamento e trabalho, diferentes funções dentro do quartel, pressão constante, falta de recursos e altas exigências de resultados, falta de controle sobre o trabalho, pois muitas vezes precisam lidar com a imprevisibilidade, e falta de *feedback* positivo dos superiores (WILCOX, 2000). Nesse sentido, o ambiente de trabalho militar é permeado por diversas situações que podem impactar na saúde mental do profissional e ocasionar um quadro de esgotamento. Assim como outras profissões de risco, como os policiais, os militares estão expostos a situações de estresse e trauma, como atividade em zonas de combate, o que pode tornar o *burnout* mais prevalente (CHARGUALAF; ELLIOTT, 2019).

Ao ingressar nas Forças Armadas, o indivíduo precisa se adaptar a chamada “cultura militar” onde passa a ter uma nova identidade, com vestimenta, costumes e dialeto

específicos, marcada, muitas vezes, pela repressão das emoções e desencorajamento a busca por ajuda (HEWARD *et al.*, 2024). Tal fato pode impactar no desenvolvimento de um quadro de esgotamento profissional, pois muitos desses profissionais podem acreditar que não podem demonstrar sofrimento e possuírem uma falsa sensação de resiliência, mesmo esgotados (FLOOD; KEEGAN, 2022).

Uma revisão sistemática realizada por Hosseini, Hesam e Hosseini (2023) destacou a falta de estudos relacionados ao *burnout* em militares e pontuou alguns fatores de risco e prevalência nessa população, porém sem uma ênfase nas diferentes áreas associadas, como fatores psicológicos, biológicos e ambientais. A partir disso, o objetivo desse trabalho é realizar uma revisão integrativa dos fatores associados à Síndrome de *Burnout* em militares das Forças Armadas, visto que essa população está constantemente exposta a um contexto estressante. Ao propor uma visão integrada, pretende-se analisar quais os fatores comuns relativos ao esgotamento em diferentes contextos militares, assim como destacar quais podem ser os focos de atenção e intervenção nessa população.

2 MÉTODO

O presente estudo trata-se de uma pesquisa transversal, estruturada a partir de uma revisão integrativa da literatura, a qual tem como objetivo evidenciar o conhecimento atual sobre uma temática por meio da síntese de estudos independentes e promover, assim, possíveis benefícios a uma determinada população (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010). A partir disso, foram seguidos os seguintes passos para construção da pesquisa: formulação da questão de pesquisa, busca na literatura, coleta dos dados, análise dos estudos incluídos e apresentação dos resultados (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

2.1 ESTRATÉGIA PICO PARA ELABORAÇÃO DA QUESTÃO DE PESQUISA

Utilizou-se a estratégia PICO (SANTOS; PIMENTA; NOBRE, 2007), em que P = População/Problema; I = Intervenção/Interesse; C = Comparação; O = *Outcome*/Desfecho, para formular a seguinte questão de pesquisa: “Quais os principais fatores associados à Síndrome de *Burnout* em militares das Forças Armadas?”. O quadro 1 apresenta os elementos que compõem a questão de pesquisa:

Quadro 1 - Elementos da questão de pesquisa

Descrição	Abreviação	Elementos
População/Problema	P	Militares das Forças Armadas
Intervenção/Interesse	I	Fatores associados à Síndrome de <i>Burnout</i>
Comparação	C	Profissionais de diferentes áreas e locais
<i>Outcome</i> /Desfecho	O	Síndrome de <i>Burnout</i>

Fonte: Elaborado pela autora (2024).

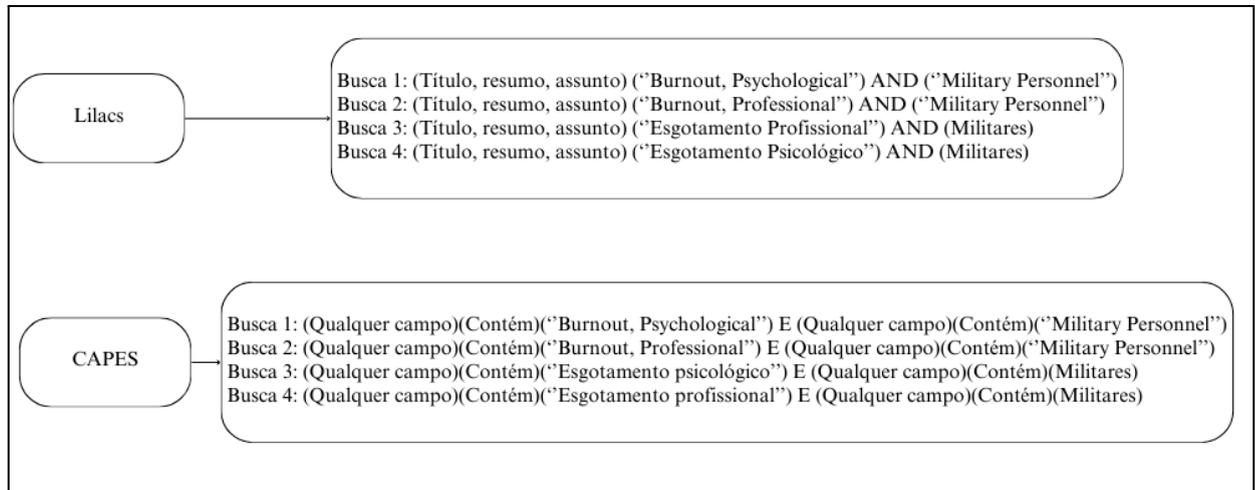
2.2 ESTRATÉGIAS DE BUSCA

Para as buscas, foram escolhidas as bases de dados Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e Portal de Periódicos da CAPES. A fim de padronizar as buscas, as bases de dados utilizam os Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) para descritores em português e *Medical Subject Headings (MeSH)* para descritores em inglês. Dessa forma, ao utilizar esses termos para pesquisa nas bases de dados, é possível abranger um maior número de resultados, o que enriquece o estudo.

A partir disso, os descritores utilizados foram “Esgotamento profissional” (*Burnout, Professional*), “Esgotamento psicológico” (*Burnout, Psychological*), e “Militares” (*Military Personnel*). O descritor utilizado até o ano de 2019 para Síndrome de *Burnout* era “Esgotamento profissional”, sendo substituído por “Esgotamento psicológico”. Como o período de abrangência do estudo se deu entre essa mudança, as duas formas foram utilizadas na busca nas bases de dados.

Os termos foram associados utilizando os operadores booleanos “AND” e “E”. A figura 1 apresenta as estratégias de buscas utilizadas nas bases de dados:

Figura 1 - Estratégias de buscas nas bases de dados



Fonte: Elaborado pela autora (2024).

2.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO

Os artigos foram avaliados por uma revisora independente no período de setembro e outubro de 2024. Os critérios de inclusão dos estudos foram artigos publicados na íntegra com acesso aberto no período de janeiro de 2014 a setembro de 2024 em português, espanhol ou inglês e relacionados à questão de pesquisa.

Os critérios de exclusão foram estudos duplicados nas bases de dados; estudos realizados com veteranos, policiais, bombeiros; estudos sobre estresse de forma generalizada e outros transtornos mentais sem relação com a temática, como Transtorno de Estresse Pós Traumático, Transtorno Depressivo Maior, Transtornos de Ansiedade; estudos de validação e de revisão; estudos sobre militares das Forças Armadas da área da saúde, como médicos, residentes, enfermeiros, psicólogos, entre outros.

2.4 EXTRAÇÃO DOS DADOS

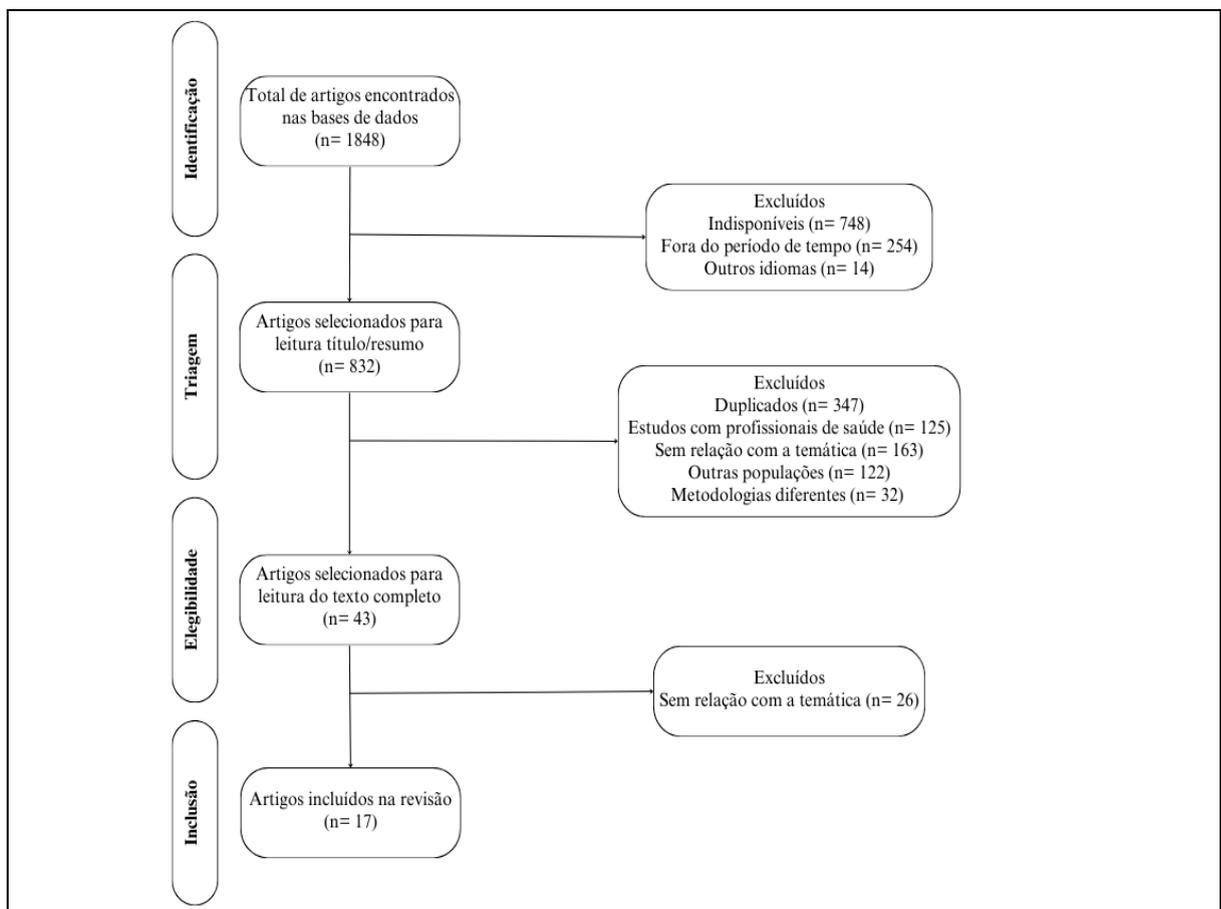
Nos estudos selecionados, foram extraídos os seguintes dados: Título do artigo; Autores; Ano de publicação; Idioma; País; Tipo de estudo; Objetivo; Participantes; Instrumentos utilizados para avaliar o *burnout*; Fatores associados avaliados; Nível de evidência.

Para classificação do nível de evidência foi utilizada a descrição proposta por Souza, Silva e Carvalho (2010), em que estudos de Nível 1 são meta-análises de estudos randomizados e controlados; Nível 2 de evidência são estudos experimentais; Nível 3 são evidências obtidas a partir de delineamento quase-experimental; Nível 4 de evidência refere-se a estudos descritivos ou qualitativos, como estudos transversais; Nível 5 são estudos de caso ou relato de experiência e Nível 6 são estudos baseados na opinião de especialistas sobre determinado assunto.

3 RESULTADOS

A busca nas bases de dados resultou em 1848 estudos. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, o resultado final foi de 17 estudos incluídos na presente revisão. A figura 2 apresenta o processo de busca nas bases de dados:

Figura 2 - Fluxograma PRISMA do processo de busca dos estudos (adaptado)



Fonte: Elaborado pela autora (2024).

Conforme citado acima, foram incluídos 17 estudos que atendiam aos critérios de inclusão definidos anteriormente. Inicialmente, os estudos foram organizados em um quadro com os principais dados de identificação dos estudos incluídos, sendo eles: Autores, Título, Ano, País. O quadro 2 apresenta os estudos incluídos, identificados de E1 à E17:

Quadro 2 - Dados dos estudos incluídos

(continua)

Nº	Autores	Título	Ano	País
E1	SOUZA; FEITOSA; BEZERRA.	Incidência da síndrome de <i>burnout</i> em militares do exército brasileiro na região amazônica.	2021	Brasil
E2	VALLADARES-GARRIDO <i>et al.</i>	<i>Association between Working Time and Burnout Syndrome in Peruvian Military during the Second Epidemic Wave of COVID-19.</i>	2022	Peru
E3	ROJAS; MAGGIA; LOAYZA.	<i>Prevalence of burnout syndrome in military personnel at the National Geographic Institute of Peru</i>	2022	Peru
E4	SHI <i>et al.</i>	<i>Prevalence of burnout among military personnel in the plateau region of China: a cross-sectional survey.</i>	2024	China
E5	TAO <i>et al.</i>	<i>Relationship Between Job Burnout and Neuroendocrine Indicators in Soldiers in the Xinjiang Arid Desert: A Cross-Sectional Study.</i>	2015	China
E6	WU <i>et al.</i>	<i>The influence of job burnout on the attention ability of army soldiers and officers: Evidence from ERP.</i>	2022	China
E7	GOODMAN; MARTINEZ.	<i>The self-reported impacts of the COVID-19 pandemic on psychological health of U.S. Air Force cyber personnel.</i>	2024	EUA
E8	CHAPPELLE; PRINCE; GOODMAN.	<i>Sources of Stress and Psychological Health Outcomes Among U.S. Air Force Total Force Distributed Common Ground System Operators.</i>	2019	EUA

Quadro 2 - Dados dos estudos incluídos

(conclusão)

E9	JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA. (a)	<i>Prevalence and Distribution of Known Associated Factors of Burnout among Military Personnel of Sri Lanka Army: A Descriptive Cross-Sectional Study.</i>	2023	Sri Lanka
E10	JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA. (b)	<i>Correlates of burnout among military personnel of Sri Lanka Army: a nested case-control study.</i>	2023	Sri Lanka
E11	VOJVODIC; DEDIC.	<i>Correlation between Burnout Syndrome and Anxiety in military personnel.</i>	2020	Sérvia
E12	VOJVODIC; DEDIC; DEJANOVIC.	<i>Defense mechanisms and quality of life in military personnel with a burnout syndrome.</i>	2019	Sérvia
E13	ZAREI; DABAGHI.	<i>Prevalence of Job Burnout Syndrome and its influential factors among military personnel.</i>	2019	Irã
E14	AGUWA; UDEH, ONWASIGWE.	<i>Workplace Burnout and Psychological Health of Military Personnel in a Nigerian Barrack.</i>	2022	Nigéria
E15	ELAFANDY <i>et al.</i>	<i>Burnout, Psychiatric Symptoms and Social Adjustment among Military Personnel.</i>	2021	Egito
E16	MARIANI <i>et al.</i>	<i>Exploring burnout in the Italian Armed Forces amid the COVID-19 pandemic: a clustering approach to identify psychological preventing and risk factors.</i>	2024	Itália
E17	MAKARA-STUDZIŃSKA <i>et al.</i>	<i>An Exploration of Perceived Stress, Burnout Syndrome, and Self-Efficacy in a Group of Polish Air Traffic Controllers and Maritime Navigators: Similarities and Differences.</i>	2020	Polônia

Fonte: Elaborado pela autora (2024).

De acordo com dados apresentados no quadro 2, a maior concentração de trabalhos ocorreu após o ano de 2020, com apenas 4 estudos publicados anteriormente. Com relação ao

idioma, foram incluídos 1 estudo em português e 16 estudos em inglês. Estudos de diferentes países foram incluídos, sendo eles: Brasil (n=1), China (n= 3), Estados Unidos (n=2), Peru (n=2), Sri Lanka (n=2), Sérvia (n=2), Irã (n=1), Nigéria (n=1), Egito (n=1), Itália (n=1) e Polônia (n=1). Os desenhos dos estudos foram extraídos e organizados em um quadro, considerando seu método, objetivos e nível de evidência, conforme apresentado no quadro 3.

Quadro 3 - Objetivos, método e nível de evidência dos estudos incluídos

(continua)

Nº	Objetivos	Método	Nível de Evidência
E1	Investigar os níveis de <i>burnout</i> entre os oficiais do Exército Brasileiro que serviram na Amazônia brasileira e fatores associados.	Estudo transversal com 122 militares de um quartel de Porto Velho, Brasil (53 da área operacional e 69 da área administrativa). Realizado em outubro de 2017.	4
E2	Identificar se o tempo de trabalho está associado ao <i>burnout</i> em militares peruanos.	Estudo transversal e analítico de análise de dados secundários, com 576 militares da região de Lambayeque, Peru. Realizado no período de 2 a 9 de novembro de 2021.	4
E3	Investigar a prevalência da Síndrome de <i>Burnout</i> e identificar seus principais fatores demográficos.	Estudo transversal e analítico realizado com 118 militares na sede do Instituto Geográfico Nacional do Peru, Região Metropolitana de Lima. Realizado no período de abril de 2020 a maio de 2021.	4
E4	Examinar a associação entre esgotamento e estressores ocupacionais entre militares na área do planalto da China.	Estudo multicêntrico transversal aleatório conduzido entre 2026 militares alocados na região do planalto da China. Realizado no período de março de 2022 a dezembro de 2023.	4
E5	Obter dados sobre a prevalência de esgotamento profissional em soldados no deserto árido de Xinjiang e investigar a relação entre esgotamento profissional e indicadores neuroendócrinos.	Estudo transversal realizado com 820 militares (246 militares alocados no deserto e 574 na área urbana) da região de Xinjiang na China. Realizado no período de abril a julho de 2013.	4

Quadro 3 - Objetivos, método e nível de evidência dos estudos incluídos

(continuação)

E6	Utilizar Potenciais relacionados a eventos (PRE) para estudar a capacidade de atenção de militares com <i>burnout</i> , e explorar características neuroeletrofisiológicas da influência do <i>burnout</i> na atenção.	Estudo transversal realizado na China com 1.155 soldados e oficiais do exército, dos quais 42 participantes foram selecionados aleatoriamente para uma análise mais aprofundada.	4
E7	Avaliar os impactos da pandemia da COVID-19 e os efeitos percebidos nos resultados de saúde psicológica.	Estudo transversal realizado nos Estados Unidos com 1488 funcionários cibernéticos da Força Aérea dos Estados Unidos (documentados 967 militares ativos e 476 civis). Realizado de 23 de novembro de 2020 a 2 de fevereiro de 2021.	4
E8	Reexaminar os estressores ocupacionais mais frequentemente relatados e investigar a prevalência de esgotamento ocupacional (<i>burnout</i>) e sofrimento psicológico em militares da Força Aérea.	Estudo transversal realizado no período de 6 semanas com 2252 militares da Força Aérea operadores Intel do <i>Distributed Common Ground System (DCGS)</i> de unidades ativas ($n = 1.717$), Guarda Aérea Nacional ($n = 139$) e reserva ($n = 173$) em todo o mundo.	4
E9	Descrever a prevalência de <i>burnout</i> e distribuição do perfil sociodemográfico, ocupacional e de fatores de consequências prováveis relevantes entre militares do Exército do Sri Lanka.	Estudo transversal descritivo conduzido entre 1692 militares do Exército (1640 soldados e 52 oficiais). Realizado no período de setembro a dezembro de 2020 no Sri Lanka.	4
E10	Identificar e analisar os fatores de risco e proteção associados ao esgotamento entre soldados do Exército do Sri Lanka.	Estudo de caso-controle realizado com 1692 militares de 82 acampamentos de batalhões do exército do Sri Lanka no último trimestre de 2020.	3
E11	Determinar a correlação entre Síndrome de <i>Burnout</i> e Ansiedade em militares das Forças Armadas Sérvias.	Estudo transversal conduzido em 3 quartéis de infantaria das Forças Armadas Sérvias em setembro de 2016 com 311 militares (oficiais, suboficiais e soldados profissionais).	4
E12	Determinar os mecanismos de defesa e a avaliação subjetiva da qualidade de vida em militares profissionais das Forças Armadas Sérvias com Síndrome de <i>Burnout</i> .	Estudo transversal conduzido em 3 quartéis das unidades de infantaria das Forças Armadas Sérvias em setembro de 2016. A amostra foi composta por 55 militares selecionados aleatoriamente que estavam em maior carga de trabalho.	4

Quadro 3 - Objetivos, método e nível de evidência dos estudos incluídos

(conclusão)

E13	Investigar a síndrome do esgotamento profissional e seus fatores efetivos entre militares.	Estudo transversal realizado com 930 militares do exército do Irã de diferentes partes do país em 2016.	4
E14	Avaliar a prevalência de esgotamento e saúde psicológica entre militares nigerianos e o efeito de variáveis demográficas em sua saúde mental.	Estudo transversal e analítico realizado entre julho e agosto de 2020 usando um método de amostragem multiestágio. A amostra foi composta por 261 militares (soldados e oficiais da ativa) do exército da Nigéria na cidade de Enugu.	4
E15	Explorar a relação entre sintomas psiquiátricos, readaptação social e esgotamento entre militares nos primeiros anos de serviço.	Estudo transversal realizado com 150 soldados recentemente alistados, que estavam passando por treinamento militar, avaliados no hospital militar de saúde mental no Egito no período de um ano.	4
E16	Investigar o esgotamento entre a Força Militar Italiana durante a pandemia da COVID-19 e identificar os fatores psicológicos, demográficos e ocupacionais que preveem níveis elevados de esgotamento.	Estudo transversal realizado com o total de 4409 membros do serviço italiano (Exército Marinha, Força Aérea e Polícia Militar Italiana) por meio de uma plataforma <i>online</i> .	4
E17	Comparar níveis de estresse percebido e Síndrome de <i>Burnout</i> entre diferentes profissionais. Verificar o papel das diferenças individuais em diversos aspectos em controladores de tráfego aéreo e navegadores marítimos.	Estudo transversal realizado com militares controladores de tráfego aéreo (n= 88) e militares navegadores marítimos (n=54) da Polônia. Realizado no período de janeiro a maio de 2020.	4

Fonte: Elaborado pela autora (2024).

Os níveis de evidência científica da amostra, de acordo com Souza, Silva e Carvalho (2010), concentram-se no nível 4 (n=16) composto por estudos transversais (SOUZA; FEITOSA; BEZERRA, 2021; VALLADARES-GARRIDO *et al.*, 2022; ROJAS; MAGGIA; LOAYZA, 2022; SHI *et al.*, 2024; TAO *et al.*, 2015; WU *et al.*, 2022; GOODMAN; MARTINEZ, 2024; CHAPPELLE; PRINCE; GOODMAN, 2019; JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA, 2023a; VOJVODIC; DEDIC, 2020; VOJVODIC; DEDIC; DEJANOVIC, 2019; ZAREI; DABAGHI, 2019; AGUWA; UDEH, ONWASIGWE, 2022; ELAFANDY *et al.*, 2021; MARIANI *et al.*, 2024; MAKARA-STUDZIŃSKA *et al.*, 2020), com apenas 1

trabalho no nível 3, correspondente a um estudo de caso-controle (JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA, 2023b).

Os estudos classificados no nível 4 consideram estudos em que dados são coletados em um único ponto no tempo, proporcionando um panorama inicial sobre a prevalência e os fatores associados ao *burnout*. Apesar de sua utilidade para descrever relações entre variáveis, esses estudos têm limitações no estabelecimento de causalidade (LIMA-COSTA; BARRETO, 2003). A presença de um único estudo de nível 3, por ser um estudo de caso-controle, confere maior rigor científico ao identificar possíveis relações de causa e efeito entre variáveis específicas, embora também apresente limitações metodológicas, como viés de seleção ou memória (LIMA-COSTA; BARRETO, 2003).

Ao todo, nos estudos incluídos, foram avaliados cerca de 16.507 participantes, com amostras compostas por militares do Exército, Força Aérea e Marinha. Porém, não foram encontrados estudos sobre a Marinha e a Força Aérea do Brasil. Os instrumentos utilizados para medir os níveis de *burnout* foram: *Maslach Burnout Inventory - Human Services Survey* (VALLADARES-GARRIDO *et al.*, 2022; ROJAS; MAGGIA; LOAYZA, 2022; VOJVODIC; DEDIC, 2020; VOJVODIC; DEDIC; DEJANOVIC, 2019; ZAREI; DABAGHI, 2019; ELAFANDY *et al.*, 2021; MARIANI *et al.*, 2024), *Maslach Burnout Inventory - General Survey* (SOUZA; FEITOSA; BEZERRA, 2021; SHI *et al.*, 2024; CHAPPELLE; PRINCE; GOODMAN, 2019; JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA, 2023a; JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA, 2023b), *16-item Maslach Burnout Inventory* (GOODMAN; MARTINEZ, 2024), *Inventário Chinês de Burnout de Maslach* (TAO *et al.*, 2015), *Job Burnout Scale for Military Personnel* (WU *et al.*, 2022), versão abreviada do MBI-HSS com 9 itens (AGUWA; UDEH; ONWASIGWE, 2022) e *Link Burnout Questionnaire* (MAKARA-STUDZIŃSKA *et al.*, 2020).

Foram identificados diferentes fatores associados ao *burnout* em militares das Forças Armadas. Para melhor compreensão, os fatores associados foram reunidos nas seguintes categorias: fatores demográficos, fatores de estilo de vida e saúde, fatores biológicos, fatores ocupacionais e fatores psicossociais.

Com relação aos fatores demográficos, foram encontradas associações entre idade, estado civil, gênero, renda, nível educacional, contexto familiar (ter filhos ou não, ou ser filho único) e SB (SHI *et al.*, 2024; JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA, 2023b; ROJAS; MAGGIA; LOAYZA, 2022; CHAPPELLE; PRINCE; GOODMAN, 2019; VOJVODIC; DEDIC, 2020; SOUZA; FEITOSA; BEZERRA, 2021; VALLADARES-GARRIDO *et al.*,

2022; AGUWA; UDEH; ONWASIGWE, 2022; MARIANI *et al.*, 2024; ZAREI; DABAGHI, 2019; TAO *et al.*, 2015).

Os principais fatores de estilo de vida e saúde relacionados ao esgotamento foram prática de atividade física (frequência, intensidade e aptidão física), obesidade e uso de substâncias como tabaco (ROJAS; MAGGIA; LOAYZA, 2022; SOUZA; FEITOSA; BEZERRA, 2021; GOODMAN; MARTINEZ, 2024; VALLADARES-GARRIDO *et al.*, 2022; JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA, 2023a; JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA, 2023b).

Alguns estudos realizaram uma análise de fatores biológicos que podem influenciar no desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* em militares. Nesse sentido, alterações nos níveis de HSP-70, níveis de cortisol, níveis de ACTH, transtornos de ansiedade e alterações nas funções cognitivas foram relacionados ao risco do desenvolvimento de *burnout* ou resultados do esgotamento (TAO *et al.*, 2015; VOJVODIC; DEDIC, 2020; VOJVODIC; DEDIC; DEJANOVIC, 2019; WU *et al.*, 2022).

Nos estudos incluídos, diversos fatores foram classificados como ocupacionais, como cargo (posição hierárquica, função), horas de trabalho, tempo de serviço, trabalhar durante a pandemia da COVID-19, satisfação com o trabalho, local de trabalho, carga de trabalho e dificuldades em geral como transporte, recursos, suporte, imprevisibilidade (ROJAS; MAGGIA; LOAYZA, 2022; SOUZA; FEITOSA; BEZERRA, 2021; CHAPPELLE; PRINCE; GOODMAN, 2019; AGUWA; UDEH; ONWASIGWE, 2022; MARIANI *et al.*, 2024; JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA, 2023b; JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA, 2023a; SHI *et al.*, 2024; ZAREI; DABAGHI, 2019; MAKARA-STUDZIŃSKA *et al.*, 2020; VALLADARES-GARRIDO *et al.*, 2022; GOODMAN; MARTINEZ, 2024; VOJVODIC; DEDIC; DEJANOVIC, 2019; TAO *et al.*, 2015).

Os fatores psicossociais associados à Síndrome de *Burnout* nos estudos incluídos foram relacionados a pandemia (medo da covid-19, impactos nas relações por conta do isolamento), características pessoais (estratégias de enfrentamento, autoeficácia, insegurança alimentar, pensamentos relacionados a qualidade de vida), relacionamentos interpessoais (responsabilidades familiares, conflitos no ambiente de trabalho, suporte da liderança e satisfação com o trabalho), saúde mental (ter diagnóstico ou sintomas de um transtorno de saúde mental, uso de medicação, nível de estresse percebido) (GOODMAN; MARTINEZ, 2024; VALLADARES-GARRIDO *et al.*, 2022; MARIANI *et al.*, 2024; JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA, 2023b; ELAFANDY *et al.*, 2021; MAKARA-STUDZIŃSKA *et*

al., 2020; SOUZA; FEITOSA; BEZERRA, 2021; JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA, 2023a; VOJVODIC; DEDIC, 2020).

4 DISCUSSÃO

Os resultados da presente revisão integrativa revelam que o *burnout* entre militares é um fenômeno multifatorial, sendo, em geral, associado a questões demográficas, ocupacionais, biológicas e individuais (SOUZA; FEITOSA; BEZERRA, 2021; VALLADARES-GARRIDO *et al.*, 2022; ROJAS; MAGGIA; LOAYZA, 2022; SHI *et al.*, 2024; TAO *et al.*, 2015; WU *et al.*, 2022; GOODMAN; MARTINEZ, 2024; CHAPPELLE; PRINCE; GOODMAN, 2019; JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA, 2023a; JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA, 2023b; VOJVODIC; DEDIC, 2020; VOJVODIC; DEDIC; DEJANOVIC, 2019; ZAREI; DABAGHI, 2019; AGUWA; UDEH; ONWASIGWE., 2022; ELAFANDY *et al.*, 2021; MARIANI *et al.*, 2024; MAKARA-STUDZIŃSKA *et al.*, 2020).

A carreira nas Forças Armadas é marcada por diversos estressores ocupacionais que influenciam no desenvolvimento da SB. Realizar muitas horas de trabalho foi associado em diversos estudos à exaustão emocional, despersonalização e causa de maior sofrimento mental (SHI *et al.*, 2024; SOUZA; FEITOSA; BEZERRA, 2021; AGUWA; UDEH; ONWASIGWE, 2022; CHAPPELLE; PRINCE; GOODMAN, 2019; JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA, 2023a). Esse fator pode influenciar em diversos aspectos, como tempo disponível para lazer e descanso, o que compromete a saúde mental e física dos militares.

Além disso, o tempo de serviço também é um fator significativo associado ao esgotamento dos profissionais das Forças Armadas, influenciando em todas as suas dimensões (SHI *et al.*, 2024; ZAREI; DABAGHI, 2019; SOUZA; FEITOSA; BEZERRA, 2021; CHAPPELLE; PRINCE; GOODMAN, 2019; AGUWA; UDEH; ONWASIGWE, 2022; MAKARA-STUDZIŃSKA *et al.*, 2020). Os estudos incluídos sugerem que os militares durante a carreira estão sempre vulneráveis a desenvolverem *burnout*, o que indica que a progressão laboral, marcada por exigências e desafios, está diretamente associada ao esgotamento. Com o aumento de responsabilidades, pressão e incerteza, os profissionais estão constantemente tendo sua saúde psicológica afetada, o que pode levar a questionamentos sobre autoeficácia e realização pessoal (MAKARA-STUDZIŃSKA *et al.*, 2020). A compreensão desse fato é importante para promover o desenvolvimento de estratégias de suporte psicológico nas diferentes fases da carreira dos militares.

Outros fatores destacados como relevantes na população militar foram a posição hierárquica e a função desempenhada (ROJAS; MAGGIA; LOAYZA, 2022; SOUZA; FEITOSA; BEZERRA, 2021; CHAPPELLE; PRINCE; GOODMAN, 2019; AGUWA; UDEH; ONWASIGWE, 2022; MARIANI *et al.*, 2024; JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA, 2023b; JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA, 2023a). A ambiguidade de função, conforme relatado por Jothipala, Semage e Balasuriya (2023a; 2023b), pode gerar incertezas sobre a função exercida, responsabilidades e expectativas, o que reduz a satisfação no trabalho e conseqüentemente leva ao desgaste emocional e psicológico, sendo um fator de risco de *burnout*. Cargos mais altos na hierarquia, como oficiais, apresentam maior satisfação no trabalho, enquanto ser subordinado tem maior associação com a dimensão da exaustão emocional. Esses resultados podem indicar que mais atenção deve ser direcionada a políticas nas Forças Armadas que redistribuam as demandas e reforcem a clareza dos papéis exercidos por cada função.

Além dos fatores ocupacionais, aspectos demográficos como idade e estado civil foram fatores significativamente associados ao *burnout* em militares, sendo relatados em diversos estudos (SOUZA; FEITOSA; BEZERRA, 2021; VALLADARES-GARRIDO *et al.*, 2022; CHAPPELLE; PRINCE; GOODMAN, 2019; AGUWA; UDEH; ONWASIGWE, 2022; ROJAS; MAGGIA; LOAYZA, 2022; SHI *et al.*, 2024; JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA, 2023b; VOJVODIC; DEDIC, 2020). Na relação entre idade e esgotamento, a correlação é positiva, e pode ser compreendida pelo acúmulo de experiências estressantes ao longo da carreira, em que militares mais novos apresentam vulnerabilidade a desenvolver *burnout*, por possuírem menos tempo de adaptação ao ambiente militar e estratégias para lidar com adversidades, e militares mais velhos podem ter maior vulnerabilidade em função do desgaste acumulado e sobrecarga. Quanto ao estado civil, indivíduos solteiros ou divorciados têm maior risco de desenvolver esgotamento, por conta da falta de suporte familiar e emocional que um parceiro pode promover em um contexto de um trabalho com altas exigências como o dos militares. Por outro lado, militares casados podem encontrar suporte familiar, mas também enfrentam desafios em equilibrar as exigências profissionais e pessoais, o que pode contribuir para o desenvolvimento de *burnout*.

Alguns dos estudos incluídos discutiram sobre a associação entre *burnout* e gênero (ROJAS; MAGGIA; LOAYZA, 2022; CHAPPELLE; PRINCE; GOODMAN, 2019; AGUWA; UDEH; ONWASIGWE, 2022; MARIANI *et al.*, 2024). As mulheres no ambiente militar frequentemente enfrentam desafios adicionais, como serem vistas como fisicamente inaptas, ocuparem uma quantidade menor de cargos de liderança e serem mais expostas

também a preconceito, assédio moral e sexual (NICOL; NICOL, 2024), o que pode aumentar a probabilidade de desenvolvimento de *burnout*. Outro fator relevante é a jornada dupla que muitas mulheres enfrentam, equilibrando responsabilidades profissionais e familiares, o que pode contribuir para o esgotamento emocional e físico. Contudo, há uma lacuna na literatura sobre o impacto do *burnout* na saúde mental das mulheres militares, assim como de aspectos gerais de saúde mental dessas profissionais, o que dificulta a discussão do esgotamento nessa população, mas promove a oportunidade de novos estudos com esse foco.

Outras áreas também têm relação com o esgotamento, como alterações em marcadores biológicos. Níveis elevados da proteína HSP70 e dos hormônios cortisol e ACTH estão relacionados a uma maior probabilidade de desenvolver a Síndrome de *Burnout* (TAO *et al.*, 2015), o que demonstra o impacto fisiológico do *burnout* em militares. Esses achados reforçam que a SB em militares envolve, também, alterações endócrinas, além de aspectos psicológicos que podem levar a um comprometimento da resposta ao estresse e saúde no geral.

Além disso, outro achado importante com relação ao nível biológico refere-se a alterações nas funções cognitivas de militares com esgotamento, sugerindo que aspectos como a tomada de decisões, a atenção e a concentração podem ser capacidades afetadas pelo *burnout* (WU *et al.*, 2022). Tal fato pode comprometer o desempenho do indivíduo no trabalho, principalmente militares em posições de comando, em que essas capacidades são constantemente exigidas. O monitoramento desses aspectos cognitivos poderia, portanto, ser uma ferramenta útil para o desenvolvimento de estratégias preventivas mais eficazes contra o esgotamento nesse ambiente.

O condicionamento físico é um fator importante no ambiente de trabalho militar, sendo avaliado frequentemente por meio de testes de aptidão física. Nos estudos analisados, a prática de atividade física foi um fator associado ao esgotamento profissional dos militares (ROJAS; MAGGIA; LOAYZA, 2022; SOUZA; FEITOSA; BEZELAFANDYERRA, 2021; VALLADARES-GARRIDO *et al.*, 2022). Com relação a intensidade, altos níveis de exercício físico foram associados a aumento na prevalência de realização pessoal, enquanto isso, com relação a frequência, prática irregular influenciou para aumento da despersonalização e exaustão emocional e diminuição da realização pessoal (ROJAS; MAGGIA; LOAYZA, 2022; SOUZA; FEITOSA; BEZERRA, 2021; VALLADARES-GARRIDO *et al.*, 2022). Além disso, de acordo com Valladares-Garrido *et al.* (2022), a obesidade está associada a maior prevalência de exaustão emocional em militares, o que indica que a inatividade física pode agravar os efeitos do *burnout* por meio do impacto no estado físico e psicológico.

Aspectos relacionados à saúde mental têm grande impacto no desenvolvimento do esgotamento profissional em militares. De acordo com Jothipala, Semage e Balasuriya (2023b), ter histórico psiquiátrico e familiares com doenças psiquiátricas pode indicar uma maior vulnerabilidade psicológica ao *burnout*. Porém, militares que fazem uso contínuo de medicamentos apresentaram menos risco de esgotamento (JESUS *et al.*, 2016), o que pode indicar maior controle dessas condições pré-existentes. Condições psiquiátricas como ansiedade, ideação paranóide e fobias são associados ao surgimento do *burnout* em militares no início do serviço militar (ELAFANDY *et al.*, 2021). A dificuldade para lidar com estressores e os sintomas psiquiátricos impactam na adaptação ao ambiente militar, afetando diretamente o ajustamento social desses indivíduos ao trabalho (ELAFANDY *et al.*, 2021). O nível de estresse percebido também se mostrou importante, sendo associado ao *burnout* em controladores de tráfego aéreo e à sensação de baixa autoeficácia em navegadores marítimos (MAKARA-STUDZIŃSKA *et al.*, 2020).

Fatores individuais e psicossociais desempenham um papel significativo no risco de *burnout* em militares (JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA., 2023b; MARIANI *et al.*, 2024). Ter um padrão de pensamentos pessimistas e frustrados sobre a vida reflete em um estado emocional negativo, o qual intensifica o *burnout* (JOTHIPALA; SEMAGE; BALASURIYA, 2023b). Além disso, a baixa percepção de qualidade de vida agrava o risco de *burnout*, reforçando a influência do bem-estar geral (JESUS *et al.*, 2016). A intolerância à incerteza agrava os três componentes do MBI, evidenciando como é difícil lidar com situações de imprevisibilidade (MARIANI *et al.*, 2024). A insegurança alimentar, por sua vez, conecta fatores sociais e emocionais, com militares nessa condição apresentando 29% maior prevalência de despersonalização (VALLADARES-GARRIDO *et al.*, 2022). Esses fatores, interligados, destacam como aspectos emocionais, sociais e profissionais podem se sobrepor e intensificar os sintomas de esgotamento.

Outro fator que emergiu como relevante nos estudos foi a pandemia da COVID-19 e seu impacto na saúde mental dos militares (VALLADARES-GARRIDO *et al.*, 2022; GOODMAN; MARTINEZ, 2024). A pandemia afetou negativamente os relacionamentos pessoais e familiares, o que contribuiu para o aumento da exaustão emocional dos profissionais e refletiu no ambiente de trabalho (GOODMAN; MARTINEZ, 2024). Outro aspecto importante que influenciou na prevalência de exaustão emocional dos militares foi o medo da COVID-19, o que demonstra que não só fatores profissionais, como também pessoais estavam interligados nesse período, o que pode ter amplificado o impacto do

esgotamento durante a pandemia (VALLADARES-GARRIDO *et al.*, 2022) e como esses eventos externos e extremos podem impactar no desenvolvimento da SB.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este estudo teve como objetivo realizar uma revisão integrativa dos fatores associados à Síndrome de *Burnout* em militares das Forças Armadas. Para isso, foi realizada uma revisão integrativa de literatura, com busca em bases de dados e seguindo critérios de inclusão previamente definidos. A análise dos estudos selecionados permitiu classificar os fatores associados ao *burnout* em categorias, como fatores demográficos, fatores de estilo de vida e saúde, fatores biológicos, fatores ocupacionais e fatores psicossociais, proporcionando uma visão detalhada da temática. Dessa forma, o objetivo do estudo foi atingido, visto que contribuiu para o entendimento dos fatores que influenciam o desenvolvimento do esgotamento em militares.

Os resultados evidenciaram que os fatores ocupacionais, como função exercida, horas de trabalho, anos de serviço, e fatores individuais, como saúde mental e estilo de vida, desempenham um papel central no desenvolvimento da Síndrome de *Burnout* nessa população. Além disso, destacam-se os fatores biológicos como indicadores endócrinos e alterações em funções cognitivas como relevantes associações ao fenômeno.

A relevância do estudo está em apresentar os fatores associados à Síndrome de *Burnout* em militares, um tema pouco explorado ainda em pesquisas em português. Ao integrar as categorias compostas por diferentes fatores amplia-se o entendimento sobre esse fenômeno ocupacional que está em alta na atualidade. Compreender os fatores associados ao esgotamento profissional nessa população é indispensável para a criação de programas ou políticas de prevenção e intervenção com esses profissionais. Implementar estratégias e melhorias pode reduzir os impactos negativos na saúde mental e ocupacional dos militares e proporcionar um ambiente positivo dentro das Forças Armadas.

Apesar das contribuições significativas deste estudo, algumas limitações precisam ser destacadas. A amostra foi composta significativamente por estudos em inglês o que limitou a abrangência da revisão integrativa. Além disso, o estudo foi conduzido dentro de um período de tempo limitado, o que impediu uma investigação mais aprofundada em relação a fatores contextuais mais específicos e detalhados, como diferenças em regiões do mundo considerando diferenças culturais.

Embora este estudo tenha proporcionado uma visão importante sobre os fatores associados ao *burnout* em militares, pesquisas futuras podem ser sugeridas. Seriam relevantes mais estudos sobre o esgotamento da população das Forças Armadas do Brasil, visto que não foram encontrados estudos na Marinha e Força Aérea. Além disso, podem ser desenvolvidos estudos com amostras amplas que incluam militares de diferentes níveis hierárquicos e regiões a fim de verificar se os resultados podem ser generalizados. Novas pesquisas poderiam utilizar diferentes abordagens metodológicas, como estudos qualitativos a fim de aprofundar a análise ou estudos com maior nível de evidência que integrem os níveis de *burnout* associado aos fatores a fim de compreender o fator de maneira prevalente. A análise de intervenções específicas para prevenir e tratar o *burnout* também poderia ser uma linha importante de investigação.

A Síndrome de *Burnout* é considerada uma questão de relevância crescente em diversos contextos ocupacionais desafiadores e esse estudo contribuiu para o entendimento dos fatores que influenciam o desenvolvimento do esgotamento profissional em militares. A pesquisa proporciona uma base para o desenvolvimento de estratégias para intervenção e prevenção do *burnout* nessa população que é constantemente exposta a condições de alto estresse. Em suma, as descobertas desse estudo são um passo importante para o entendimento do que pode influenciar a SB nesse contexto.

REFERÊNCIAS

- AGUWA, Emmanuel N.; UDEH, Stella O.; ONWASIGWE, Chika N. Workplace burnout and psychological health of military personnel in a Nigerian barrack. **Nigerian Journal of Medicine**, v. 31, n. 3, p. : 302-308, 2022.
- BATANDA, Ian. Prevalence of burnout among healthcare professionals: A survey at Fort Portal Regional Referral Hospital. **npj Mental Health Research**, v. 3, p. 16, 2024.
- BRASIL. [Constituição (1988)]. Constituição da República Federativa do Brasil. Organizado por Cláudio Brandão de Oliveira. Rio de Janeiro: Roma Victor, 2002.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Síndrome de Burnout. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout#:~:text=S%C3%ADndrome%20de%20Burnout>. Acesso em: 09 nov. 2024.
- CHAPPELLE, Wayne L.; PRINCE, Lillian R.; GOODMAN, Tanya M. Sources of stress and psychological health outcomes among US air Force Total force distributed common ground system operators. **Military medicine**, v. 184, p. 451-460, 2019.
- CHARGUALAF, Katie; ELLIOTT, Brenda. Psychological effects of military service: applying research to civilian & academic environments. **OJIN: The Online Journal of Issues in Nursing**, v. 24, n. 3, p. Manuscript 2, 2019.
- DE BEER, Leon *et al.*. Maslach Burnout Inventory – General Survey: A systematic review and meta-analysis of measurement properties. **Burnout Research**, v. 7, p. 31–48, 2020. DOI: 10.1016/j.burn.2020.03.001.
- DEMEROUTI, Evangelia *et al.* The job demands-resources model of burnout. **The Journal of Applied Psychology**, v. 86, n. 3, p. 499–512, 2001.
- ELAFANDY, Ahmed *et al.* Burnout, psychiatric symptoms and social adjustment among military personnel. **Suez Canal University Medical Journal**, v. 24, n. 1, p. 41-50, 2021.
- FLOOD, Andrew; KEEGAN, Richard. Cognitive resilience to psychological stress in military personnel. **Frontiers in psychology**, v. 13, p. 809003, 2022.
- FONTES, Flávio Fernandes. Herbert J. Freudenberger e a constituição do burnout como síndrome psicopatológica. **Memorandum: Memória e História em Psicologia**, v. 37, 2020. DOI: 10.35699/1676-1669.2020.19144.
- FREUDENBERGER, Herbert. Staff Burn-Out. **Journal of Social Issues**, v. 30, p. 159–165, 1974.
- GÓMEZ-URQUIZA, Jose Luis *et al.* Prevalence of burnout syndrome in emergency nurses: A meta-analysis. **Critical Care Nurse**, v. 37, n. 5, p. e1-e9, 2017.
- GOODMAN, Tanya; MARTINEZ, Rachael. The self-reported impacts of the COVID-19 pandemic on psychological health of US Air Force cyber personnel. **Military Psychology**, v. 36, n. 5, p. 479-490, 2024.

HEWARD, Caroline *et al.* A scoping review of military culture, military identity, and mental health outcomes in military personnel. **Military Medicine**, v. 189, n. 11-12, nov./dez. 2024. DOI: 10.1093/milmed/usad274.

HOSSEINI, Seyed Morteza; HESAM, Saeed; HOSSEINI, Seyed Amirhossein. Burnout among Military Personnel: A systematic review. **Iranian Journal of Psychiatry**, v. 18, n. 2, p. 213, 2023.

JESUS, Bruno Mendes de *et al.* Relationship between Burnout Syndrome and health conditions among Army Military. **Tempus, Actas de Saúde Coletiva**, v. 10, n. 2, p. 11-28, 2016.

JOTHIPALA, Dharshitha; SEMAGE, Saveen; BALASURIYA, Aindralal. Prevalence and distribution of known associated factors of burnout among military personnel of Sri Lanka Army: a descriptive cross-sectional study. **Military medicine**, v. 188, n. 11-12, p. e3583-e3590, 2023(a).

JOTHIPALA, Darshitha; SEMAGE, Saveen; BALASURIYA, Aindralal. Correlates of burnout among military personnel of Sri Lanka Army: a nested case-control study. **Ceylon Medical Journal**, v. 68, n. 3, 2023(b).

LIMA-COSTA, Maria Fernanda; BARRETO, Sandhi Maria. Tipos de estudos epidemiológicos: conceitos básicos e aplicações na área do envelhecimento. **Epidemiol. Serv. Saúde**, Brasília, v. 12, n. 4, p. 189-201, dez. 2003

MAKARA-STUDZIŃSKA, Marta *et al.* An exploration of perceived stress, burnout syndrome, and self-efficacy in a group of polish air traffic controllers and maritime navigators: similarities and differences. **International journal of environmental research and public health**, v. 18, n. 1, p. 53, 2021.

MARIANI, Rachele *et al.* Exploring burnout in the Italian Armed Forces amid the COVID-19 pandemic: a clustering approach to identify psychological preventing and risk factors. **Current Psychology**, p. 1-11, 2024.

MASLACH, Christina; JACKSON, Susan. The measurement of experienced burnout. **Journal of Organizational Behavior**, v. 2, n. 2, p. 99–113, 1981.

MASLACH, Christina; JACKSON, Susan. **Maslach Burnout Inventory – Educators Survey (MBI-ES)**. Palo Alto: Consulting Psychologists Press, 1986.

MASLACH, Christina; SCHAUFELI, Wilmar.; LEITER, Michael. Job burnout. **Annual Review of Psychology**, v. 52, p. 397–422, 2001. DOI: 10.1146/annurev.psych.52.1.397.

MINISTÉRIO DA DEFESA. **Missão e visão das Forças Armadas**. Disponível em: <https://www.gov.br/defesa/>. Acesso em: 03 dez. 2024.

NICOL, Adelheid; NICOL, Amélie. Attitudes towards women in the military and their relation to both quantity and quality contact with female leaders. **Frontiers in Psychology**, v. 15, 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Classificação Internacional de Doenças: CID-11. Disponível em: <https://www.who.int/classifications/icd/en/>. Acesso em: 09 nov. 2024.

PATRÍCIO, Danielle Figueiredo *et al.*. Dimensões de burnout como preditoras da tensão emocional e depressão em profissionais de enfermagem em um contexto hospitalar. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 29, n. 4, p. 575–584, out. 2021.

ROJAS, Miriam Corina Castro; MAGGIA, Jose Antonio Urquizo; LOAYZA, Elizabeth Inés Leiva. Prevalence of burnout syndrome in military personnel at the National Geographic Institute of Peru. **Enfermería Global**, v. 21, n. 2, p. 436-446, 2022.

RUBIO, Cándido *et al.* Work-family conflict, self-efficacy, and emotional exhaustion: A test of longitudinal effects. **Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones**, v. 31, n. 3, p. 147-154, 2015.

SANTOS, Cristina Mamédio da Costa; PIMENTA, Cibele Andrucioli de Mattos; NOBRE, Moacyr Roberto Cuce. A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. **Revista latino-americana de enfermagem**, v. 15, p. 508-511, 2007.

SHI, Lei *et al.* Prevalence of burnout among military personnel in the plateau region of China: a cross-sectional survey. **BMC Public Health**, v. 24, n. 1, 2024.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, p. 102-106, 2010.

SOUZA, Yonel Ricardo de; FEITOSA, Fabio Biasotto; BEZERRA, Gabrielle Selleri. Incidência da síndrome de Burnout em militares do exército brasileiro na região amazônica. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.)**, Ribeirão Preto, v. 17, n. 4, p. 14-22, dez. 2021

TAO, Ning *et al.* Relationship between job burnout and neuroendocrine indicators in soldiers in the Xinjiang arid desert: a cross-sectional study. **International journal of environmental research and public health**, v. 12, n. 12, 2015.

VALLADARES-GARRIDO, Mario *et al.* Association between working time and burnout syndrome in Peruvian military during the second epidemic wave of COVID-19. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 20, p. 13614, 2022.

VOJVODIC, Aleksandra; DEDIC, Gordana. Correlation between burnout syndrome and anxiety in military personnel. **Experimental and Applied Biomedical Research (EABR)**, v. 21, n. 1, p. 59-65, 2020.

VOJVODIC, Aleksandra; DEDIC, Gordana; DEJANOVIC, Slavica Djukic. Defense mechanisms and quality of life in military personnel with a burnout syndrome. **Vojnosanitetski pregled**, v. 76, n. 3, 2019.

WILCOX, Victoria. Burnout in military personnel. In: **Military psychiatry: Preparing in peace for war**. v. 31, 2000.

WU, Lin *et al.* The influence of job burnout on the attention ability of army soldiers and officers: evidence from ERP. **Frontiers in Neuroscience**, v. 16, 2022.

ZAREI, Salman; DABAGHI, Parviz. Prevalence of job burnout syndrome and its influential factors among military personnel. **Journal of Research and Health**, v. 9, n. 1, p. 45-52, 2019.