

FATORES DE ESTRESSE E SÍNDROME DE BURNOUT EM PILOTOS MILITARES

STRESS FACTORS AND BURNOUT SYNDROME IN MILITARY PILOTS

Gabriel Vieira Militão¹
Eduardo Luis Cormanich²

RESUMO

Este artigo aborda os Fatores de Estresse e Síndrome de Burnout em Pilotos Militares. A introdução contextualiza a importância do tema, destacando o ambiente desafiador e exigente em que os pilotos militares operam, o que pode levar a níveis elevados de estresse e ao desenvolvimento da síndrome de burnout. A justificativa enfatiza a relevância de compreender como os estressores específicos do contexto militar afetam os pilotos, podendo impactar a segurança de voo, bem como a saúde física e mental desses profissionais. O estudo visa contribuir para estratégias de prevenção e intervenção, buscando aprimorar o bem-estar e o desempenho desses pilotos, além da eficácia das operações aéreas. A metodologia empregada consiste em uma revisão sistemática da literatura. Serão consultadas bases de dados acadêmicos e científicos para identificar artigos relevantes publicados. O objetivo geral é analisar os principais fatores de estresse enfrentados por pilotos militares e sua relação com a ocorrência da síndrome de burnout. Pretende-se identificar quais são os fatores específicos do ambiente militar que mais contribuem para o estresse crônico e a exaustão emocional, bem como investigar as possíveis consequências desses fatores na saúde mental dos pilotos.

Palavras-chave: Estresse; Síndrome de Burnout; Pilotos Militares.

¹ Cadete Aviador do 4º Esquadrão (Turma Árion, 2024).

² 2º Ten QOCon Magistério Psicologia Superior. Mestre em Psicologia. Academia da Força Aérea. E-mail: cormanichelc@fab.mil.br.

ABSTRACT

This article addresses Stress Factors and Burnout Syndrome in Military Pilots. The introduction contextualizes the importance of the topic, highlighting the challenging and demanding environment in which military pilots operate, which can lead to high levels of stress and the development of burnout syndrome. The justification emphasizes the relevance of understanding how specific stressors in the military context affect pilots, potentially impacting flight safety as well as the physical and mental health of these professionals. The study aims to contribute to prevention and intervention strategies, seeking to improve the well-being and performance of these pilots, as well as the effectiveness of air operations. The methodology employed consists of a systematic literature review. Academic and scientific databases will be consulted to identify relevant published articles. The general objective is to analyze the main stress factors faced by military pilots and their relationship with the occurrence of burnout syndrome. It aims to identify which specific factors in the military environment contribute most to chronic stress and emotional exhaustion, as well as to investigate the possible consequences of these factors on pilots' mental health.

Keywords: Stress; Burnout Syndrome; Military Pilots.

INTRODUÇÃO

A presente pesquisa tem como foco estudar a prevalência da Síndrome de Burnout em pilotos militares, tendo em vista os estímulos estressores aos quais são expostos durante sua profissão. A Síndrome de Burnout, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, é um fenômeno psicossocial emocional com sintomas de exaustão extrema por estresse acumulado e esgotamento físico e mental, resultante de situações de trabalho desgastantes, como pressões, cobranças prolongadas, metas inatingíveis, falta de reconhecimento, dentre outros fatores que uma pessoa pode sofrer, incluindo fatores emocionais e interpessoais estressantes, relacionados com o trabalho (Freudenberger, 1974).

O estresse é definido por Perez (1996, *apud* Carvalho, 2023) como um estado vivencial que faz parte do dia a dia e, quando desagradável, pode ser acompanhado de transtornos psicofisiológicos. Ele é consequência das interações do sujeito com o ambiente, a partir de demandas ou exigências que, objetiva ou subjetivamente, lhe são impostas, e sobre as quais acredita ter pouco ou nenhum controle. Burnout não é apenas estresse. O estresse é algo inerente ao dia a dia, acontece e passa. Mas o acúmulo dele junto a diversos fatores, tais como a falta de qualidade de vida no trabalho e na vida pessoal, dentre outros que culmina com o surgimento da síndrome (Benevides-Pereira, 2010).

Freudenberger (1974) foi um dos primeiros a descrever essa síndrome, destacando a exaustão emocional, a despersonalização e a redução da realização pessoal como seus componentes centrais. No contexto dos pilotos militares, esses aspectos podem ser agravados pelo ambiente altamente estressante, no qual pressões de desempenho, horários irregulares, separação da família e a necessidade de manter altos níveis de concentração podem se tornar constantes.

Esta pesquisa se justifica ao sugerir uma abordagem de prevenção à Síndrome de Burnout e mitigação de seus efeitos danosos, além de proporcionar um levantamento de informações sobre a temática, visto que se trata de um assunto pouco estudado, especialmente na língua portuguesa.

Nesse contexto, o objetivo desta pesquisa é relacionar se os fatores de estresse específicos enfrentados pelos pilotos militares influenciam no desenvolvimento da Síndrome de Burnout. De maneira mais específica, busca-se inicialmente introduzir e descrever a Síndrome de Burnout e de que forma ela pode ser desenvolvida. Uma vez identificada a prevalência, buscar-se-á identificar quais os fatores de estresse específicos da profissão piloto militar e se, os pilotos estando expostos frequentemente a eles, podem desenvolver a síndrome.

Esta pesquisa se concentrará em contribuir com uma compreensão mais aprofundada dos desafios enfrentados pelos pilotos militares no que diz respeito à Síndrome de Burnout, com a esperança de fornecer sugestões que possam informar estratégias de prevenção, intervenção e promoção do bem-estar desses profissionais. A pergunta de pesquisa orientadora é: **"De que forma os fatores de estresse específicos enfrentados pelos pilotos militares estão relacionados ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout?"** Além disso, será considerada a hipótese de que a exposição contínua a fatores estressores militares aumenta a probabilidade de desenvolvimento da síndrome.

1 OBJETIVOS

Objetivo geral

Relacionar os fatores de estresse específicos enfrentados pelos pilotos militares ao possível desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

Objetivos específicos

Para atender ao objetivo geral será fundamental cumprir os seguintes objetivos específicos.

1. Identificar quais são os principais fatores de estresse que os pilotos militares enfrentam em seu ambiente de trabalho;
2. Descrever a Síndrome de Burnout e de que forma ela pode ser desenvolvida;
3. Identificar quais os níveis de estresse que os pilotos militares estão expostos, visando identificar a prevalência da Síndrome de Burnout nesta população.

2 METODOLOGIA

Para esta pesquisa foi utilizado o método exploratório (Gil, 2017, p. 26) e comparativo do referencial bibliográfico referente à temática da prevalência da Síndrome de Burnout entre os pilotos militares.

Esse estudo teve como finalidade realizar uma pesquisa de natureza básica, uma vez que é voltada a ampliação do conhecimento sobre o tema pesquisado (Gil, 2017, p. 25), sendo assim, foram consultados livros e artigos científicos, através de uma revisão bibliográfica, voltados ao assunto, para embasar esta pesquisa. Para obtenção dos dados necessários, foram utilizadas bases de dados acadêmicos e científicos online, utilizando-se das palavras chaves deste artigo: estresse, Síndrome de Burnout e pilotos militares. Desta forma foi possível limitar a quantidade de informações fornecidas, a fim de responder de forma clara a pergunta de pesquisa. Os artigos, livros, dissertações e teses selecionados para a coleta de informações foram escolhidos devido a sua atualidade e por sua relevância científica dentro da área estudada.

Para alcançar os objetivos sugeridos, nesta pesquisa foi utilizada abordagem mista, onde foram combinados elementos de pesquisa qualitativa e quantitativa a fim de obter uma compreensão mais abrangente e completa do assunto. A abordagem mista foi utilizada com a finalidade de responder a pergunta de pesquisa de diferentes formas, além de explorar os diferentes aspectos da pergunta e complementar as informações já existentes acerca do tema.

Por fim, realizou-se uma análise dedutiva e comparativa com os dados obtidos, em relação aos dados já disponíveis sobre a aviação civil, para concluir se os fatores de estresse presentes no ambiente da aviação militar podem levar ao desenvolvimento da Síndrome de Burnout.

3 DESENVOLVIMENTO

Este capítulo revisa a literatura existente sobre os fatores de estresse e a síndrome de burnout, com especial atenção nos desafios enfrentados por pilotos militares, a fim de estabelecer uma base teórica sólida que sustenta a investigação dos vínculos entre estas condições e seu impacto no desempenho e bem-estar desses profissionais.

3.1 ESTRESSE

Ao longo das décadas, o entendimento do conceito de estresse evoluiu, ultrapassando as fronteiras da medicina originalmente proposta por Hans Selye em 1936. Inicialmente, foi definido como a reação do organismo a agentes estressores externos, que sobrecarregam seus recursos e afetam a capacidade de equilíbrio interno, tornou-se um termo complexo e com várias formas de ser interpretado. Além da perspectiva fisiológica de Selye, o estresse agora abrange interpretações que o veem como uma força exercida sobre o corpo, a intensidade dessa força, uma tensão mental ou física, a urgência ou pressão que a causa, ou até mesmo como a resposta biológica a estímulos perturbadores em uma situação estável. Esta ampliação de perspectivas reflete a compreensão abrangente e em constante evolução do papel do estresse não apenas na medicina, mas também em contextos psicológicos, sociais e cotidianos (Filgueiras; Hippert, 1999).

Sendo assim, o estresse, conjunto de reações que o organismo apresenta quando submetido a situações que exigem esforço adaptativo (Selye, 1959), pode ser definido como um fenômeno complexo que abrange diversos domínios da experiência humana. Este fenômeno não é homogêneo, podendo assumir variáveis tanto positivas quanto negativas. Por um lado, o eustresse, caracterizado por um nível moderado de estímulos, pode atuar como um estímulo benéfico, motivando a pessoa a

enfrentar desafios e superar obstáculos. Por outro lado, o distresse, associado a níveis excessivos de estímulos, pode tornar-se prejudicial à saúde física e mental, exigindo uma atenção especial para evitar consequências adversas. Assim, a compreensão do estresse transcende a dicotomia simplista de positivo e negativo, revelando-se como uma intrincada interação entre a percepção individual, os estressores e as respostas adaptativas do organismo (Filgueiras; Hippert, 1999).

Os agentes ou demandas que geram o estresse são conhecidos como estímulos estressores e podem ser de natureza física, mental ou emocional. Eles podem ser gerados pelo meio externo, como o trabalho e ambiente social, ou pelo meio interno, como alegria, tristeza, medo, e podem desencadear diversas reações no organismo por meio do sistema nervoso, endócrino e imunológico (Limongi-França; Rodrigues, 2002). Os pilotos militares operam em um ambiente altamente exigente, onde diversos fatores estressores podem influenciar seu bem-estar emocional e mental. Lopes (2018) destaca que as demandas operacionais, como manter altos padrões de desempenho, cumprir missões críticas e lidar com condições meteorológicas adversas, estão entre os principais fatores estressores enfrentados por esses profissionais. A pressão constante para manter a segurança e o sucesso das operações aéreas pode resultar em níveis elevados de estresse crônico. Além disso, Silva Júnior (2015) ressalta que a rotina militar, com suas longas horas de trabalho, demandas imprevisíveis e separação frequente da família, também contribui para o desgaste dos pilotos. A necessidade de manter alta concentração, vigilância constante e rápida tomada de decisões durante as operações aumenta ainda mais a carga emocional e mental.

Apesar disso, o estresse enfrentado de forma isolada no ambiente de trabalho não é Burnout. Burnout não é apenas estresse. O estresse é algo inerente ao dia a dia, acontece e passa. Mas o acúmulo dele junto a diversos fatores, tais como a falta de qualidade de vida no trabalho e na vida pessoal, dentre outros que contribuem para o surgimento da síndrome (Benevides-Pereira, 2010).

Dentro do ambiente militar, o estresse é uma condição prevalente, amplamente influenciada pelas demandas únicas e pela natureza da profissão. Militares são frequentemente submetidos a situações de alto risco que exigem vigilância constante e prontidão para o combate, elementos que podem contribuir significativamente para o acúmulo de desgaste psicológico. Além disso, a incerteza quanto ao próprio bem-estar e ao dos colegas em situações de conflito pode aumentar a tensão emocional, criando um ambiente onde o estresse crônico é uma preocupação constante (Costa *et al*, 2007).

Outro fator estressor no ambiente militar envolve a pressão para tomar decisões rápidas e precisas em condições extremamente adversas. O peso da responsabilidade pode ser esmagador,

pois as consequências de cada decisão podem ser críticas, afetando não apenas a vida do próprio militar, mas também a de outros e o sucesso das missões. Essa responsabilidade constante, aliada à necessidade de manter alto desempenho sob pressão, contribui para uma carga emocional intensa, que frequentemente resulta em estresse ocupacional (Costa *et al*, 2007).

Além disso, a disponibilidade permanente dos militares, podendo serem chamados a qualquer momento para alguma missão, é uma realidade que pode impactar profundamente a saúde mental dos envolvidos. A natureza desse evento pode variar desde combate direto a missões de resgate em condições adversas, cada uma trazendo seus próprios desafios psicológicos e físicos. Essas experiências, quando não adequadamente gerenciadas, podem levar a um acúmulo de estresse, que se não tratado, potencializa o risco de desenvolvimento de doenças ocupacionais, como a Síndrome de Burnout, afetando significativamente a qualidade de vida dos militares e sua produtividade no trabalho (Costa *et al*, 2007).

O estresse ocupacional, conforme explica Paschoal e Tamayo (2002), é descrito como um processo dinâmico e complexo em que demandas laborais são percebidas pelo indivíduo como estressores significativos. Quando essas demandas ultrapassam a capacidade do indivíduo de lidar com elas, podem ocorrer reações adversas tanto físicas quanto psicológicas. Este fenômeno não apenas se manifesta através de estímulos específicos do ambiente de trabalho, mas também é exacerbado por respostas não saudáveis por parte dos trabalhadores que estão expostos a esses estressores. Desta forma, o estresse ocupacional constitui um campo de estudo relevante para entender como variáveis interconectadas no ambiente de trabalho podem impactar significativamente a saúde e o bem-estar dos empregados, necessitando de estratégias eficazes de gestão e intervenção para mitigar seus efeitos prejudiciais.

O estresse ocupacional é um fenômeno abrangente que pode afetar profundamente a saúde física dos empregados, e o ambiente militar não é exceção. Em contextos militares, o estresse crônico é frequentemente exacerbado por condições extremas, incluindo longas horas de operações e a exigência física de manobras e treinamentos. Estes fatores contribuem para problemas como dores de cabeça, distúrbios gastrointestinais e problemas cardiovasculares, comprometendo a saúde geral dos militares. Além disso, o estresse contínuo pode enfraquecer o sistema imunológico, tornando os pilotos mais suscetíveis a infecções, o que pode ter um impacto direto na prontidão e capacidade operacional das forças armadas (Paschoal; Tamayo, 2002).

No que tange à saúde mental, o ambiente militar pode ser particularmente desafiador. O estresse ocupacional em tais condições está fortemente ligado ao desenvolvimento de problemas

psicológicos, como ansiedade, depressão e síndrome de burnout. A constante exposição a situações de vida ou morte e a pressão para manter um alto nível de performance sob condições extremamente estressantes podem levar a um desgaste emocional significativo. Este cenário destaca a necessidade crítica de intervenções psicológicas eficazes e programas de suporte à saúde mental para o pessoal militar (Paschoal; Tamayo, 2002).

Além dos impactos na saúde física e mental, o estresse ocupacional no ambiente militar frequentemente resulta em fadiga e exaustão. Esta exaustão não é apenas física, mas também mental, diminuindo a motivação e a energia dos pilotos para enfrentar as demandas cotidianas. A fadiga prolongada pode comprometer a vigilância e o estado de alerta, aspectos vitais para a segurança e eficácia em operações militares, ressaltando a importância de estratégias adequadas de manejo de tempo e descanso para os envolvidos (Paschoal; Tamayo, 2002).

A capacidade de desempenho é outra área crítica afetada pelo estresse ocupacional. No ambiente militar, onde decisões rápidas e precisas são essenciais, ele pode resultar em dificuldades de concentração e tomada de decisões prejudicada. Isso não apenas diminui a produtividade individual, mas também aumenta a probabilidade de erros que podem ter consequências graves, enfatizando a necessidade de programas de gestão de estresse que possam mitigar esses riscos e manter o alto desempenho das tropas (Paschoal; Tamayo, 2002).

O estresse ocupacional também influencia o absenteísmo e a rotatividade. No contexto militar, isso pode se traduzir em baixas taxas de retenção de pessoal e dificuldades em manter uma força de trabalho estável e experiente. O estresse excessivo pode levar militares a procurarem a desmobilização precoce ou até largar a carreira d'armas, representando não apenas uma perda de talento, mas também aumentando os custos com treinamento e recrutamento de novos membros (Paschoal; Tamayo, 2002).

Portanto, as relações interpessoais no trabalho podem ser severamente impactadas pelo estresse ocupacional no ambiente militar. Conflitos, falta de colaboração e comunicação prejudicada são comuns quando os indivíduos estão sob grande estresse. Isso pode degradar o moral da equipe e reduzir a coesão do grupo, essencial para o sucesso das missões. Portanto, é crucial que as forças armadas implementem estratégias eficazes para melhorar o clima organizacional e fortalecer o suporte mútuo entre o pessoal. Diante dessas questões, torna-se evidente a necessidade de ações institucionais focadas em promover um ambiente de trabalho mais saudável e apoiar o bem-estar dos militares (Paschoal; Tamayo, 2002).

3.2 SÍNDROME DE BURNOUT

A Síndrome de Burnout, termo cunhado pelo psicólogo alemão Herbert Freudenberger na década de 1970, é uma condição complexa e insidiosa que afeta indivíduos expostos a ambientes de trabalho desafiadores e estressantes. Essa síndrome não é apenas um estado de fadiga comum, mas uma resposta crônica ao estresse laboral prolongado, caracterizada por exaustão emocional, despersonalização e redução do senso de realização profissional. Apesar de ser citada há muito tempo, ainda permanece o desconhecimento sobre ela, que é uma doença atual e uma das principais causas de falta de comprometimento dos trabalhadores nas organizações (Carvalho, 2023)

Freudenberger (1974) diz que a Síndrome inicia-se quando o indivíduo falha, se desgasta ou se esgota devido a demandas excessivas do seu trabalho. Essas demandas estão ligadas a carga de trabalho intensa, conflitos interpessoais no ambiente de trabalho, pressão para atingir metas irrealistas, ausência de reconhecimento pelo desempenho no trabalho, falta de autonomia sobre as tarefas e o desequilíbrio entre vida pessoal e profissional. São esses elementos que, quando não gerenciados corretamente, sobrecarregam o indivíduo contribuindo para o desenvolvimento da doença. É preciso entender a complexidade desses fatores para criar estratégias de prevenção e criar um ambiente de trabalho acolhedor, que promova a saúde mental e o bem-estar do trabalhador.

A síndrome de Burnout pode ser caracterizada predominantemente por três dimensões: exaustão emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal. A exaustão emocional manifesta-se como um sentimento de estar sobrecarregado e esgotado emocionalmente, uma consequência direta da exposição contínua a ambientes de trabalho exigentes e estressantes. Este componente da síndrome reflete a dificuldade em lidar com as demandas emocionais persistentes impostas aos trabalhadores, que frequentemente se veem sem recursos emocionais para enfrentar suas tarefas diárias (Castro; Araújo, 2013).

Por outro lado, a despersonalização caracteriza-se por uma resposta cínica e desumanizada ao ambiente de trabalho e às pessoas que dele fazem parte, incluindo colegas e clientes. Indivíduos afetados por esta dimensão tendem a tratar os outros como objetos, perdendo a capacidade de se conectar em um nível humano genuíno. Esse distanciamento emocional serve como um mecanismo de defesa inadequado, que protege o indivíduo do esgotamento emocional, mas ao mesmo tempo compromete a qualidade de suas relações interpessoais e a eficácia profissional (Castro; Araújo, 2013).

Da mesma forma, a diminuição da realização pessoal no trabalho é uma percepção de incompetência e de falta de eficácia, levando a uma queda na autoestima profissional e pessoal.

Trabalhadores com altos níveis dessa dimensão de Burnout veem-se como inúteis, incapazes de realizar tarefas ou atingir sucessos no ambiente de trabalho, o que reduz drasticamente a motivação e o engajamento com as atividades de trabalho. Essa redução na realização pessoal é especialmente preocupante, pois pode levar a um ciclo vicioso de desempenho cada vez mais baixo e insatisfação com a carreira, afetando severamente a saúde mental e a qualidade de vida do indivíduo (Castro; Araújo, 2013).

Esta síndrome, além de ser uma resposta ao estresse laboral crônico, manifesta-se através de uma série de sintomas físicos que podem afetar significativamente a qualidade de vida dos indivíduos. Dentre os sintomas mais comuns estão a fadiga crônica, que persiste mesmo após períodos de descanso, e dores de cabeça frequentes, que podem ser debilitantes. Problemas de sono, como insônia ou sono não reparador, também são frequentemente relatados, juntamente com úlceras digestivas e hipertensão arterial, indicando um impacto direto do estresse contínuo sobre a saúde física. Além disso, sintomas como taquiarritmias, perda de peso, dores musculares e de coluna, e até alergias, podem surgir ou se agravar devido ao estado persistente de tensão e esgotamento (Abreu *et al.*, 2015).

Os sintomas psicológicos da Síndrome de Burnout também são profundos e diversos, refletindo o esgotamento emocional intenso vivenciado pelos afetados. Este esgotamento pode manifestar-se através de irritabilidade elevada, frequentemente resultando em conflitos interpessoais no ambiente de trabalho e em casa. A despersonalização, que envolve um distanciamento emocional e uma visão cínica das relações profissionais, é outro sintoma marcante, juntamente com sentimentos de falta de realização pessoal, que podem evoluir para um senso de fracasso e impotência (Abreu *et al.*, 2015).

Sentimentos mais graves, como vazio e depressão, podem desenvolver-se à medida que o indivíduo se sente cada vez mais incapaz de cumprir suas tarefas e responsabilidades, percebendo suas atividades diárias como cada vez menos significativas. Baixa autoestima frequentemente acompanha esses sentimentos, exacerbando a percepção negativa que o indivíduo tem de si mesmo e de suas capacidades. O comportamento pode tornar-se agressivo ou até paranoico, em resposta ao constante estado de alerta e defesa contra as pressões percebidas (Abreu *et al.*, 2015).

Além disso, a capacidade cognitiva pode ser afetada, com dificuldades de concentração e desorientação tornando-se problemas comuns. Isso não só diminui a produtividade no trabalho, mas também aumenta o risco de erros, contribuindo para um ciclo vicioso de estresse e burnout. A longo prazo, esses sintomas podem levar a sérias complicações de saúde mental e física, destacando a

importância de intervenções precoces e eficazes para prevenir e tratar a Síndrome de Burnout (Abreu *et al.*, 2015).

As causas para o desenvolvimento do Burnout são multifatoriais e estão profundamente enraizadas nas características do ambiente de trabalho, especialmente em profissões que exigem intensa interação humana, como as áreas da saúde, educação e serviços. A sobrecarga de trabalho é um dos principais fatores que contribui para o Burnout, onde o excesso de responsabilidades, combinado com prazos apertados e a falta de recursos necessários, que pode ser observado também no ambiente militar, sobrecarrega os profissionais. Isso não apenas aumenta o estresse diário, mas também deixa pouco espaço para a recuperação, levando a um esgotamento contínuo. Além disso, a falta de controle sobre o trabalho, como, por exemplo, a incapacidade de influenciar decisões ou a falta de autonomia nas tarefas diárias, pode intensificar a sensação de impotência e frustração, contribuindo ainda mais para o desgaste emocional e mental (Estrella Silva; Portalanza, 2015).

O ambiente de trabalho também desempenha um papel crucial na indução do Burnout. Conflitos interpessoais, uma cultura organizacional negativa ou a falta de apoio de colegas e superiores podem criar um ambiente de trabalho tóxico. Adicionalmente, a falta de reconhecimento, seja em termos de recompensas materiais ou elogios pelo esforço despendido, pode diminuir significativamente a motivação e o engajamento com o trabalho. Por fim, um desequilíbrio significativo entre a vida profissional e pessoal, onde as longas horas e a incapacidade de desconectar do trabalho impedem o descanso adequado e o lazer, aumenta exponencialmente o risco de Burnout. Estes fatores, quando combinados, não só deterioram a saúde mental e física do indivíduo, mas também reduzem a eficácia organizacional e a satisfação profissional (Estrella Silva; Portalanza, 2015).

O diagnóstico da Síndrome de Burnout é frequentemente realizado utilizando-se o Maslach Burnout Inventory (MBI), um instrumento de avaliação reconhecido internacionalmente por sua eficácia em identificar as características específicas desta condição. O MBI avalia três dimensões principais: exaustão emocional, despersonalização e realização pessoal no trabalho. Por meio desta ferramenta, é possível medir o grau de esgotamento emocional, o nível de despersonalização, que reflete uma atitude mais cínica e distante em relação ao trabalho, e a percepção de eficácia, que é a sensação de realização e competência no ambiente profissional. A aplicação do MBI permite aos profissionais de saúde mental quantificar os sintomas e a intensidade do burnout, oferecendo um panorama claro da severidade do quadro em cada indivíduo (Vieira; Russo, 2019).

Além do MBI, existem outros instrumentos e métodos que podem ser empregados para diagnosticar a Síndrome de Burnout, dependendo das circunstâncias e da abordagem dos profissionais envolvidos. Esses métodos variam desde outras escalas psicométricas até análises qualitativas das condições de trabalho e da saúde psicológica do indivíduo. Uma vez estabelecido o diagnóstico de burnout, o tratamento pode ser direcionado de maneira mais efetiva, incluindo abordagens como psicoterapia, estratégias de manejo de estresse, ajustes no ambiente de trabalho e, quando necessário, intervenção farmacológica. Essa abordagem multidimensional é essencial para tratar não apenas os sintomas, mas também as causas subjacentes do burnout, visando uma recuperação sustentável e a prevenção de recorrências (Vieira; Russo, 2019).

O diagnóstico da Síndrome de Burnout é uma competência que abrange diversos profissionais de saúde mental, incluindo psicólogos e psiquiatras, bem como médicos clínicos gerais. Estes profissionais, ao possuírem um entendimento aprofundado sobre os sintomas e indicadores da síndrome, estão equipados para realizar uma avaliação abrangente e precisa. É essencial que eles tenham conhecimento específico sobre o Burnout para diferenciar entre essa condição e outros transtornos psiquiátricos que possam apresentar sintomas semelhantes, como a depressão e a ansiedade. A capacidade de identificar corretamente a síndrome permite uma intervenção mais efetiva e um planejamento terapêutico adequado, que são cruciais para o manejo e recuperação do indivíduo afetado (Diehl; Carlotto, 2015).

No Brasil, a legislação reconhece a Síndrome de Burnout como um Transtorno Mental e do Comportamento relacionado ao trabalho, reforçando a necessidade de diagnósticos realizados por profissionais capacitados e familiarizados com as nuances da síndrome. Esse reconhecimento legal não apenas sublinha a seriedade da condição como também destaca a importância de abordagens terapêuticas que considerem as especificidades do ambiente de trabalho e o impacto deste na saúde mental do trabalhador. Assim, a legislação apoia a implementação de políticas de saúde ocupacional mais robustas e conscientiza sobre a importância do suporte adequado para aqueles em risco ou já afetados pelo Burnout (Diehl; Carlotto, 2015).

Identificar os indicadores da síndrome de maneira precoce é fundamental para garantir um diagnóstico preciso e oportuno, o que, por sua vez, é crucial por uma série de razões. Primeiramente, a síndrome está diretamente relacionada a impactos severos na saúde mental dos indivíduos, incluindo sintomas como exaustão emocional, despersonalização e uma sensação de baixa realização pessoal, que podem evoluir para quadros mais graves como depressão e ansiedade. Esses sintomas não apenas comprometem o bem-estar do indivíduo, mas também afetam sua

capacidade de funcionar efetivamente tanto no ambiente pessoal quanto no profissional. Além disso, do ponto de vista organizacional, o Burnout pode resultar em uma redução significativa da produtividade, aumento do absenteísmo e do presenteísmo, e uma maior incidência de erros no trabalho, afetando negativamente o desempenho geral da organização e, conseqüentemente, sua viabilidade econômica (Diehl; Carlotto, 2015).

Além dos custos diretos relacionados ao tratamento de saúde e à perda de produtividade, a Síndrome de Burnout acarreta também custos sociais e econômicos significativos, impactando as relações interpessoais e a dinâmica social no local de trabalho. Por isso, a identificação precoce dos indicadores não é apenas uma questão de tratamento individual, mas um imperativo de saúde pública e responsabilidade organizacional. Implementar medidas preventivas e intervenções baseadas nessa identificação precoce pode proteger significativamente a saúde dos trabalhadores, promover um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável, e mitigar os efeitos adversos de longo prazo do Burnout. Assim, o diagnóstico precoce é uma estratégia essencial para intervir eficazmente e evitar a escalada de sintomas, beneficiando indivíduos e organizações como um todo (Diehl; Carlotto, 2015).

3.3 PILOTOS MILITARES

Os pilotos, tanto em contextos civis quanto militares, estão sujeitos a uma gama de desafios de saúde mental que são intrinsecamente ligados à natureza de suas funções. O estresse é uma constante na vida desses profissionais, derivado não apenas das longas horas de trabalho, mas também da pressão constante e das demandas elevadas da profissão. A responsabilidade de garantir a segurança de passageiros e da aeronave amplifica esse estresse, criando um ambiente onde a tensão é um acompanhamento frequente. Esse estresse prolongado pode predispor os pilotos a estados de fadiga crônica, impactando sua saúde mental e física de maneira significativa (Bor *et al*, 2002).

Além do estresse, a ansiedade é outro desafio comum enfrentado pelos pilotos. A enorme responsabilidade de manter todos a salvo durante os voos, inclusive a aeronave, pode gerar uma ansiedade considerável, especialmente em situações de mau tempo ou problemas técnicos. Essa ansiedade não apenas afeta a capacidade de concentração e desempenho, mas também pode levar a um estado constante de alerta e preocupação, que é mentalmente exaustivo. Tais condições são propícias para o desenvolvimento de distúrbios de ansiedade, que podem comprometer ainda mais a habilidade dos pilotos de executar suas funções com eficácia (Bor *et al*, 2002).

A depressão também é uma realidade preocupante no campo da aviação. Fatores como o isolamento, frequentemente experienciado devido a longos períodos longe de casa, a pressão intensa do trabalho e desafios pessoais contribuem para o risco de depressão entre pilotos. Além disso, incidentes aéreos traumáticos, embora raros, podem deixar sequelas psicológicas profundas, incluindo sintomas de transtorno de estresse pós-traumático (PTSD), o que pode exacerbar ainda mais sentimentos de tristeza e desesperança (Bor *et al*, 2002).

Finalmente, os problemas de sono representam outro desafio significativo para os pilotos, exacerbados pelo *jet lag* e pelos horários irregulares de trabalho, que desregulam o relógio biológico. A privação de sono não só prejudica a saúde mental, como também diminui a capacidade de atenção e a tomada de decisões, essenciais para a segurança na aviação. Ademais, o enfrentamento desses estressores através de mecanismos não saudáveis, como o abuso de álcool ou drogas, é uma realidade que precisa ser abordada com seriedade nas estratégias de apoio e intervenção. Tais desafios sublinham a necessidade imperativa de programas de saúde mental robustos e acessíveis para pilotos, visando preservar não apenas a sua saúde, mas também a segurança e eficiência das operações aéreas (Bor *et al*, 2002).

Em sua pesquisa, Frantz (2019) diz que os pilotos da aviação civil enfrentam uma série de fatores de estresse que podem impactar significativamente tanto sua saúde física quanto emocional. Um desses desafios é representado pelas longas jornadas de trabalho, caracterizadas por voos extensos e horários irregulares, fatores que podem resultar em fadiga e desgaste físico. Este aspecto torna-se crucial, uma vez que a fadiga pode comprometer a habilidade dos pilotos em desempenhar suas funções de maneira eficaz e segura.

Outro ponto relevante é a responsabilidade dos pilotos pela segurança durante os voos, o que gera pressão e estresse associados à tomada de decisões críticas em situações de emergência. A necessidade de equilibrar a eficiência operacional com a garantia da segurança coloca um ônus adicional sobre esses profissionais, destacando a complexidade do ambiente de trabalho da aviação. Além disso, o isolamento social e o afastamento da família, decorrentes das longas jornadas e dos períodos de viagem, também contribuem para o estresse emocional dos pilotos. A pressão do desempenho, imposta pela necessidade de manter altos padrões, cumprir horários rigorosos e enfrentar situações inesperadas durante os voos, adiciona mais uma camada de complexidade ao ambiente de trabalho. Esses desafios são agravados por um ambiente operacional exigente, caracterizado por condições climáticas adversas, tráfego aéreo intenso e procedimentos operacionais complexos (Frantz, 2019).

A pesquisa de Jacobs (2021) lança luz sobre um aspecto crucial no ambiente da aviação civil e militar, destacando elementos singulares que podem contribuir para o desenvolvimento da Síndrome de Burnout. Este fenômeno preocupante não é apenas um desafio isolado, mas sim uma complexa interação de fatores específicos ao contexto aeronáutico. Os pilotos, fundamentais para o funcionamento dessas operações, enfrentam condições de trabalho que vão além das habituais pressões profissionais. Longas jornadas, separação da família, a constante necessidade de manter padrões elevados de segurança e desempenho, somadas à exigência de atenção e concentração constantes, compõem um cenário desafiador. Nesse contexto, as demandas exacerbadas podem amplificar os riscos de burnout, tornando imperativo compreender as dinâmicas específicas que contribuem para essa síndrome no universo aeronáutico

A Síndrome de Burnout em pilotos militares é uma questão preocupante que pode ter sérias repercussões na eficácia e segurança das operações militares. Este estado de exaustão crônica não apenas afeta o bem-estar do indivíduo, mas também a sua capacidade de desempenhar tarefas com eficiência. A diminuição do desempenho devido ao burnout inclui aspectos como esgotamento emocional, despersonalização e uma reduzida sensação de realização profissional. Esses sintomas resultam em uma menor capacidade de atender às exigências rigorosas do serviço militar, potencialmente comprometendo a execução de operações críticas e a manutenção da prontidão operacional (Micchi, 2011).

Além disso, o impacto do burnout na tomada de decisões é uma grande preocupação em contextos militares. A necessidade de tomar decisões rápidas e precisas é essencial, e qualquer comprometimento nessa capacidade pode colocar em risco a vida do próprio militar e de seus colegas. O burnout pode levar a uma maior incidência de erros e acidentes, aumentando os riscos à segurança devido à exaustão emocional e à falta de engajamento que caracterizam a despersonalização. Assim, o estado de burnout não apenas diminui a eficiência individual, mas também eleva o potencial para consequências letais em situações de alta pressão (Micchi, 2011).

Por fim, as consequências do burnout se estendem além dos aspectos de performance e segurança, afetando profundamente a saúde física e mental dos militares. Problemas como distúrbios do sono, ansiedade, depressão e problemas gastrointestinais são frequentemente associados a essa condição, comprometendo ainda mais a habilidade do indivíduo de cumprir suas funções. A despersonalização também pode deteriorar as relações interpessoais, essenciais para a coesão da equipe e para a moral. Por todas essas razões, é crucial que as forças armadas

implementem estratégias proativas para prevenir e tratar o burnout, garantindo assim a integridade física e mental de seus membros e a efetividade de suas operações (Micchi, 2011).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise detalhada realizada neste estudo apontou que, apesar das claras diferenças operacionais e ambientais entre a aviação civil e militar, ambos os grupos de pilotos estão expostos a níveis elevados de estresse ocupacional, que podem precipitar a ocorrência de burnout. Esse fenômeno é de especial preocupação na aviação militar, onde as exigências são frequentemente intensificadas pela natureza crítica das missões e pelo alto grau de responsabilidade que essas funções exigem.

A comparação entre os pilotos civis e militares destacou fatores comuns que contribuem para o estresse, como a extensa carga de trabalho e a necessidade de manter um alto nível de alerta. No entanto, os pilotos militares enfrentam desafios adicionais, como a imprevisibilidade das missões de combate e a constante exposição a ambientes de alto risco. Esses fatores não apenas aumentam o estresse, mas também ampliam significativamente o potencial para o desenvolvimento de Burnout. Tal cenário sublinha a importância de adotar estratégias de gestão de estresse que sejam especialmente formuladas para atender às especificidades do contexto militar.

Durante este estudo, observou-se também que a síndrome de burnout afeta negativamente tanto a saúde mental quanto física dos pilotos, comprometendo a segurança das operações aéreas. Sintomas como exaustão, despersonalização e diminuição da realização pessoal podem reduzir drasticamente a eficiência operacional, aumentar o risco de erros e, conseqüentemente, ameaçar a segurança de voo. Essa constatação enfatiza a necessidade crítica de implementar políticas eficazes de prevenção e tratamento do burnout, particularmente em ambientes de alta pressão, como é o caso da aviação militar.

Assim, é imperativo que tanto as forças armadas quanto as companhias aéreas civis estabeleçam programas robustos de suporte psicológico e intervenções focadas na saúde mental. Medidas como avaliações regulares do bem-estar psicológico, treinamentos em gestão de estresse e a promoção de um equilíbrio entre vida profissional e pessoal podem ser eficazes para mitigar os riscos associados ao estresse ocupacional e ao burnout.

Dada a importância crucial da identificação precoce dos indicadores de Burnout para a saúde pública e responsabilidade organizacional, novas pesquisas devem ser direcionadas a

aprimorar os métodos de detecção precoce e desenvolver intervenções mais eficazes. Estudos futuros poderiam explorar tecnologias inovadoras, a fim de aprimorar o uso do MBI, para identificar sinais precoces de Burnout em diferentes ambientes de trabalho. Além disso, a pesquisa pode focar em estratégias personalizadas de prevenção e intervenção, considerando variáveis como a cultura organizacional e as características individuais dos trabalhadores. Investigando esses aspectos, poderemos avançar na criação de ambientes de trabalho mais saudáveis e sustentáveis, reduzindo significativamente os impactos negativos a longo prazo do Burnout tanto para os indivíduos quanto para as organizações.

Ademais, este trabalho ressalta a necessidade de mais pesquisas empíricas para explorar em profundidade as peculiaridades do estresse e do burnout entre pilotos militares. Estudos futuros deveriam focar no desenvolvimento de métodos diagnósticos mais precisos e na avaliação da eficácia de diferentes estratégias de intervenção, ajustadas às necessidades específicas deste grupo profissional. Em conclusão, as evidências apresentadas reforçam a urgência de abordagens proativas e adaptadas para enfrentar o estresse e a síndrome de burnout na aviação, assegurando assim o bem-estar dos pilotos e a manutenção dos altos padrões de segurança e eficácia que são vitais tanto no contexto militar quanto civil.

REFERÊNCIAS

- ABREU, H.J.F.; JESUS, S.N. de. Determinação dos sinais e sintomas da Síndrome de Burnout através dos profissionais de saúde da Santa Casa de Caridade de Alfenas Nossa Senhora do Perpétuo Socorro. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 13, n. 1, p. 204-238, 2015.
- BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. **Burnout**: uma tão conhecida desconhecida síndrome. A síndrome de burnout em professores do ensino regular: Pesquisa, reflexões e enfrentamento, p. 39-45, 2010.
- BOR, R., FIELD, G.; SCRAGG, P. **The mental health of pilots**: an overview. *Counselling Psychology Quarterly*, v. 15, n. 3, p. 239-256. 2002.
- CARVALHO, Antonio José de. **Síndrome de Burnout**: uma ameaça invisível no trabalho. 1 ed. Rio de Janeiro: Interciência, 2023. Disponível em: <https://middleware-bv.am4.com.br/SSO/academiaforcaarea/9786589367840>. Acesso em: 27 jun. 2023.
- CASTRO, M.; ARAUJO, L. Burnout syndrome and Brazilian civil aviation: a short essay on the focus on prevention. **Work (Reading, Mass.)**, v. 41, p. 2959–2962, 2012.
- COSTA M, ACCIOLY Jr H, OLIVEIRA J, MAIA E. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Rev Panam Salud Publica**, v. 21, n.3, p. 217–22. 2007.
- DIEHL, L.; CARLOTTO, M. S. Síndrome de Burnout: Indicadores para a construção de um diagnóstico. **Psicologia Clínica**, v. 27, n.2, p. 161-179. 2015.
- FILGUEIRAS, J. C. HIPPERT, M. I. S. A polêmica em torno do conceito de estresse. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 19, n. 3, p. 40–51, 1999. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-98931999000300005>. Acesso em: 04 abr. 2024.
- FRANTZ, Eduardo Karam. Qualidade de vida no trabalho: a Síndrome de Burnout na aviação civil. **Biblioteca Digital UNIJUÍ**. Ijuí, RS, 2019. 19 p. Disponível em: <http://bibliodigital.unijui.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/5926>. Acesso em: 27 jun. 2023.
- FREUDENBERGER, H. J. Staff burnout. *J. Soc. Issues*, v. 30, p. 159-165, 1974.
- GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6 ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- JACOBS, Eugenio da Gama. **Sobrecarga administrativa e estresse ocupacional nos esquadrões de transporte da Força Aérea Brasileira**. Rio de Janeiro, RJ, f. 11, 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais da Aeronáutica) - Universidade da Força Aérea, Rio de Janeiro, 2021. Disponível em: https://redebria.direns.aer.mil.br/index.php?codigo_sophia=88839. Acesso em: 29 jun. 2023.

LIMONGI-FRANÇA, Ana Cristina e RODRIGUES, Avelino Luiz. **Stress e trabalho: uma abordagem psicossomática**. São Paulo: Atlas. 2002.

LOPES, João Manoel Pelichek. **Estresse e motivação no Corpo de Cadetes da Aeronáutica**. Pirassununga, SP, 2018. Monografia (Ciências Aeronáuticas) - Academia da Força Aérea. Disponível em: https://redebias.direns.aer.mil.br/index.php?codigo_sophia=61836. Acesso em: 29 jun. 2023.

MICCHI, Glauco Thurler. **Síndrome de Burnout em Aeronavegantes do 7º ETA**. 2011. 23 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais da Aeronáutica) - Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais da Aeronáutica, Universidade da Força Aérea, Rio de Janeiro, 2011.

PASCHOAL, T.; TAMAYO, A. Validação da Escala de Estresse no Trabalho. **Revista de Psicologia Organizacional**, v. 10, n.2, p. 45-58, 2002.

PORTALANZA, A. Burnout and its application in the aviation industry: A conceptual approach. **Suma de Negocios**, v.6, n. 2, p.204-211. 2015.

SELYE, Hans. **The Stress of Life**. Montreal: 1 ed. McGraw-Hill Education. 1956.

SILVA JÚNIOR, Gilberto da Solidade da. **Como combater o estresse em militares segundo a Psicologia Militar**. Pirassununga, SP, 2015. 41 p. Monografia (Ciências Aeronáuticas) - Academia da Força Aérea. Disponível em: https://redebias.direns.aer.mil.br/index.php?codigo_sophia=29462. Acesso em: 29 jun. 2023.

VIEIRA, I.; RUSSO, J. A.. Burnout e estresse: entre medicalização e psicologização. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 29, n. 2, p. e290206, 2019.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, a Deus que é a base de tudo e nunca me deixou desamparado neste caminho. Gostaria de expressar minha gratidão aos meus familiares por serem compreensivos pelo tempo que fiquei fora de casa em busca de um sonho e, mesmo assim, nunca deixaram de me apoiar. Aos meus amigos por deixarem o caminho mais leve e me ajudarem a ser feliz durante esses 7 anos. À minha namorada pelo apoio e sua família pelo abrigo. Em especial, gostaria de agradecer ao meu orientador, Ten Cormanich, por ter abraçado a minha ideia e ter me ajudado na confecção deste trabalho. Obrigado por toda paciência, compreensão e dedicação que doou durante este período. Suas orientações foram de suma importância e essenciais. Serei sempre imensamente grato pela oportunidade de aprender e crescer sob a sua orientação. A todos que contribuíram de alguma forma com a minha formação, meu muito obrigado!