

**SÍNDROME DE BURNOUT: UMA ANÁLISE NA ROTINA DO CADETE
AVIADOR DA ACADEMIA DA FORÇA AÉREA**

***BURNOUT SYNDROME: AN ANALYSIS OF THE ROUTINE OF THE AVIATOR CADET AT
THE AIR FORCE ACADEMY***

Victor Hugo Santos de Paulo¹

Elaine Risques Faria²

Vitória Regina Spanghero³

RESUMO

A síndrome de burnout, também conhecida como síndrome do esgotamento profissional, é um transtorno psíquico causado pela exaustão extrema relacionada ao trabalho. Seus efeitos comprometem o desempenho em diversas áreas, como a qualidade dos serviços prestados, os relacionamentos interpessoais e o aprendizado de novas habilidades. Embora seja tradicionalmente associada ao ambiente profissional, o burnout também afeta estudantes, especialmente aqueles que acumulam responsabilidades acadêmicas e profissionais. Assim, este estudo tem como foco investigar a rotina dos cadetes aviadores em formação na Academia da Força Aérea (AFA). A justificativa baseia-se no fato de que a vida acadêmica militar é exigente e potencialmente estressante, apresentando características que podem favorecer o desenvolvimento dessa síndrome. Nesse sentido, este trabalho busca conceituar a síndrome de burnout e analisar os principais fatores causadores dessa síndrome, especialmente em ambientes de alta demanda, conforme descrito na literatura científica. Além disso, o estudo buscou descrever detalhadamente a rotina e as atividades diárias dos cadetes aviadores na Academia da Força Aérea, destacando especificamente as demandas físicas, doutrinárias e operacionais enfrentadas por esses alunos. O objetivo geral foi analisar as semelhanças entre as atividades da rotina do cadete aviador na Academia da Força Aérea e os fatores que contribuem para o desenvolvimento da síndrome de burnout descritos na literatura científica. Para isso, foi realizada uma análise bibliográfica, assim como das ICAs (Instrução do Comando da Aeronáutica) e das NPAs (Norma Padrão de Ação) que regem a vida dos cadetes da AFA, buscando identificar as semelhanças e divergências em relação aos fatores causadores da síndrome. Ao final, concluiu-se que a rotina dos cadetes dentro da Academia da Força Aérea pode configurar-se como um ambiente de alta demanda e assim contribuir para o desenvolvimento dos sintomas da síndrome de burnout.

Palavras-chave: Síndrome de Burnout; Cadete Aviador; Rotina Militar; Exaustão Profissional.

¹ Cadete Aviador do 4º Esquadrão (Turma *Ártemis*, 2025).

² É Professora Associada de Língua Inglesa na Academia da Força Aérea. Graduada em Letras pela Universidade Estadual Júlio de Mesquita Filho (Unesp – Araraquara). Especialista em Língua Inglesa, Gestão Educacional e Educação a Distância. Mestre e Doutora em Linguística pela Universidade Federal de São Carlos (UFSCAR). E-mail: elaineerf@fab.mil.br.

³ É Professora Associada de Língua Portuguesa na Academia da Força Aérea. Graduada em Letras com habilitação em Linguística pela Universidade de São Paulo. Mestre e Doutora em Linguística pela Universidade Estadual de Campinas. Possui Pós-doutorado em Linguística pela Universidade de São Paulo. E-mail: vitoriavrs@fab.mil.br.

ABSTRACT

Burnout syndrome, also known as occupational exhaustion syndrome, is a psychological condition resulting from prolonged exposure to extreme work-related stress. It affects performance in several areas, including service quality, interpersonal relationships, and the ability to acquire new skills. Although traditionally associated with professional settings, burnout also affects students, particularly those who simultaneously manage academic and professional responsibilities. This study investigates the daily routine of aviator cadets at the Brazilian Air Force Academy (AFA), given that the highly demanding and potentially stressful nature of military academic life may contribute to the onset of burnout. The research aims to define burnout syndrome and analyze its main contributing factors, especially in high-demand environments, as described in the scientific literature. Additionally, it seeks to provide a detailed description of the cadets' daily activities, highlighting the physical, doctrinal, and operational demands they face. The general objective is to analyze the similarities between the cadets' daily routine at AFA and the risk factors for burnout syndrome identified in academic studies. To this end, a bibliographic review was conducted, alongside an analysis of the official documents that regulate cadet routine at AFA, in order to identify similarities and differences in relation to the causes of the syndrome. Finally, the study concluded that the cadet routine at AFA, for being a high stake environment, can trigger symptoms of burnout.

Keywords: Burnout Syndrome; Aviator Cadet; Military Routine; Occupational Exhaustion.

INTRODUÇÃO

A Síndrome de Burnout foi mencionada pela primeira vez na literatura em 1974, quando Freudenberger criou o termo para descrever o esgotamento extremo observado em profissionais da saúde, especialmente aqueles que atuavam em clínicas de saúde mental. Ele, que também trabalhou como voluntário em uma dessas clínicas, notou que esses profissionais frequentemente apresentavam perda de motivação, sentimentos de fracasso e esgotamento, resultado das intensas demandas emocionais e físicas de suas atividades. Segundo Carlotto e Câmara (2008), o estudo de Freudenberger foi continuado por outros pesquisadores, como as psicólogas Christina Maslach e Susan Jackson que, em 1981, definiram o burnout como uma síndrome composta por exaustão emocional, despersonalização e diminuição do sentimento de realização pessoal. Além disso, as autoras também realizaram o renomado *Maslach Burnout Inventory* (MBI), um questionário amplamente utilizado na comunidade científica para avaliar a síndrome.

A obra de Freudenberger também influenciou Michael P. Leiter, que investigou como os ambientes de trabalho e as condições organizacionais podem contribuir para o desenvolvimento do burnout. Leiter examinou a relação entre burnout e engajamento no trabalho, propondo estratégias para mitigar os efeitos negativos da síndrome no contexto organizacional (Leiter, 1997 *apud* Carlotto e Câmara, 2008). Com o aumento do número de casos de burnout, surgiram estudos específicos para diferentes setores, incluindo o de ensino. O burnout docente, por exemplo, revela-se um problema significativo, afetando não apenas a saúde dos professores, mas também a qualidade do ensino. Segundo Benevides-Pereira (2012, p. 1155), “o burnout docente, definido como o incremento da exaustão emocional e da desumanização, com a conseqüente redução da realização pessoal, provoca transtornos que se refletem não apenas no professor, mas também na escola e no ensino”. Esse cenário pode comprometer o ambiente de trabalho e o processo de aprendizagem.

Outro setor amplamente estudado é o bancário, onde as altas demandas do ambiente de trabalho agravam o desgaste físico e emocional. Dias e Angélico (2018) identificaram que profissionais que trabalham 40 horas semanais ou mais, e que mantêm contato direto com clientes, são os mais afetados pela síndrome. Esses fatores intensificam o aumento de casos de burnout entre os bancários. Estudantes de medicina também foram objeto de estudo em relação ao burnout, especialmente nos primeiros anos de formação. Mori *et al.* (2012) constataram que alunos com maiores níveis de exaustão emocional e despersonalização apresentam desempenho acadêmico inferior em diversas disciplinas, o que prejudica sua formação. Segundo os autores, "Na primeira série, por exemplo, na disciplina Bases Morfológicas, houve associação significativa entre as dimensões de burnout e o baixo rendimento acadêmico" (Mori *et al.*, 2012, p. 538). Esses dados reforçam a importância de intervenções precoces para evitar o agravamento dos sintomas e garantir o sucesso acadêmico dos futuros profissionais.

A evolução das necessidades sociais ampliou o entendimento da Síndrome de burnout, que deixou de ser associada exclusivamente aos ambientes profissionais, passando a ser observada também no meio acadêmico. Com o crescimento do número de estudantes que trabalham, o burnout tornou-se um problema recorrente. Schramer (2020) citado por Carlotto e Câmara (2023), define estudantes-trabalhadores como aqueles que precisam equilibrar as demandas do trabalho com as acadêmicas, o que impõe desafios adicionais e acarreta maior desgaste físico e emocional. Isso resulta em menos tempo para os estudos, jornadas extenuantes e tempo de descanso limitado, afetando diretamente o bem-estar e o desempenho acadêmico desses indivíduos.

A pesquisa sobre a Síndrome de Burnout no contexto militar, especialmente no setor de aviação, é de suma importância devido às altas demandas impostas aos profissionais dessa área. A aviação militar envolve uma série de fatores estressores, como jornadas de trabalho prolongadas, privação de sono, pressão para tomada de decisões rápidas e exposição a situações de risco, o que pode tornar os pilotos e outros membros da equipe altamente suscetíveis ao desenvolvimento do burnout.

De acordo com o estudo de Mastine (2024), realizado com pilotos do Batalhão de Operações Aéreas da Polícia Militar do Paraná, tais profissionais são expostos a estressores inerentes tanto à aviação quanto à atividade policial, elevando significativamente o risco de burnout. Além disso, Câmara e Carlotto (2023) apontam que fatores como sobrecarga de disciplinas, dificuldades no relacionamento com professores e a necessidade de conciliar estudos e lazer também se configuram como preditores da síndrome.

Diante do exposto, a investigação sobre a síndrome de burnout assume especial relevância no contexto da formação dos futuros pilotos da Força Aérea Brasileira (FAB), considerando que os cadetes aviadores enfrentam simultaneamente demandas acadêmicas, doutrinárias e físicas que, quando combinadas com as atividades operacionais da sua formação, podem torná-los suscetíveis ao desenvolvimento da síndrome. Esse cenário pode comprometer tanto a formação acadêmica quanto o desempenho prático dos futuros aviadores, justificando a necessidade de um estudo específico sobre o tema. Nesse sentido, a presente pesquisa propõe-se a responder à seguinte questão: Quais aspectos da rotina acadêmica e militar dos cadetes aviadores da Academia da Força Aérea podem contribuir para o desenvolvimento da síndrome de burnout, conforme descrito na literatura?

Considerando o exposto, este artigo tem como objetivo geral analisar as semelhanças entre as atividades da rotina do cadete aviador na Academia da Força Aérea e os fatores que contribuem para o desenvolvimento da síndrome de burnout conforme descritos na literatura. Como objetivos específicos, propõe-se a conceituar a síndrome de burnout, analisar os seus principais fatores causadores segundo a literatura científica, especialmente em ambientes de alta demanda e descrever a rotina e as atividades diárias dos cadetes aviadores na Academia da Força Aérea, identificando as demandas físicas, doutrinárias e operacionais e relacionar essas exigências aos fatores reconhecidos como contribuintes para o desenvolvimento da síndrome.

Além desta introdução o artigo está estruturado em quatro seções. A primeira apresenta o referencial teórico, que serve como base para a análise do artigo. Na segunda seção são estabelecidos os métodos de análise do trabalho e coleta de dados. Na terceira apresentamos a análise e discussão dos dados e, finalmente, na quarta seção são apresentadas as considerações finais do estudo.

1 REFERENCIAL TEÓRICO

Neste tópico serão apresentados os conceitos de burnout definidos por Maslach e Leiter (2016), que identificam o esgotamento emocional, a despersonalização e a baixa realização pessoal como principais características da síndrome. Também serão discutidos estudos de Benevides-Pereira (2012), entre outros autores, que analisam os fatores contribuintes para o desenvolvimento do Burnout, como a sobrecarga de trabalho e a ausência de controle sobre as atividades. Além disso, serão utilizados documentos oficiais da Academia da Força Aérea com o objetivo de evidenciar como as atividades e demandas dos cadetes se relacionam com os fatores de risco apontados na literatura. Por fim, será apresentada uma análise comparativa entre a rotina do cadete e os elementos que podem favorecer o surgimento da síndrome.

1.1 DEFINIÇÃO E CARACTERIZAÇÃO DA SÍNDROME DE BURNOUT

A síndrome de burnout é definida como uma resposta ao estresse crônico no ambiente de trabalho, caracterizada por três dimensões principais: esgotamento emocional, despersonalização e diminuição da realização pessoal (Pêgo e Pêgo, 2016). De acordo com Maslach e Goldberg (1997, *apud* Pêgo e Pêgo, 2016), o esgotamento emocional reflete a sensação de não ter mais energia para lidar com as demandas laborais, enquanto a despersonalização se manifesta como atitudes frias e distantes, um mecanismo de defesa frente ao envolvimento emocional com os outros. Já a redução da realização pessoal traduz-se em sentimentos de incompetência e baixa autoestima no trabalho.

O conceito de burnout tem sido amplamente estudado desde a sua introdução por Freudenberger em 1974, quando o autor observou a ocorrência de desgaste emocional em profissionais da saúde mental, especialmente em função da sobrecarga emocional e física (Freudenberger, 1974, *apud* Carlotto e Câmara, 2023). Essas dimensões da síndrome não afetam

apenas o bem-estar individual, mas também têm repercussões significativas na produtividade e qualidade das relações profissionais (Pêgo e Pêgo, 2016).

1.2 FATORES CONTRIBUINTES PARA A SÍNDROME DE BURNOUT E SEUS IMPACTOS EM DIFERENTES AMBIENTES

A síndrome de burnout é influenciada por diversos fatores, sendo o ambiente acadêmico um dos principais cenários onde esses estressores são observados. A transição para a vida universitária exige dos alunos novas adaptações, como a necessidade de maior autonomia e a gestão de múltiplas demandas acadêmicas, o que pode resultar em altos níveis de estresse e contribuir para o desenvolvimento da síndrome (Câmara e Carlotto, 2023). Entre os principais fatores associados ao burnout em estudantes destacam-se a qualidade da relação com professores, a sobrecarga de disciplinas, o excesso de trabalhos acadêmicos e a dificuldade em conciliar estudo e lazer (Pêgo e Pêgo, 2016). A relação com os docentes, por exemplo, quando marcada por formalidade excessiva e falta de interação, pode provocar sentimentos de isolamento e desmotivação nos alunos, aumentando sua vulnerabilidade à exaustão emocional (Câmara e Carlotto, 2023). Além disso, o excesso de disciplinas e a pressão por produtividade elevam significativamente os níveis de estresse, prejudicando tanto o desempenho acadêmico quanto o bem-estar dos estudantes (Freudenberger, 1974, *apud* Carlotto e Câmara, 2023). Esses estressores, quando persistentes, podem culminar em sintomas como distúrbios do sono, irritabilidade e perda de interesse pelos estudos, caracterizando um quadro típico da síndrome de burnout (Câmara e Carlotto, 2023).

A síndrome de burnout tem impactos significativos tanto no desempenho acadêmico quanto na saúde mental dos indivíduos afetados. O esgotamento emocional e a despersonalização, principais características da síndrome, prejudicam diretamente a capacidade de concentração, memória e tomada de decisões, resultando em baixo desempenho acadêmico e profissional. Conforme citado, estudantes de medicina, por exemplo, que apresentam elevados níveis de burnout, frequentemente demonstram um rendimento acadêmico abaixo da média, com dificuldades em manter o engajamento e a motivação em disciplinas fundamentais, como observado em estudos com alunos do curso de medicina da Universidade de Taubaté (Mori *et al.* 2012). Ainda, de acordo com Benevides-Pereira (2012),

A exaustão emocional é a dimensão que se refere mais diretamente ao estresse e alude ao esgotamento, tanto físico como mental, levando à sensação de que não se dispõe mais de energia para as atividades cotidianas, em especial as laborais. Em seu bojo traz uma série de sintomas como transtornos do sono, dificuldade de atenção, lapsos de memória, insônia, problemas cardiovasculares, perturbações gastrointestinais, ansiedade, depressão entre outros. Esta é a dimensão considerada central da síndrome e representativa do estresse ocupacional (Benevides-Pereira, 2012, p. 159).

Essa descrição evidencia a complexidade da exaustão emocional, não apenas pelos sintomas físicos e psicológicos que acarreta, mas também por sua relevância na caracterização do estresse ocupacional, especialmente em contextos de alta exigência como o ambiente acadêmico-militar.

1.3 A FORMAÇÃO DO CADETE AVIADOR NA ACADEMIA DA FORÇA AÉREA

A Academia da Força Aérea (AFA) é uma instituição de ensino superior da Força Aérea Brasileira (FAB), localizada em Pirassununga, São Paulo, responsável pela formação dos oficiais de carreira que irão compor as fileiras do oficialato na FAB. A instituição busca excelência na formação dos cadetes visando prepará-los para serem os futuros líderes de uma moderna Força Aérea.

Os cursos oferecidos na AFA são: Curso de Formação de Oficiais Aviadores (CFOAv), Curso de Formação de Oficiais Intendentes (CFOInt) e Curso de Formação de Oficiais de Infantaria (CFOInf). Esses cursos envolvem uma formação acadêmica sólida, que abrange áreas como ciências aeronáuticas, ciências humanas e administrativas, com uma intensa preparação física e militar. A AFA tem como objetivo desenvolver nos cadetes as competências necessárias para desempenhar com sucesso suas futuras funções no Comando da Aeronáutica, a fim de que possam cumprir com maestria a missão de defender, controlar e integrar o território nacional.

Neste estudo, serão analisados documentos oficiais como as Normas de Procedimento da Academia (NPA) e as Instruções do Comando da Aeronáutica (ICA). As NPAs são normas internas específicas da AFA que regulam aspectos do cotidiano dos cadetes, incluindo escalas de serviço, rotinas diárias, treinamentos militares e atividades aéreas. As ICAs, por sua vez, são instruções técnicas de caráter mais amplo, aplicáveis a diversas organizações da FAB e, tratam de temas como segurança de voo, jornada de trabalho e gerenciamento da fadiga.

1.3.1 Rotina do cadete aviador

O dia típico de um cadete aviador na Academia da Força Aérea (AFA) inicia-se com a alvorada, geralmente às 05h50, seguida por uma série de atividades que incluem formaturas, deslocamentos e revistas. Após o café da manhã, os cadetes formam-se por esquadrão e deslocam-se para a Divisão de Ensino em passo ordinário. Na Divisão de Ensino são ministradas disciplinas que demandam dos cadetes elevada carga cognitiva. Durante as aulas teóricas e práticas, que ocorrem tanto no período matutino quanto vespertino, esses cadetes são expostos a um rigor acadêmico que exige foco, concentração e disciplina.

Paralelamente às exigências intelectuais, os cadetes também são submetidos a outras demandas, tais como testes físicos de corrida, flexão, abdominais e outros exercícios, nos quais os cadetes devem atingir índices mínimos para aprovação. Portanto, diariamente é destinado o horário da tarde para a prática de educação física, contribuindo para a manutenção do preparo físico exigido pela carreira militar (Academia da Força Aérea, 2022).

1.3.2 Serviço de escala e pernoite

Outra exigência que existe na rotina do cadete é a participação nos serviços de escala, que têm duração de 24 horas. Durante esse período, os cadetes desempenham diversas funções, como o controle das atividades dos esquadrões, a fiscalização do cumprimento das ordens em vigor e a realização de rondas noturnas, o que pode gerar interrupções no descanso. Tais serviços são essenciais para manter a ordem e a disciplina no Corpo de Cadetes, mas também impõem uma carga extra aos cadetes, que devem conciliar essas atribuições com suas atividades acadêmicas e militares (Academia da Força Aérea, 2021).

Além disso, os cadetes são submetidos, ainda, a pernoites doutrinárias que costumam ocorrer após o término de todas as atividades do dia e podem avançar até horários tardios. Nessas ocasiões, são abordados temas relacionados à doutrina, valores e outros aspectos inerentes à vida militar, frequentemente por meio de exemplos práticos ministrados pelos oficiais e convidados. No entanto, essas pernoites também podem ser utilizadas como instrumento de ajuste doutrinário, funcionando, na prática, como forma corretiva quando há necessidade de reforço disciplinar em determinados esquadrões do Corpo de Cadetes.

1.3.3 Treinamento de prontidão militar

Os treinamentos de prontidão militar também fazem parte da formação dos cadetes. Esses treinamentos são planejados e executados por oficiais do Corpo de Cadetes da Aeronáutica (CCAER) ou pela Cadeia de Liderança dos Cadetes (CLC), sob supervisão de oficiais, podendo ocorrer em qualquer horário, incluindo períodos noturnos, com o objetivo de simular cenários reais de alta pressão. Eles são voltados para o preparo dos cadetes diante de situações adversas e inesperadas, fortalecendo sua capacidade de reação rápida, resistência física, mental e sobreaviso mental.

Segundo a NPA-144 CCAER publicada no ano de 2024, que tem como finalidade orientar o planejamento e a execução de exercícios de Treinamento de Prontidão Militar no âmbito do Corpo de Cadetes da Aeronáutica, esses treinamentos buscam alcançar diversos objetivos, alinhados às necessidades da formação militar e operacional. Entre eles, destacam-se:

- Desenvolvimento emocional e resistência à fadiga: Os cadetes são submetidos a situações que testam sua capacidade de lidar com o estresse e a exaustão, preparando-os para manter o desempenho mesmo em condições desfavoráveis.
- Trabalho em Equipe e Espírito de Corpo: As atividades são projetadas para promover a cooperação e a camaradagem entre os cadetes, reforçando a importância do coletivo em missões militares.
- Sobreaviso Mental: Os treinamentos criam um estado de alerta constante, capacitando os cadetes a reagir rapidamente a situações imprevistas, sejam elas operacionais ou de emergência.
- Reforço de Valores Militares: Através de simulações e práticas, os cadetes internalizam conceitos como hierarquia, disciplina e autoridade, essenciais para a carreira militar.
- Correção de falhas: Os treinamentos também servem para identificar e corrigir deficiências individuais ou coletivas, seja em habilidades técnicas, táticas ou comportamentais.

Os treinamentos de prontidão são planejados com antecedência e envolvem uma série de atividades práticas. Conforme a NPA 144 (Pirassununga, 2024), cada exercício deve ser precedido por um briefing, momento o qual são explicados os objetivos, as regras de segurança e as etapas a serem cumpridas. Após a execução, ocorre um debriefing, no qual são avaliados os resultados e discutidos os pontos positivos e negativos. As atividades podem incluir: simulações de emergência nas quais os cadetes são acordados durante a noite para responder a situações críticas, como

incêndios, invasões ou desastres naturais, testando sua capacidade de reação sob pressão; exercícios físicos intensos como corridas, marchas e obstáculos que são realizados em condições adversas, como chuva ou calor, para fortalecer a resistência física; atividades de sobrevivência, nessas os cadetes são colocados em ambientes hostis, onde precisam aplicar técnicas de sobrevivência, como construção de abrigos e obtenção de recursos (mais comuns nas atividades de acampamento); e também treinamentos com material bélico nos quais em alguns casos, são utilizados equipamentos e técnicas militares, como detonações controladas, sempre sob supervisão de profissionais qualificados.

Os treinamentos de prontidão militar são elementos essenciais da formação na Academia da Força Aérea, planejados para preparar física e mentalmente os cadetes para cenários operacionais desafiadores. Eles incluem atividades físicas intensas, simulações de emergências e exercícios práticos sob diversas condições, conforme previsto na NPA-144. Os detalhes dessas atividades e sua relação com possíveis fatores de risco à saúde mental dos cadetes serão analisados posteriormente na seção Análise e Discussão dos Dados.

1.3.4 Fadiga de voo para os cadetes aviadores

A NPA 229 publicada no ano de 2023, que tem por finalidade estabelecer parâmetros relativos à jornada de trabalho e ao descanso para os aeronavegantes, estabelece diretrizes rigorosas para o planejamento e execução das atividades aéreas na Academia da Força Aérea (AFA). Seu objetivo principal é garantir a segurança operacional e a saúde dos tripulantes, evitando a fadiga de voo, uma condição que pode comprometer o desempenho e aumentar o risco de acidentes. Essa NPA define parâmetros claros para a jornada de trabalho, o descanso e as condições físicas e mentais necessárias para os aeronavegantes, incluindo os cadetes aviadores em formação. O documento em questão estipula que os tripulantes instrutores de voo devem ter 10 horas contínuas de descanso antes do início de uma jornada de voo, enquanto os cadetes precisam de 8 horas. O descanso é considerado adequado apenas se incluir, no mínimo, 6 horas de sono ininterrupto. Além disso, a norma proíbe o engajamento em atividades aéreas em situações que possam comprometer a eficiência dos tripulantes, como após a ingestão de bebida alcoólica, doação de sangue ou exposição a condições extremas, como voos em câmaras hipobáricas ou hiperbáricas.

A jornada de trabalho dos aeronavegantes começa a ser contada a partir do momento em que o tripulante chega ao local de trabalho ou uma hora antes da primeira decolagem, o que ocorrer

primeiro. Ela se estende até o término de todas as atividades relacionadas ao voo, incluindo o *debriefing* e o preenchimento de fichas de voo. Para voos noturnos, a jornada é reduzida em 30 minutos para cada hora voada entre 22h e 6h, visando compensar o desgaste adicional causado pela privação de sono.

A NPA 229 também limita o número de voos diários: os cadetes, quando na função de alunos, podem realizar no máximo três instruções por dia, podendo ser duas em voo real e uma em voo simulado ou três em voo simulado. Além disso, os instrutores de voo não podem trabalhar mais de seis dias consecutivos, devendo ter um dia de descanso antes de retomar as atividades.

Embora existam documentos regulamentadores das atividades dos cadetes aviadores, como a NPA 229/2023 - Jornada de trabalho para aeronavegantes, que visa mitigar o risco de fadiga de voo, é importante notar que esses documentos definem apenas parâmetros ideais para as atividades específicas e isoladas. A rotina geral dos cadetes envolve uma série de exigências acadêmicas, físicas e militares que precisam ser consideradas e analisadas para identificar potenciais fatores de risco associados ao burnout. Dessa forma, faz-se necessário analisar detalhadamente cada atividade específica da rotina para verificar possíveis pontos de sobrecarga.

2 METODOLOGIA

A pesquisa realizada caracteriza-se como qualitativa, bibliográfica e documental, tendo como principal objetivo interpretar os dados coletados e estabelecer uma relação entre a rotina do cadete aviador na Academia da Força Aérea (AFA) e os fatores contribuintes para a síndrome de burnout presentes na literatura científica. De acordo com Marconi e Lakatos (2017), a pesquisa bibliográfica é desenvolvida com base em material já publicado, especialmente livros, artigos científicos e outras fontes acadêmicas. Trata-se de um procedimento indispensável para a construção do referencial teórico de uma investigação, possibilitando ao pesquisador a análise crítica e aprofundada de ideias e conceitos já consolidados na área de estudo. Dessa forma, a pesquisa bibliográfica proporciona um panorama do conhecimento acumulado sobre determinado tema, permitindo a identificação de lacunas e a formulação de novas interpretações.

Complementarmente, a investigação bibliográfica foi estruturada com base em uma revisão da literatura científica acerca da síndrome de burnout, considerando fontes como livros especializados, artigos acadêmicos e publicações periódicas. A coleta foi realizada por meio de

bases de dados acadêmicas amplamente reconhecidas, tais como Google Scholar, SciELO e periódicos indexados em bases internacionais, priorizando trabalhos que tratam de temas como estresse ocupacional, fadiga crônica, saúde mental e burnout em contextos de alta demanda, como instituições militares e educacionais. A análise das fontes permitiu identificar os principais fatores associados ao desenvolvimento do burnout, oferecendo uma base comparativa sólida para relacioná-los às condições vivenciadas pelos cadetes da AFA.

O desenvolvimento desta investigação foi conduzido por meio de uma abordagem documental e bibliográfica articulada, com o objetivo de compreender os aspectos relacionados à síndrome de burnout no contexto da formação dos cadetes aviadores. A pesquisa documental foi aplicada por meio da análise sistemática de documentos oficiais a exemplo as Instruções do Comando da Aeronáutica (ICA), além das Normas Padrão de Ação (NPA) internas da AFA como a NPA 144 (Treinamento de Prontidão Militar), a NPA 229 (Fadiga de Voo), NPA 031 (Rotina e formaturas do CCAER) e NPA 030 (Escala de serviço para cadetes). Esses documentos foram selecionados por regulamentar aspectos centrais da rotina dos cadetes, como jornadas de trabalho, escalas de serviço, carga de instrução e condicionamento físico, sendo fundamentais para compreender a intensidade das demandas a que os cadetes estão submetidos.

Este trabalho caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, pois tem como objetivo interpretar, compreender e aprofundar-se no significado dos fenômenos investigados, priorizando a análise interpretativa em vez da quantificação. A abordagem qualitativa é adequada para estudos que envolvem questões subjetivas, como o esgotamento mental e emocional, permitindo uma análise mais sensível e contextualizada das experiências vividas pelos indivíduos. De acordo com Gil (2002), esse tipo de pesquisa é especialmente útil quando se busca a compreensão aprofundada de um problema a partir de uma perspectiva interpretativa. Complementarmente, Minayo (2001) ressalta que a pesquisa qualitativa valoriza a complexidade dos fenômenos sociais, considerando os múltiplos significados atribuídos pelos sujeitos à sua realidade. Neste estudo, essa abordagem permitiu interpretar criticamente a rotina dos cadetes e os impactos que ela pode gerar em sua saúde mental, com base em uma análise cruzada entre os documentos institucionais e a literatura científica.

Por fim, é importante ressaltar que esta investigação apresenta limitações relacionadas à ausência de dados empíricos diretos, como entrevistas ou questionários aplicados aos cadetes.

Assim, os resultados discutidos baseiam-se na interpretação de documentos institucionais e literatura acadêmica, não devendo ser generalizados sem a complementação de estudos de campo com abordagem quantitativa ou mista.

3 ANÁLISE DOS DADOS

A partir da análise documental da rotina dos cadetes aviadores na Academia da Força Aérea (AFA), observam-se diversos elementos descritos na literatura científica como fatores de risco para o desenvolvimento da síndrome de burnout.

A NPA 030 - Serviços de escala para Cadetes (Academia da Força Aérea, 2021) especifica claramente que os cadetes são submetidos frequentemente a serviços com duração de até 24 horas, podendo ainda ser estendidos para 30 horas em casos especiais. Essa rotina extensa, associada à obrigatoriedade de desempenhar funções com alta responsabilidade, como o serviço de Cadete de Dia, que exige constante atenção, controle rigoroso de horários e manutenção da disciplina e segurança, reforça um quadro de potencial sobrecarga emocional e física.

Além disso, conforme descrito na NPA 031 - Rotina e Formaturas do CCAER (Academia da Força Aérea, 2022), a rotina diária dos cadetes começa muito cedo, com alvorada às 5h50, seguida por atividades acadêmicas e físicas intensas ao longo do dia. Essa rotina contínua e altamente regulada reduz significativamente o tempo disponível para descanso efetivo e para atividades de lazer, que são fatores reconhecidamente essenciais para a manutenção da saúde mental e prevenção do burnout. Tal fato corrobora os achados de Carlotto e Gonçalves-Câmara (2023), que indicam que a falta de tempo adequado para atividades de lazer está diretamente associada ao aumento do risco de desenvolvimento da síndrome de burnout em estudantes universitários.

Outro fator relevante é apresentado na NPA 144 - Treinamentos de Prontidão Militar para o CCAER (Academia da Força Aérea, 2024), que enfatiza a importância dos treinamentos intensivos destinados a simular situações de alta pressão e promover um estado constante de alerta mental nos cadetes. Embora importantes para a formação militar e operacional, esses treinamentos envolvem frequentemente privação de sono e exposição a situações físicas e psicológicas extremas,

contribuindo diretamente para o acúmulo de fadiga crônica e aumentando a vulnerabilidade ao burnout. Tal situação encontra correspondência no estudo realizado com os pilotos do Batalhão de Polícia Militar de Operações Aéreas do Paraná, em que se observa que a exposição prolongada a situações de alto estresse e que exigem estado contínuo de prontidão operacional pode levar à exaustão emocional e diminuição significativa no desempenho dos profissionais. Conforme destacado por Mastine (2024), estratégias adequadas de gestão do estresse e monitoramento contínuo são essenciais para minimizar os efeitos adversos desse tipo de rotina operacional sobre a saúde mental dos envolvidos.

De acordo com a ICA 3-19 (Brasil, 2021), a jornada de trabalho dos cadetes deve considerar o início de qualquer atividade acadêmica, militar ou operacional, estendendo-se até o término das atividades operacionais, como o corte dos motores ao final de um voo. Essa diretriz também determina que o descanso só seja considerado após o encerramento completo dessas atividades, sendo necessário respeitar o mínimo de 8 horas de descanso, com ao menos 6 horas destinadas ao sono. Além disso, há no âmbito da AFA a NPA 229 - Jornada de Trabalho para Aeronavegantes (Academia da Força Aérea, 2023), que demonstra mais especificamente como a atividade aérea também apresenta uma demanda rigorosa para o cadete.

Embora haja um cuidado explícito com a gestão da fadiga operacional, prevendo um mínimo de horas de descanso antes de jornadas de voo, é necessário considerar que esses requisitos são constantemente tensionados pela necessidade de conciliar essas atividades com as demais obrigações acadêmicas e militares, fato esse que pode ser evidenciado nas análises anteriores, mostrando que a sobreposição entre atividades formativas e exigências operacionais torna esse ideal muitas vezes inatingível, favorecendo quadros de fadiga crônica que, a longo prazo, podem se manifestar sob a forma de burnout.

Outro fator que merece atenção é a cultura institucional de valorização da resiliência absoluta, que pode inibir a expressão de sinais precoces da síndrome. Arce (2022) aponta que, em ambientes militares, é comum o comportamento de ocultar sintomas de esgotamento por receio de desvalorização profissional, o que compromete o diagnóstico precoce e favorece o agravamento do quadro.

Portanto, ao confrontar esses aspectos da rotina regulamentada pelas NPAs com os fatores contribuintes ao desenvolvimento da síndrome de burnout descritos na literatura, é possível concluir que a rotina imposta aos cadetes aviadores da AFA configura um ambiente de alta demanda, que necessita de monitoramento contínuo e estratégias eficazes de prevenção e mitigação do burnout. Nesse sentido, torna-se fundamental uma reflexão sobre possíveis ajustes na carga horária, implementação de pausas estratégicas para recuperação mental e física, bem como ações institucionais voltadas à promoção do bem-estar psicológico dos cadetes.

Essa necessidade de reflexão acerca de uma intervenção na rotina encontra respaldo em Arce (2022), o qual aponta que a exposição prolongada a situações de estresse e exaustão, comuns na atividade militar, tem gerado sintomas como intensa frustração, evitação do ambiente de trabalho e queda significativa de produtividade, reforçando a urgência da implementação de programas específicos de enfrentamento do burnout dentro do Comando da Aeronáutica. A autora destaca que o esgotamento não deve ser interpretado apenas como falha individual, mas sim como reflexo de um ambiente organizacional que, ao não priorizar o fator humano, acaba comprometendo tanto o desempenho quanto a saúde mental dos profissionais.

Um exemplo que demonstra a ocorrência do burnout na instituição citado por Arce (2022) envolve militares que, embora ainda oficialmente em serviço, apresentavam sinais claros de desgaste: relutância em vestir o uniforme, evitavam o ambiente da unidade e apresentavam queda no rendimento. Esses comportamentos caracterizam o presenteísmo — quando o militar comparece às atividades com restrições físicas ou emocionais que o impedem de exercer plenamente suas funções. Esses relatos reforçam que a vivência do burnout vai além de um conceito teórico e se manifesta no cotidiano, impactando diretamente a performance e a prontidão operacional.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente pesquisa teve como propósito responder à seguinte questão: quais aspectos da rotina acadêmica e militar dos cadetes aviadores da Academia da Força Aérea podem contribuir para o desenvolvimento da síndrome de burnout, conforme descrito na literatura? Com base nesse problema de pesquisa, o objetivo central foi investigar, por meio da análise de documentos

normativos da instituição (NPA e ICA) e da literatura científica especializada, a existência de fatores na formação militar que se associam aos principais gatilhos da síndrome.

Os dados obtidos revelam que a rotina do cadete aviador configura-se como um ambiente de alta exigência física, cognitiva e emocional. Apesar da existência de regulamentações voltadas ao controle da fadiga e à organização das atividades, identificou-se que a sobreposição entre as demandas acadêmicas, militares e operacionais pode comprometer a efetividade dessas medidas no cotidiano. Elementos como privação de sono, carga horária intensa, pressão por desempenho e escassez de períodos adequados de recuperação convergem com os fatores descritos na literatura científica como desencadeadores da síndrome de burnout.

Dessa forma, os achados da pesquisa indicam que os cadetes aviadores são, de fato, um grupo suscetível ao desenvolvimento dessa síndrome, especialmente nas fases mais exigentes da formação. Reconhece-se, no entanto, que a estrutura normativa vigente possui papel fundamental na promoção do bem-estar e da segurança. Contudo, sua eficácia depende diretamente da capacidade institucional de reconhecer e adaptar-se às condições reais enfrentadas pelos cadetes em sua trajetória formativa.

Nesse sentido, é pertinente destacar que, segundo Arce (2022, p. 4), “ao investir no fator humano, seu bem mais precioso, há o fortalecimento dos valores institucionais, o que promove motivação e sensação de pertencimento por parte dos militares, além de aumentar a produtividade”. Essa visão corrobora a proposta desta pesquisa de que medidas institucionais voltadas à saúde mental dos cadetes não são apenas ações preventivas, mas também estratégicas para a excelência operacional e o fortalecimento da própria missão institucional da Força Aérea.

Diante disso, destaca-se a importância da implementação de ações contínuas de prevenção, apoio psicológico e promoção da saúde mental integradas à formação militar. Como sugestão para estudos futuros, recomenda-se a aplicação de instrumentos psicométricos em diferentes fases do curso, como o *Maslach Burnout Inventory* (MBI), que é uma das ferramentas mais utilizadas mundialmente para a identificação e mensuração da síndrome de burnout, desenvolvido por Christina Maslach e seus colaboradores, bem como estudos comparativos com instituições civis de ensino superior. Tais abordagens empíricas podem aprofundar a compreensão sobre os impactos da

formação militar na saúde mental dos cadetes e fornecer subsídios mais robustos para o desenvolvimento de políticas institucionais eficazes.

Por fim, espera-se que este trabalho contribua para reflexões críticas no âmbito institucional, enfatizando a necessidade de se equilibrar a busca pela excelência na formação operacional com a preservação da saúde mental dos futuros oficiais da Força Aérea Brasileira.

REFERÊNCIAS

- ACADEMIA DA FORÇA AÉREA. **Norma Padrão de Ação NPA 030 - Serviços de Escala para Cadetes**. Pirassununga: AFA, 2021.
- ACADEMIA DA FORÇA AÉREA. **Norma Padrão de Ação NPA 031 - Rotina e Formaturas do CCAER**. Pirassununga: AFA, 2022.
- ACADEMIA DA FORÇA AÉREA. **Norma Padrão de Ação NPA 144 - Treinamentos de Prontidão Militar para o CCAER**. Pirassununga: AFA, 2024.
- ACADEMIA DA FORÇA AÉREA. **Norma Padrão de Ação NPA 229 - Jornada de Trabalho para Aeronavegantes**. Pirassununga: AFA, 2023.
- ARCE, Bárbara Fonseca Binda. **Implantação de um programa de enfrentamento do Burnout no Comando da Aeronáutica: uma proposta para o aumento da performance institucional**. Rio de Janeiro: Escola de Aperfeiçoamento de Oficiais da Aeronáutica, 2022. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais da Aeronáutica).
- BENEVIDES-PEREIRA, Ana Maria Teresa. Considerações sobre a síndrome de burnout e seu impacto no ensino. **Boletim de Psicologia**, São Paulo, v. 62, pág. 155-168, 2012.
- BRASIL. Comando da Aeronáutica. Diretoria de Ensino. **ICA 3-19: Jornada de trabalho para aeronavegantes nas organizações de ensino**. Rio de Janeiro: COMAER, 2021. (Portaria DIRENS nº 141/ASEGVOO, de 7 de outubro de 2021).
- CARLOTTO, Mary Sandra; CÂMARA, Sheila Gonçalves. Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. **Psico**, Porto Alegre, v. 39, n. 2, 2008.
- CARLOTTO, Mary Sandra; GONÇALVES-CÂMARA, Sheila. Síndrome de Burnout em estudantes universitários trabalhadores e não trabalhadores. **Revista Estudos Psicológicos**, São Paulo, v. 3, n. 3, p. 21-34, 2023.
- DIAS, Felipe Silva; ANGÉLICO, Antonio Paulo. Síndrome de Burnout em trabalhadores do setor bancário: uma revisão de literatura. **Trends in Psychology**, São Paulo, v. 26, n. 1, pág. 15-30, 2018.
- GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. São Paulo: Editora Atlas SA, 2002.
- MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisa; amostragens e técnicas de pesquisa; elaboração, análise e interpretação de dados. In: **Técnicas de pesquisa: planejamento e execução de pesquisa; amostragens e técnicas de pesquisa; elaboração, análise e interpretação de dados**. São Paulo: Atlas, 2012. p. 277.

MASLACH, Christina; LEITER, Michael P. Burnout. In: GEORGE, Frank W. (Ed.). **Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior**. Londres: Academic Press, 2016. p. 351-357. Disponível em: (link encurtado). Acesso em: Maio 2025.

MASTINE, Marcus Vinícius Stuqui. A Importância de monitorar o burnout nos pilotos do Batalhão De Polícia Militar de Operações Aéreas do Paraná. **RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar**-ISSN 2675-6218, São Paulo, v. 5, n. 1 p. e514848, 2024.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Pesquisa social: teoria, método e criatividade**. 34. ed. Petrópolis: Vozes, 2001.

MORI, Mariana Ono; VALENTE, Tânia Cristina O.; NASCIMENTO, Luiz Fernando C. Síndrome de Burnout e rendimento acadêmico em estudantes da primeira à quarta série de um curso de graduação em medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**. Brasília, v. 36, p. 536-540, 2012.

PÊGO, Francinara Pereira Lopes; PÊGO, Delcir Rodrigues. Síndrome de Burnout. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**. São Paulo, p. 171-176, 2016.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer aos meus mestres e instrutores, que foram lâmpadas na minha caminhada formativa, em especial, à mestre Elaine Risques Faria, minha orientadora e Vitória Regina Spanghero, minha co-orientadora, meu muito obrigado. Agradeço também aos meus amigos e familiares, estes por serem compreensivos e pelo tanto que me apoiaram ao longo desses sete anos longe e aqueles por ombrearem comigo na labuta diária, dividindo fardos e tornando o processo mais leve. Como diz a célebre frase: ‘No fim, o que importa são as pessoas’. Este trabalho eu dedico primeiramente a Deus, pois sem ele eu não teria tido forças para ter conquistado tudo isso, jamais imaginado nem nos meus melhores sonhos de menino. Também dedico ao meu amado Pai, Sargento PM Luiz Fernando Santos de Paulo, o qual carrego o nome com honra. Obrigado, pai, o senhor sempre será o meu maior exemplo de profissional militar, pois sem sua ajuda eu não estaria aqui. Que Deus o tenha em um bom lugar. - “Combati o bom combate, terminei a corrida e guardei a fé”.