

Anexos

Anexo A – Consentimento Informado

CONSENTIMENTO INFORMADO

O princípio do respeito pelas pessoas leva-nos a pedir o seu consentimento informado para participar nesta investigação.

A presente investigação, sobre o bem-estar no trabalho e o *burnout*, numa amostra da PSP do Comando Distrital de Faro, está a ser realizada pelo signatário, no âmbito do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, da Universidade do Algarve. Esta investigação está autorizada pela Direcção Nacional da Polícia de Segurança Pública, conforme fax que se anexa.

A sua colaboração é muito importante. Caso aceite participar neste estudo, agradecemos que responda o mais sinceramente possível às questões, tendo em consideração que não existem respostas certas ou erradas. Os dados recolhidos são completamente anónimos, confidenciais e destinam-se exclusivamente a fins de investigação.

Saliento ainda que a sua colaboração é voluntária, caso recuse participar ou pretenda desistir durante o preenchimento dos instrumentos, poderá fazê-lo sem sofrer qualquer consequência.

O trabalho final ficará disponível para consulta na Biblioteca Central da Universidade do Algarve, previsivelmente a partir de Outubro de 2011.

Para garantir totalmente o seu anonimato, não deverá colocar qualquer informação nos impressos que possa identificá-lo. Após o preenchimento, coloque os impressos no envelope e devolva-o.

Agradeço, desde já, a sua disponibilidade.

Muito obrigado,

Fernando Luís

Anexo B – questionário dos dados sociodemográficos e das condições e organização do trabalho

Os dados recolhidos através deste questionário **são confidenciais e totalmente anónimos**, não podendo ser utilizados para fins diferentes do presente estudo.
Marque com (X) o quadrado respectivo à sua resposta.

1 - Indique o seu estado civil:

- Solteiro(a)
- Casado(a) / União de facto
- Viúvo(a)
- Divorciado(a) / separado(a)

2 - Idade: _____

3 - Género:

- Masculino
- Feminino

4 - Habilitações literárias:

- 2.º Ciclo (até ao 6.º Ano)
- 3.º Ciclo (até ao 9.º Ano)
- Ensino Secundário (até ao 12.º Ano)
- Ensino Superior

5 - Classe hierárquica (posto):

- Agente
- Chefe
- Oficial

6 - Actividade exercida:

- Serviço operacional
 - Patrulha
 - Brig. de Intervenção Rápida (BIR)
 - Trânsito
 - Investigação Criminal
 - Unidade Especial de Polícia
 - Outros Serviços (e.x. PIPP)

- Serviços de Apoio e/ou Administrativo

- Outro. Qual? _____

7 - Tempo de serviço nas actuais funções:

- Menos de 5 anos
- Entre 5 e 10 anos
- Entre 10 e 20 anos
- Mais de 20 anos

8 - Tempo efectivo de serviço na PSP:

- Menos de 5 anos
- Entre 5 anos e 10 anos
- Entre 11 e 20 anos
- Mais de 20 anos

9 - Trabalha habitualmente por turnos?

Sim

Não (Se respondeu NÃO passe à questão 10)

9.1 - Se respondeu SIM, diga qual o regime de horário de trabalho:

- Todos os dias da semana, incluindo fins-de-semana e feriados, em turnos rotativos diurnos e nocturnos (inclui horário das 22H00 às 07H00).
- Apenas dias úteis, em turnos rotativos diurnos e nocturnos (inclui horário das 22H00 às 07H00).
- Todos os dias da semana, incluindo fins-de-semana e feriados, em turnos rotativos apenas diurnos.
- Apenas dias úteis, em turnos rotativos ou fixos diurnos.
- Outra modalidade de horário de trabalho.

9.2 - Diga quantos turnos nocturnos faz em média por mês? _____

10 - Local de trabalho (subunidade/Serviço)

OBRIGADO PELA SUA COLABORAÇÃO.

Anexo C – Maslach Burnout Inventory (MBI)

Maslach Burnout Inventory (MBI) - (Maslach & Jackson, 1986)

[Versão traduzida e adaptada de Cruz (1993) e Cruz e Melo (1996)]

A finalidade deste questionário consiste em analisar a maneira como diferentes profissionais ligados à área das “profissões de ajuda”, encaram o seu emprego e as pessoas com quem trabalham ou lidam diariamente. Neste questionário o termo “cidadãos” é usado para referir as pessoas, com as quais o elemento policial intervém e às quais presta os seus serviços, cuidados, informações ou instruções.

Na página seguinte, encontram-se 22 afirmações relativas a sentimentos relacionados com a sua actividade profissional. Por favor, leia cada afirmação com atenção e decida se alguma vez se sentiu assim em relação à sua profissão. Se nunca teve esse sentimento assinale com um (X) no espaço da coluna “nunca” a seguir à afirmação. Caso contrário, se já experienciou esse sentimento, indique quantas vezes o sentiu, assinalando com um (X) na coluna correspondente e utilizando para tal a seguinte escala:

QUANTAS VEZES

Nunca	Algumas vezes por ano	Uma vez por mês	Algumas vezes por mês	Uma vez por semana	Algumas vezes por semana	Todos os dias
-------	-----------------------	-----------------	-----------------------	--------------------	--------------------------	---------------

QUANTAS VEZES

AFIRMAÇÃO

		Nunca	Algumas vezes por ano	Uma vez por mês	Algumas vezes por mês	Uma vez por semana	Algumas vezes por semana	Todos os dias
1	Sinto-me emocionalmente insatisfeito(a) com o meu trabalho.							
2	No final do meu dia de trabalho, sinto-me como se tivesse sido “usado(a)”.							
3	Sinto-me fatigado(a) quando me levanto de manhã e tenho que enfrentar outro dia neste emprego.							
4	Posso facilmente compreender como é que os cidadãos se sentem em relação às coisas.							
5	Sinto que trato alguns cidadãos como se fossem objectos impessoais.							
6	Trabalhar com pessoas todo o dia, constitui realmente uma pressão para mim.							
7	Lido de forma muito eficaz com os problemas dos cidadãos.							
8	Sinto-me esgotado(a) com o meu trabalho.							
9	Sinto que estou a influenciar positivamente a vida de outras pessoas através do meu trabalho.							
10	Tornei-me mais cruel com as pessoas desde que comecei a exercer esta profissão.							
11	Preocupa-me o facto deste trabalho me estar a tornar mais duro(a) ou rígido(a) do ponto de vista emocional.							
12	Sinto-me com muitas energias.							
13	Sinto-me frustrado(a) com o meu emprego.							
14	Sinto que estou a trabalhar demasiado no meu emprego.							
15	Não me interessa realmente o que acontece a alguns dos cidadãos.							
16	Trabalhar directamente com pessoas gera-me demasiado “stress”.							
17	Sou capaz de criar facilmente um ambiente relaxado com os cidadãos.							
18	Sinto-me contente depois de trabalhar “de perto” com os cidadãos.							
19	Neste emprego consegui muitas coisas que valeram a pena.							
20	Sinto-me como se estivesse no limite das minhas capacidades.							
21	No meu trabalho lido muito calmamente com os problemas emocionais.							
22	Sinto que os cidadãos me culpam por alguns dos seus problemas.							

Anexo D – Escala de Bem-estar no Trabalho (EBET)

Escala de Bem-Estar no Trabalho - EBET (Warr, 1990)

[Versão para a adaptação portuguesa de Santos e Gonçalves, (2010)]

Abaixo estão listados vários sentimentos e emoções que pode ter em relação ao seu trabalho e à instituição onde trabalha. Utilizando a escala abaixo referida, indique com que frequência, nas últimas semanas, o seu trabalho o fez sentir:

Escala:

Nunca	Poucas Vezes	Algumas vezes	Frequentes vezes	Muitas vezes	Sempre
1	2	3	4	5	6

		Nunca	Poucas vezes	Algumas vezes	Frequentes vezes	Muitas vezes	Sempre
1	Tenso (a)	1	2	3	4	5	6
2	Inquieto (a)	1	2	3	4	5	6
3	Preocupado (a)	1	2	3	4	5	6
4	Calmo (a)	1	2	3	4	5	6
5	Satisfeito (a)	1	2	3	4	5	6
6	Relaxado (a)	1	2	3	4	5	6
7	Deprimido (a)	1	2	3	4	5	6
8	Triste	1	2	3	4	5	6
9	Infeliz	1	2	3	4	5	6
10	Alegre	1	2	3	4	5	6
11	Entusiasmado	1	2	3	4	5	6
12	Optimista	1	2	3	4	5	6

Anexo E – Questionário dos Estilos de Vida (QEV)

QUESTIONÁRIO DE ESTILOS DE VIDA (Q.E.V.)

(Sónia F. de Carvalho & J. Pestana Cruz, 2006)

Este questionário destina-se à avaliação dos Estilos de Vida. Os dados recolhidos são absolutamente confidenciais, respeitando o anonimato pelo que se solicita sinceridade e objectividade no preenchimento do referido questionário.

Em relação a cada uma das questões apresentadas, atenda à seguinte forma de responder: de acordo com a sua opinião ou sentimento, pontue a sua resposta, preenchendo com uma cruz, de acordo com a seguinte escala:

1. Nunca
2. Raramente
3. Algumas vezes
4. Frequentemente
5. Sempre

Antes de começar, certifique-se de que compreendeu o que se pretende e a forma de responder. **Por favor, responda a todas as questões.**

		Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
1.	Como fruta pelo menos 1 vez por dia.	1	2	3	4	5
2.	Consumo álcool em excesso (1 ou mais vezes por semana).	1	2	3	4	5
3.	Quando conduzo respeito os limites de velocidade.	1	2	3	4	5
4.	Esforço-me por manter e desenvolver a minha rede de amigos.	1	2	3	4	5
5.	Controlo a minha tensão arterial.	1	2	3	4	5
6.	Como peixe pelo menos 4 vezes por semana	1	2	3	4	5
7.	Fumo mais de 3 cigarros por dia.	1	2	3	4	5
8.	Procuro manter uma vida sexual satisfatória.	1	2	3	4	5
9.	Gosto de correr riscos mesmo que possam por em causa a minha segurança.	1	2	3	4	5
10.	Vou ao dentista pelo menos uma vez por ano.	1	2	3	4	5
11.	Acontece-me consumir drogas ilícitas.	1	2	3	4	5
12.	Deito-me tarde (depois da uma da manhã).	1	2	3	4	5
13.	Procuro manter-me física e psicologicamente saudável.	1	2	3	4	5

		Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente	Sempre
14.	Faço exercício físico diariamente (p. ex. andar a pé ou de bicicleta)	1	2	3	4	5
15.	Acontece-me conduzir quando bebo álcool ou viajar com um condutor que bebeu álcool.	1	2	3	4	5
16.	Costumo mudar de parceiro sexual.	1	2	3	4	5
17.	Acontece-me passar muitas horas sem comer.	1	2	3	4	5
18.	Coloco sempre o cinto de segurança quando viajo de carro.	1	2	3	4	5
19.	Bebo mais que dois cafés por dia.	1	2	3	4	5
20.	Mantenho as minhas vacinas em dia.	1	2	3	4	5
21.	Tomo, diariamente, o número de refeições recomendadas (pequeno almoço, almoço, lanche e jantar).	1	2	3	4	5
22.	Ocupo mais de 3 horas por dia com a Internet.	1	2	3	4	5
23.	Durmo o número de horas suficientes para me sentir repousado(a).	1	2	3	4	5
24.	Levanto-me cedo (entre as 7 e as 9 horas da manhã).	1	2	3	4	5
25.	Como legumes pelo menos 1 vez por dia.	1	2	3	4	5
26.	Como cereais pelo menos 1 vez por dia.	1	2	3	4	5
27.	Acontece-me manter mais do que um relacionamento sexual ao mesmo tempo.	1	2	3	4	5
28.	Procuo integrar-me na comunidade em que vivo.	1	2	3	4	5
29.	Como laticínios (leite, iogurte, queijo) pelo menos 1 vez por dia.	1	2	3	4	5
30.	Vou ao médico, pelo menos uma vez por ano, para controlar o meu estado de saúde.	1	2	3	4	5
31.	Bebo 4 ou mais copos de água por dia.	1	2	3	4	5

Anexo F – Coping Job Scale

C.J.S. de Latack

[Versão para a adaptação portuguesa de Jesus, Abreu, Santos e Paixão, (1992)]

As pessoas podem lidar com o stress profissional de diversas formas. Indique, através de uma cruz (X), o grau em que utiliza uma das estratégias abaixo referidas quando se sente tenso por causa de situações do seu trabalho, tendo em conta cada um dos algarismos significa o seguinte:

1. Quase nunca faço isto
2. Poucas vezes faço isto
3. Algumas vezes faço isto
4. Muitas vezes faço isto
5. Quase sempre faço isto.

		Quase nunca faço isto	Poucas vezes faço isto	Algumas vezes faço isto	Muitas vezes faço isto	Quase sempre faço isto
1	Discutir a situação com o meu supervisor	1	2	3	4	5
2	Tentar ser muito organizado para poder gerir as situações	1	2	3	4	5
3	Falar com as pessoas envolvidas	1	2	3	4	5
4	Tentar ver a situação como uma oportunidade para aprender e desenvolver novas competências	1	2	3	4	5
5	Colocar atenção redobrada no planeamento e no horário, para não cometer erros	1	2	3	4	5
6	Tentar pensar em mim como um vencedor, como alguém que chega sempre de cabeça erguida	1	2	3	4	5
7	Dizer a mim próprio que posso provavelmente trabalhar as coisas à minha maneira	1	2	3	4	5
8	Dedicar mais tempo e energia a fazer o meu trabalho	1	2	3	4	5
9	Tentar obter o apoio de mais pessoas envolvidas na situação	1	2	3	4	5
10	Pensar nas mudanças que podem ser feitas na situação	1	2	3	4	5
11	Tentar trabalhar mais de pressa e eficazmente	1	2	3	4	5
12	Decidir o que deve ser feito e explicar isso às pessoas que se encontram envolvidas	1	2	3	4	5
13	Dar o meu melhor para fazer aquilo que penso ser esperado por mim	1	2	3	4	5
14	Pedir ajuda das pessoas que têm o poder de fazer alguma coisa por mim	1	2	3	4	5
15	Procurar conselhos de pessoas que se encontram fora da situação, mas que me podem ajudar a pensar como fazer o que é esperado de mim	1	2	3	4	5

		Quase nunca faço isto	Poucas vezes faço isto	Algumas vezes faço isto	Muitas vezes faço isto	Quase sempre faço isto
16	Trabalhar para a mudança de políticas que estão na base da situação	1	2	3	4	5
17	Empenhar-me mais no trabalho e trabalhar durante mais horas	1	2	3	4	5
18	Evitar encontrar-me na situação, se puder	1	2	3	4	5
19	Dizer a mim próprio que o tempo toma conta deste tipo de situações	1	2	3	4	5
20	Tentar estar fora de situações deste tipo	1	2	3	4	5
21	Lembrar-me que o trabalho não é tudo	1	2	3	4	5
22	Antecipar as consequências negativas para estar preparado para o pior	1	2	3	4	5
23	Delegar o trabalho a outros	1	2	3	4	5
24	Separar-me tanto quanto possível das pessoas que criaram esta situação	1	2	3	4	5
25	Tentar não ficar interessado sobre a situação	1	2	3	4	5
26	Fazer o meu melhor para sair graciosamente da situação	1	2	3	4	5
27	Aceitar esta situação porque não há nada que eu possa fazer para a modificar	1	2	3	4	5
28	Estabelecer as minhas próprias prioridades com base no que gosto de fazer	1	2	3	4	5
29	Dormir	1	2	3	4	5
30	Beber um pouco de licor, cerveja ou vinho	1	2	3	4	5
31	Beber mais quantidade de bebidas alcoólicas que o devido	1	2	3	4	5
32	Tomar tranquilizantes sedativos ou outros medicamentos	1	2	3	4	5
33	Praticar desporto	1	2	3	4	5
34	Praticar meditação transcendental	1	2	3	4	5
35	Usar o treino de “biofeedback”	1	2	3	4	5
36	Fazer relaxamento	1	2	3	4	5
37	Procurar a companhia de amigos	1	2	3	4	5
38	Procurar a companhia da família	1	2	3	4	5
39	Comer	1	2	3	4	5

		Quase nunca faço isto	Poucas vezes faço isto	Algumas vezes faço isto	Muitas vezes faço isto	Quase sempre faço isto
40	Ver televisão	1	2	3	4	5
41	Assistir a acontecimentos desportivos, culturais ou comunitários	1	2	3	4	5
42	Afastar os problemas da família ou dos amigos	1	2	3	4	5
43	Adoptar passatempos, como sejam actividades de leitura	1	2	3	4	5
44	Fazer compras / gastar dinheiro	1	2	3	4	5
45	Trabalhar menos tempo	1	2	3	4	5
46	Mudar o estado físico, arranjando o cabelo, fazendo massagens, sauna ou actividade sexual	1	2	3	4	5
47	Fazer uma viagem para outra cidade	1	2	3	4	5
48	“Sonhar” durante as horas de trabalho	1	2	3	4	5
49	Procurar ajuda profissional ou aconselhamento	1	2	3	4	5
50	Rezar	1	2	3	4	5
51	Queixar-me a outras pessoas	1	2	3	4	5
52	Fumar	1	2	3	4	5

Anexo G – Outras tabelas de apresentação de resultados

Tabela 1A – Distribuição dos resultados do *burnout* em função do estado civil (*Kruskal Wallis*)

Estado civil (N=159)	<i>Exaustão emocional</i>		<i>Despersonalização</i>		<i>Realização pessoal</i>	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Solteiros (N=31)	13.06	(10.83)	6.10	(5.15)	31.90	(9.93)
Casados/união facto (N=114)	18.53	(11.22)	7.40	(5.53)	30.33	(9.94)
Divorciado/separado (N=53)	18.43	(14.25)	7.43	(7.90)	36.21	(8.19)
<i>Kruskal Wallis</i>						
<i>Qui-quadrado</i>	5.53		1.49		4.32	
<i>GL</i>	2		2		3	
<i>P</i>	.063		.475		.115	

Tabela 2A – Distribuição dos resultados da variável estilos de vida em função do Estado civil (*Kruskal Wallis*)

Estado civil (N=159)	Estilos de Vida (QEV)	
	<i>M</i>	<i>DP</i>
Solteiros (N=31)	123.03	(10.99)
Casados/união facto (N=114)	120.43	(12.53)
Divorciado/separado (N=53)	114.36	(14.34)
<i>Kruskal Wallis</i>		
<i>Qui-quadrado</i>	5.67	
<i>GL</i>	2	
<i>P</i>	.059	

Tabela 3A – Distribuição dos resultados das estratégias de *coping* em função do estado civil (*Kruskal Wallis*)

Estado civil (N=159)	<i>Controlo</i>		<i>Escape</i>		<i>Gestão sintomas</i>	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Solteiros (N=31)	60.65	(8.18)	30.97	(5.42)	65.06	(11.58)
Casados/união facto (N=114)	58.88	(9.62)	30.24	(5.57)	58.40	(12.83)
Divorciado/separado (N=53)	61.86	(11.02)	27.21	(6.85)	61.29	(7.84)
<i>Kruskal Wallis</i>						
<i>Qui-quadrado</i>	2.08		4.12		5.88	
<i>GL</i>	2		2		2	
<i>P</i>	.353		.128		.053	

Tabela 4A – Distribuição dos resultados da variável estilos de vida em função da idade (One Way Anova)

Idade (N=159)	Estilos de Vida (QEV)	
	<i>M</i>	<i>DP</i>
Até 33 anos (N=37)	122.84	(12.53)
Entre 34 e 38 anos (N=39)	118.41	(12.60)
Entre 39 e 42 anos (N=41)	117.71	(12.34)
Mais de 42 anos (N=42)	122.74	(12-19)
One Way Anova		
<i>F</i>	1.95	
<i>GL</i>	3	
<i>P</i>	.124	

Tabela 5A – Distribuição dos resultados das estratégias de coping em função da idade (One Way Anova)

Idade(N=159)	<i>Controlo</i>		<i>Escape</i>		<i>Gestão sintomas</i>	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Até 33 anos (N=37)	61.35	(7.07)	30.14	(5.24)	62.49	(12.45)
Entre 34 e 38 anos (N=39)	57.64	(9.05)	30.74	(5.92)	56.15	(11.97)
Entre 39 e 42 anos (N=41)	58.54	(10.74)	30.59	(6.00)	59.65	(12.25)
Mais de 42 anos (N=42)	60.48	(10.28)	29.05	(5.64)	61.65	(12.66)
One Way Anova						
<i>F</i>	1.27		.74		1.99	
<i>GL</i>	3		3		3	
<i>P</i>	.288		.531		.117	

Tabela 6A – Distribuição dos resultados da variável estilos de vida em função das habilitações literárias (Kruskal Wallis)

Habilitações literárias (N=159)	Estilos de Vida (QEV)	
	<i>M</i>	<i>DP</i>
2.º Ciclo (N=7)	114.71	(7.18)
3.º Ciclo (N=30)	118.50	(11.00)
Ensino secundário (N=112)	121.21	(13.21)
Ensino superior (N=10)	121.10	(11.32)
Kruskal Wallis		
<i>Qui-quadrado</i>	4.30	
<i>GL</i>	3	
<i>P</i>	.230	

Tabela 7A – Distribuição dos resultados das estratégias de *coping* em função das habilitações literárias (Kruskal Wallis)

Habilitações literárias (N=159)	<i>Controlo</i>		<i>Escape</i>		<i>Gestão sintomas</i>	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
2.º Ciclo (N=7)	60.43	(10.56)	30.86	(6.72)	60.29	(11.16)
3.º Ciclo (N=30)	59.80	(9.81)	30.87	(4.90)	61.23	(13.00)
Ensino secundário (N=112)	58.89	(9.33)	29.89	(5.87)	60.31	(12.58)
Ensino superior (N=10)	64.50	(9.25)	29.80	(5.92)	51.90	(8-03)
Kruskal Wallis						
<i>Qui-quadrado</i>	3.27		1.14		5.24	
<i>GL</i>	3		3		3	
<i>P</i>	.351		.767		.155	

Tabela 8A – Distribuição dos resultados do *burnout* em função das habilitações literárias (Kruskal Wallis)

Habilitações literárias (N=159)	<i>Exaustão emocional</i>		<i>Despersonalização</i>		<i>Realização pessoal</i>	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
2.º Ciclo (N=7)	22.57	(10.45)	5.00	(2.77)	28.00	(10.34)
3.º Ciclo (N=30)	19.90	(13.45)	7.43	(6.78)	31.23	(7.85)
Ensino secundário (N=112)	16.49	(11.17)	7.26	(5.64)	31.42	(10.16)
Ensino superior (N=10)	17.30	(10.01)	6.60	(4.09)	30.20	(11.94)
Kruskal Wallis						
<i>Qui-quadrado</i>	3.52		1.05		1.21	
<i>GL</i>	3		3		3	
<i>P</i>	.318		.790		.750	

Tabela 9A – Distribuição dos resultados de bem-estar no trabalho em função das habilitações literárias (Kruskal Wallis)

Habilitações literárias (N=159)	Bem-estar alegria		Bem-estar serenidade		Funcionamento global adaptado		Total EBET	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
2.º Ciclo (N=7)	10.43	(3.05)	16.86	(2.97)	11.71	(4.27)	39.00	(9.33)
3.º Ciclo (N=30)	13.97	(3.46)	17.57	(3.69)	13.30	(3.34)	44.83	(7.27)
Ensino secundário (N=112)	12.34	(4.23)	18.79	(4.68)	13.96	(3.25)	45.09	(10.54)
Ensino superior (N=10)	11.90	(3.57)	16.00	(4.69)	14.30	(3.23)	42.20	(9.76)
Kruskal Wallis								
<i>Qui-quadrado</i>	6.42		7.11		2.56		2.97	
<i>GL</i>	3		3		3		3	
<i>P</i>	.093		0.69		.465		.396	

Tabela 10A – Distribuição dos resultados de *burnout* em função das funções de comando (*T-Student*)

Funções comando (N=159)	<i>Exaustão emocional</i>		<i>Despersonalização</i>		<i>Realização pessoal</i>	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Sim (N=25)	17.40	(9.33)	6.96	(5.01)	31.92	(10.52)
Não (N=134)	17.46	(11.96)	7.19	(5.81)	31.01	(9.73)
<i>T-student</i>						
<i>T</i>	-.03		-.18		.42	
<i>GL</i>	157		157		157	
<i>P</i>	.980		.855		.674	

Tabela 11A – Distribuição dos resultados de BET em função das funções de comando (*T-Student*)

Funções de comando (N=159)	Bem-estar alegria		Bem-estar serenidade		Funcionamento global adaptado		Total BET	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Sim (N=25)	13.52	(4.44)	16.80	(4.46)	13-40	(3.40)	43.72	(10.16)
Não (N=134)	12.35	(3.98)	18.57	(4.46)	13.83	(3.31)	44.75	(9-90)
<i>T-student</i>								
<i>T</i>	-1.32		-1.83		-.59		-.48	
<i>GL</i>	157		157		157		157	
<i>P</i>	.187		.070		.556		.634	

Tabela 12A – Distribuição dos resultados das estratégias de *coping* em função das funções de comando (*T-Student*)

Funções de comando (N=159)	Controlo		Escape		Gestão sintomas	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Sim (N=25)	60.40	(7.41)	29.04	(6.13)	58.40	(9.90)
Não (N=134)	59.31	(9.83)	30.31	(5.62)	60.25	(12.89)
<i>T-Student</i>						
<i>T</i>	.53		-1.03		-.81	
<i>GL</i>	157		157		41	
<i>P</i>	.600		.307		.421	

Tabela 13A – Distribuição dos resultados da variável estilos de vida em função das funções de comando (*T-Student*)

Funções comando (N=159)	Estilos de Vida (QEV)	
	<i>M</i>	<i>DP</i>
Sim (N=25)	120.36	(12.64)
Não (N=134)	120.41	(12.55)
<i>T-Student</i>		
<i>T</i>	-.018	
<i>GL</i>	157	
<i>P</i>	.985	

Tabela 14A – Distribuição dos resultados das estratégias de *coping* em função média de turnos nocturnos (*One Way Anova*)

Turnos nocturnos(N=159)	<i>Controlo</i>		<i>Escape</i>		<i>Gestão sintomas</i>	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Até 4 turnos (N=42)	61.95	(7.07)	29.24	(5.43)	57.69	(12.32)
Entre 5 e 8 turnos (N=54)	58.98	(9.61)	30.57	(5.95)	62.85	(13.40)
Mais de 8 turnos (N=63)	57.41	(7.94)	30.30	(5.69)	58.98	(11.38)
<i>One Way Anova</i>						
<i>F</i>	3.08		.70		2.39	
<i>GL</i>	3		3		3	
<i>P</i>	.049		.497		.095	

Tabela 15A – Distribuição dos resultados da variável estilos de vida em função da média de turnos nocturnos (*T-Student*)

Média de turnos (N=159)	Estilos de Vida (QEV)	
	<i>M</i>	<i>DP</i>
Até 4 turnos (N=42)	120.40	(11.46)
Entre 5 e 8 turnos (N=54)	120,50	(13.19)
Mais de 8 turnos (N=63)	120.32	(12.80)
<i>One Way Anova</i>		
<i>F</i>	.00	
<i>GL</i>	2	
<i>P</i>	.997	

Tabela 16A – Distribuição dos resultados de BET em função do tempo nas funções (Kruskal Wallis)

Tempo nas funções (N=159)	Bem-estar alegria		Bem-estar serenidade		Funcionamento global adaptado		Total BET	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Menos de 5 anos (N=33)	12.42	(3.92)	18.58	(4.91)	14.30	(3.50)	45.30	(11.33)
Entre 5 e 10 anos (N=52)	13.12	(3.35)	18.42	(4.27)	13.96	(2.96)	45.50	(8.42)
Entre 11 e 20 anos (N=53)	11.85	(4.48)	18.53	(4.44)	13.58	(3.13)	43.96	(10.08)
Mais de 20 anos (N=21)	13.00	(4.74)	16.95	(4.56)	12.86	(3.25)	42.81	(10.93)
Kruskal Wallis								
<i>Qui-quadrado</i>	4.39		1.77		2.44		1.54	
<i>GL</i>	3		3		3		3	
<i>P</i>	.223		.621		.486		.673	

Tabela 17A – Distribuição dos resultados de coping em função tempo nas funções (Kruskal Wallis)

Tempo na funções (N=159)	<i>Controlo</i>		<i>Escape</i>		<i>Gestão sintomas</i>	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Menos de 5 anos (N=33)	59.97	(7.24)	30.24	(6.17)	61.39	(11.16)
Entre 5 e 10 anos (N=52)	57.83	(10.32)	30.44	(4.80)	58.53	(13.07)
Entre 11 e 20 anos (N=53)	61.00	(9.23)	30.32	(10.77)	60.34	(10.77)
Mais de 20 anos (N=21)	59.00	(10.91)	28.57	(10.01)	60.23	(10.01)
Kruskal Wallis						
<i>Qui-quadrado</i>	1.88		1.98		.94	
<i>GL</i>	3		3		3	
<i>P</i>	.597		.576		.815	

Tabela 18A – Distribuição dos resultados da variável estilos de vida em função do tempo nas funções (Kruskal Wallis)

Média de turnos (N=159)	Estilos de Vida (QEV)	
	<i>M</i>	<i>DP</i>
Menos de 5 anos (N=33)	124.48	(13.14)
Entre 5 e 10 anos (N=52)	117.63	(11.86)
Entre 11 e 20 anos (N=53)	120.02	(12.02)
Mais de 20 anos (N=21)	121.81	(13.36)
Kruskal Wallis		
<i>Qui-quadrado</i>	6.28	
<i>GL</i>	3	
<i>P</i>	.099	

Tabela 19A – Distribuição dos resultados dos estilos de vida em função da actividade exercida (T-Student)

Actividade exercida (N=159)	Estilos de Vida (QEV)	
	M	DP
Operacional (N=127)	120.39	(12.51)
Não operacional (N=32)	120.44	(12.75)
T-Student		
T		-.02
GL		157
P		.986

Tabela 20A – Distribuição dos resultados do burnout em função do serviço operacional (Kruskal Wallis)

Tipo serviço operacional (N=127)	Exaustão emocional		Despersonalização		Realização pessoal	
	M	DP	M	DP	M	DP
Patrulha (N=58)	21.45	(12.14)	8.55	(6.60)	29.22	(8.78)
BIR (N=5)	17.80	(8.26)	3.80	(2.28)	30.60	(2.07)
BTSR (N= 12)	19.83	(10.79)	7.33	(2.90)	28.42	(13.26)
BIC (N=20)	20.10	(11.18)	8.30	(6.76)	32.55	(7.03)
UEP (N=27)	15.03	(11.22)	7.07	(5.18)	32.67	(8.81)
Outros (N=5)	8.40	(6.15)	3.40	(2.07)	35.20	(14.25)
Kruskal Wallis						
Qui-quadrado	9.28		8.14		4.23	
GL	5		5		5	
P	.098		.149		.518	

Tabela 21A – Distribuição dos resultados de BET em função do serviço operacional (Kruskal Wallis)

Tipo serviço operacional (N=127)	Bem-estar alegria		Bem-estar serenidade		Funcionamento global adaptado		Total BET	
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP
Patrulha (N=58)	11.34	(4.25)	17.86	(4.70)	13.09	(3.52)	42.29	(9.92)
BIR (N=5)	12.00	(2.35)	17.40	(5.98)	13.60	(1.52)	43.00	(9.11)
BTSR (N= 12)	12.50	(4.76)	19.58	(3.37)	12.58	(2.57)	44.67	(8.41)
BIC (N=20)	12.05	(3.65)	17.10	(4.39)	13.50	(3.61)	42.65	(9.91)
UEP (N=27)	12.22	(3.42)	18.77	(3.77)	13.81	(3.66)	44.81	(11.03)
Outros (N=5)	16.20	(3.42)	22.20	(.83)	15.80	(2.17)	54.20	(7.22)
Kruskal Wallis								
Qui-quadrado	6.78		6.94		5.33		6.82	
GL	5		5		5		5	
P	.238		.226		.377		.234	

Tabela 22A – Distribuição dos resultados de *coping* em função do serviço operacional (*Kruskal Wallis*)

Tipo serviço operacional (N=127)	<i>Controlo</i>		<i>Escape</i>		<i>Gestão sintomas</i>	
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>
Patrulha (N=58)	57.33	(8.06)	30.57	(5.93)	59.98	(11.14)
BIR (N=5)	61.00	(6.93)	28.00	(4.24)	58.60	(14.36)
BTSR (N= 12)	56.75	(13.40)	28.25	(6.20)	60.08	(12.72)
BIC (N=20)	60.65	(8.70)	31.95	(6.32)	57.95	(9.77)
UEP (N=27)	60.19	(7.46)	29.74	(5.70)	64.63	(15.12)
Outros (N=5)	59.20	(15.11)	26.20	(4.51)	55.20	(4.55)
<i>Kruskal Wallis</i>						
<i>Qui-quadrado</i>	3.82		6.58		5.12	
<i>GL</i>	5		5		5	
<i>P</i>	.576		.254		.401	

Tabela 23A – Distribuição dos resultados da variável estilos de vida em função do serviço operacional (*Kruskal Wallis*)

Tipo serviço operacional (N=127)	Estilos de Vida (QEV)	
	<i>M</i>	<i>DP</i>
Patrulha (N=58)	120.62	(12.94)
BIR (N=5)	116.80	(9.23)
BTSR (N= 12)	116.58	(13.94)
BIC (N=20)	118.55	(11.54)
UEP (N=27)	124.00	(12.96)
Outros (N=5)	118.40	(5.55)
<i>Kruskal Wallis</i>		
<i>Qui-quadrado</i>	3.01	
<i>GL</i>	5	
<i>P</i>	.698	

Tabela 24A– Síntese dos resultados da regressão hierárquica para o BET, com a inclusão do *burnout* como preditor

Modelo	<i>R</i> ²	<i>R</i> ² ajustado	<i>F</i>	Sig. <i>F</i>	Estatística da mudança				
					<i>R</i> ²	<i>F</i>	<i>GL1</i>	<i>GL2</i>	Sig.
1	.12	.07	2.26	.021	.12	2.26	9	149	.021
2	.25	.19	3.75	.000	.13	6.39	4	145	.000
3	.61	.57	14.10	.000	.36	44.33	3	142	.000

Tabela 25A – Coeficientes de regressão hierárquica para o BET, com inclusão do *burnout* como preditor

Modelo	Variáveis	B	β	T	Sig
1	Estado Civil	.34	.03	.31	.759
	Idade	.63	.07	.48	.633
	H. Literárias	1.19	.07	.79	.429
	Hierarquia	-2.67	-.13	-1.47	.143
	Tempo funções	.80	.08	.71	.480
	Tempo serviço	-2.12	-.15	-1.06	.290
	Local	-.07	-.00	-.04	.970
	Média turnos nocturnos	-4.07	-.33	-2,80	.006
	Actividade exercida	.66	.03	-.23	.818
2	Estado Civil	.57	.04	.53	.595
	Idade	.69	.08	.56	.578
	H. Literárias	.50	.03	.35	.727
	Hierarquia	-2.32	-.11	-1.36	.177
	Tempo funções	.80	.08	.76	.452
	Tempo serviço	--3.21	-.23	-1.70	.091
	Actividade exercida	1.16	.06	.537	.592
	Média turnos nocturnos	-3.68	-.30	-2.67	.008
	Local	-1.31	-.06	-.77	.442
	Estilos Vida	.16	.20	2.37	.019
	Coping Controlo	.05	.05	.55	.583
Coping Escape	-.44	-.25	-3.24	.001	
Coping Gest. Sintomas	.10	.13	1.56	.120	
3	Estado Civil	.31	.02	.38	.703
	Idade	1.43	.16	1.58	.117
	H. Literárias	.12	.01	.11	.911
	Hierarquia	-1.31	-.06	-1.05	.296
	Tempo funções	-.19	-.02	-.25	.806
	Tempo serviço	-1.51	-.11	-1.07	.285
	Actividade exercida	-1.18	-.05	-.59	.554
	Média turnos nocturnos	-1.80	-.15	-1.76	.081
	Local	-2.59	-.12	-2.03	.044
	Estilos Vida	.00	.01	.08	.941
	Coping Controlo	-.15	-.14	-2.07	.040
	Coping Escape	-.20	-.11	-1.95	.053
	Coping Gest. Sintomas	.09	.12	1.92	.057
	Exaustão emocional	-.64	-.75	-9.71	.000
	Despersonalização	.19	.11	1.44	.153
Realização pessoal	.21	.20	2.85	.005	

Tabela 26A – Síntese dos resultados da regressão hierárquica para a variável dependente exaustão emocional, com a inclusão do BET como preditor

Modelo	R^2	R^2 ajustado	F	Sig. F	Estatística da mudança				
					R^2	F	GL1	GL2	Sig.
1	.17	.12	3.49	.001	.17	3.49	9	149	.001
2	.31	.25	5.07	.000	.14	7.31	4	145	.000
3	.62	.58	16.68	.000	.31	115.49	1	144	.000

Tabela 27A – Síntese dos resultados da regressão hierárquica para a variável dependente despersonalização, com inclusão do BET como preditor

Modelo	R^2	R^2 ajustado	F	Sig. F	Estatística da mudança				
					R^2	F	GL1	GL2	Sig.
1	.13	.078	2.49	.011	.13	2.49	9	149	.011
2	.30	.24	4.83	.000	.17	8.92	4	145	.000
3	.37	.30	5.94	.000	.06	14.50	1	144	.000

Tabela 28A – Síntese dos resultados da regressão hierárquica para a variável dependente realização pessoal, com inclusão do BET como preditor

Modelo	R^2	R^2 ajustado	F	Sig. F	Estatística da mudança				
					R^2	F	GL1	GL2	Sig.
1	.17	.12	3.37	.001	.17	3.37	9	149	.001
2	.46	.41	9.43	.000	.29	19.35	4	145	.000
3	.49	.44	9.68	.000	.03	7.47	1	144	.007

Tabela 29A – Coeficientes de regressão hierárquica para a variável dependente exaustão emocional, com inclusão do BET como preditor

<i>Modelo</i>	<i>Variáveis</i>	B	β	t	Sig
1	Estado Civil	.65	.04	.52	.608
	Idade	1.17	.11	.79	.432
	H. Literárias	-1.85	-.10	-1.09	.357
	Hierarquia	2.33	.10	1.14	.257
	Tempo funções	-1.22	-.10	-.96	.339
	Tempo serviço	.28	.02	.12	.901
	Local	-3.28	-.14	-1.67	.097
	Média turnos nocturnos	3.24	.23	1.97	.050
	Actividade exercida	-4.32	-.15	-1.34	.182
2	Estado Civil	.32	.02	.27	.790
	Idade	1.15	.11	.83	.408
	H. Literárias	-.60	-.03	-.38	.707
	Hierarquia	1.72	.07	.90	.371
	Tempo funções	-1.07	-.09	-.90	.368
	Tempo serviço	1.43	.09	.67	.502
	Actividade exercida	-4.22	-.15	-1.39	.168
	Média turnos nocturnos	3.07	.12	1.99	.049
	Local	-1.12	-.05	-.59	.557
	Estilos Vida	-.25	-.27	-3.45	.001
	Coping Controlo	-.13	-.11	-1.39	.168
Coping Escape	.40	.20	2.64	.009	
Coping Gest. Sintomas	.01	.01	.07	.944	
3	Estado civil	.75	.05	.83	.407
	Idade	1.67	.16	1.61	.110
	Habilitações literárias	-.23	-.01	-.19	.848
	Hierarquia	-.01	-.00	-.01	.992
	Actividade exercida	-3.13	-.11	-1.37	.172
	Tempo nas funções	-.47	-.04	-.53	.595
	Tempo de serviço	-.98	-.06	-.61	.541
	Média turnos nocturnos	.32	.02	.27	.787
	Local de trabalho	-2.10	-.09	-1.47	.143
	Estilos de vida	-.14	-.15	-2.45	.016
	Coping controlo	-.10	-.08	-1.36	.175
	Coping escape	.07	.04	.62	.536
	Coping gestão sintomas	.08	.09	1.48	.142
BET	-.75	-.64	-10.75	.000	

Tabela 30A – Coeficientes de regressão hierárquica para a variável dependente despersonalização, com inclusão do BET como preditor

<i>Modelo</i>	<i>Variáveis</i>	B	β	t	Sig
1	Estado Civil	.78	.10	1.23	.222
	Idade	-.45	-.09	-.60	.553
	H. Literárias	-.49	-.05	-.57	.,570
	Hierarquia	1.02	.09	.99	.326
	Tempo funções	-.10	-.02	-.16	.876
	Tempo serviço	-1.46	-.19	-1.28	.203
	Local	-2,01	-,17	-2,03	.044
	Média turnos nocturnos	1.45	.21	1.75	.083
	Actividade exercida	-.21	-.02	-.13	.897
2	Estado Civil	.29	.04	.45	.642
	Idade	-.13	-.03	-.19	.851
	H. Literárias	.17	.02	.21	.835
	Hierarquia	.52	.05	.55	.581
	Tempo funções	-.30	-.05	-.50	.616
	Tempo serviço	-1.11	-.14	-1.06	.292
	Actividade exercida	-.59	-.04	-.39	.697
	Média turnos nocturnos	1.62	.23	2.12	.035
	Local	-1.12	-.09	-1.19	.238
	Estilos Vida	-.18	-.39	-4,92	.000
	Coping Controlo	.07	.12	1.54	.128
Coping Escape	.14	.14	1,91	.058	
Coping Gest. Sintomas	-,02	-,05	-,62	.537	
3	Estado civil	.37	.05	.65	.514
	Idade	-.01	-.00	-.02	.984
	Habilitações literárias	.25	.03	.33	.743
	Hierarquia	.14	.01	.15	.882
	Actividade exercida	-.34	-.02	-.24	.812
	Tempo nas funções	-.16	-.03	-.29	.775
	Tempo de serviço	-1.64	-.21	-1.63	.106
	Média turnos nocturnos	1.01	.14	1.34	.181
	Local de trabalho	-1.34	-.11	-1.48	.141
	Estilos de vida	-.15	-.34	-4.31	.000
	Coping controlo	.08	.13	1.77	.078
	Coping escape	.07	.07	.94	.349
	Coping gestão sintomas	-.01	-.01	-.15	.879
	BET	-.17	-.29	-3.81	.000

Tabela 31A – Coeficientes de regressão hierárquica para a variável dependente realização pessoal, com inclusão do BET como preditor

<i>Modelo</i>	<i>Variáveis</i>	B	β	t	Sig
1	Estado Civil	1.78	.13	1.66	.099
	Idade	-.75	-.09	-.59	.556
	H. Literárias	.19	.01	.13	.894
	Hierarquia	-.58	-.03	-.33	.739
	Tempo funções	2.34	.23	2.16	.032
	Tempo serviço	-1.17	-.09	-.61	.546
	Local	6.73	.33	4.02	.000
	Média turnos nocturnos	-1.53	-.13	-1.09	.276
	Actividade exercida	1.37	.06	.50	.618
2	Estado Civil	2.06	.16	2.27	.025
	Idade	.12	.01	.12	.906
	H. Literárias	-.17	-.01	-.14	.892
	Hierarquia	-.07	-.00	-.05	.959
	Tempo funções	1.78	.17	1.99	.049
	Tempo serviço	-2.87	-.21	-1.80	.073
	Actividade exercida	.27	.01	.12	.905
	Média turnos nocturnos	-1.12	-.09	-.96	.337
	Local	3.75	.18	2.61	.010
	Estilos Vida	.12	.15	2.13	.035
	Coping Controlo	.48	.46	6.64	.000
Coping Escape	-.07	-.04	-.57	.569	
Coping Gest. Sintomas	.09	.11	1.56	.122	
3	Estado civil	1.96	.15	2.20	.030
	Idade	-.01	-.00	-.01	.995
	Habilitações literárias	-.26	-.02	-.22	.827
	Hierarquia	.36	.02	.25	.800
	Actividade exercida	.00	.00	.00	1.000
	Tempo nas funções	1.63	.16	1.86	.065
	Tempo de serviço	-2.27	-.17	-1.45	.151
	Média turnos nocturnos	-.43	-.04	-.37	.712
	Local de trabalho	4.00	.19	2.84	.005
	Estilos de vida	.09	.11	1.60	.111
	Coping controlo	.47	.45	6.65	.000
	Coping escape	.02	.01	.15	.883
	Coping gestão sintomas	.07	.08	1.23	.223
	BET	.19	.19	2.73	.007