

INSTITUTO FEDERAL DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA DO  
ESPÍRITO SANTO – CAMPUS GUARAPARI  
CURSO DE BACHARELADO EM ADMINISTRAÇÃO

**JUAN MARTINS LIMA DE ABREU**

**A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO DE POLICIAIS**

**JUAN MARTINS LIMA DE ABREU**

**A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO DE POLICIAIS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado ao Curso de Bacharelado em Administração, do Instituto Federal do Espírito Santo - Campus Guarapari, como requisito parcial para aprovação na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II.

Orientador(a) do Projeto: Prof.<sup>a</sup> M.Sc. Carla Regina de Sousa

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
Instituto Federal do Espírito Santo – *Campus* Guarapari

A162i Abreu, Juan Martins Lima de  
A importância do acompanhamento psicológico de policiais / Juan  
Martins Lima de Abreu. – 2023.  
22 f. : il.

Orientador : Carla Regina de Sousa.  
Monografia (Graduação) – Instituto Federal do Espírito Santo,  
Bacharelado em Administração, 2023.

1. Saúde mental. 2. Acompanhamento psicológico. 3. Atividade policial.  
I. Sousa, Carla Regina de. II. Instituto Federal do Espírito Santo. III. Título.

CDD: 658.2



**MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
INSTITUTO FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO  
GUA - COORDENADORIA DO CURSO TECNICO EM  
ADMINISTRAÇÃO**



**TERMO Nº 6 / 2023 - GUA-CCTA (11.02.22.01.08.01.05)**

**Nº do Protocolo: 23183.002293/2023-69**

**Guarapari-ES, 20 de novembro de 2023.**

**JUAN MARTINS LIMA DE ABREU**

**A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO DE POLICIAIS**

Trabalho de conclusão de curso apresentado à Coordenação do Curso de Graduação em Administração do IFES (Campus Guarapari), como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Administração.

Aprovado em 17 de novembro de 2023

**COMISSÃO EXAMINADORA**

Prof. M.Sc Carla Regina de Sousa  
Instituto Federal do Espírito Santo  
Orientador

Prof. M. Sc Simone de Souza Christo  
Instituto Federal do Espírito Santo  
Membro Interno

Prof. M. Sc Renata Santos Venturini  
Instituto Federal do Espírito Santo  
Membro Externo

Assinaturas da Comissão Examinadora

*(Assinado digitalmente em 20/11/2023 15:56 )*

**CARLA REGINA DE SOUSA**  
PROFESSOR DO ENSINO BASICO TECNICO E TECNOLÓGICO  
GUA-CCTA (11.02.22.01.08.01.05)  
Matrícula: 1833369

*(Assinado digitalmente em 20/11/2023 22:44 )*

**SIMONE DE SOUZA CHRISTO**  
PROFESSOR DO ENSINO BASICO TECNICO E TECNOLÓGICO  
GUA-CCTA (11.02.22.01.08.01.05)  
Matrícula: 1808579

*(Assinado digitalmente em 22/11/2023 09:35 )*

**RENATA SANTOS VENTURINI**  
ASSINANTE EXTERNO  
CPF: \*\*\*.693.747.\*\*

Visualize o documento original em <https://sipac.ifes.edu.br/public/documentos/index.jsp> informando seu número: **6**, ano: **2023**, tipo: **TERMO**, data de emissão: **20/11/2023** e o código de verificação: **6518fbc9a**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço primeiramente a Deus, pela vida, saúde, e por fazer tudo no momento certo em nossas vidas. Agradeço aos meus pais, esposa e familiares por tornar tudo mais leve e possível.

Agradeço também aos professores dessa instituição de ensino centenária, que sempre com boa vontade e amor à profissão se dedicam na missão de repassar o conhecimento e formar profissionais de qualidade indiscutível.

“Nada detém a inexorável marcha do tempo”  
(Autor Desconhecido)

## **RESUMO**

O trabalho policial é desafiador de várias maneiras. Cotidianamente, os policiais têm de lidar e responder a situações que envolvem variadas violências. Ao fazê-lo, são frequentemente obrigados a usar a força e armas de fogo para lidar de forma eficiente com esses incidentes perigosos. Essa conjuntura tende a impactar de maneira incisiva a saúde mental desses agentes, que quando comprometida pode afetar não só a sua segurança, mas a efetividade da atividade policial pondo em risco seus colegas de trabalho e a população a qual tem por objetivo servir. Nesse sentido, o objetivo do presente trabalho é o de analisar a importância do acompanhamento psicológico para a estabilidade e fortalecimento da saúde mental do policial. Para tanto realizou-se uma revisão bibliográfica com o intuito de compreender os posicionamentos doutrinários sobre o tema de modo a identificar se o acompanhamento policial é de fato uma ferramenta efetiva para o tratamento da saúde mental desses agentes. A realização do trabalho permite compreender que a realização do acompanhamento psicológico é sim uma prática efetiva e essencial para a saúde mental do policial.

**Palavras-Chave:** Saúde mental, acompanhamento psicológico, atividade policial.

## **ABSTRACT**

Police work is challenging in many ways. Every day, police officers have to deal with and respond to situations involving a variety of violence. In doing so, they are often forced to use force and firearms to efficiently deal with these dangerous incidents. This situation tends to have an incisive impact on the mental health of these agents, which, when compromised, can affect not only their safety, but the effectiveness of police activity, putting their co-workers and the population they aim to serve at risk. In this sense, the objective of this work is to understand the importance of police monitoring for the stability and strengthening of police officers' mental health. To this end, a literature review is presented with the aim of understanding the doctrinal positions on the topic in order to identify whether police monitoring is in fact an effective tool for treating the mental health of these agents. Carrying out the work allows us to understand that carrying out psychological support is an effective and essential practice for the mental health of police officers.

**Keywords: Mental health, psychological support, police activity.**



## SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO .....	8
2	REFERENCIAL TEÓRICO .....	10
2.1	A SAÚDE MENTAL E A ATIVIDADE POLICIAL .....	10
2.2	A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO DOS POLICIAIS.....	15
3	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	18
4	REFERÊNCIAS.....	20

## 1 INTRODUÇÃO

O presente estudo tem como objetivo analisar a importância do acompanhamento psicológico para a saúde mental dos policiais militares. Para tanto, este artigo busca por meio de revisão literária apresentar os diversos reflexos em razão da natureza da atividade laboral à estabilidade emocional e psicossocial dos servidores da Polícia Militar.

Bem se sabe que o policial no pleno exercício de suas funções, mesmo que bem equipado e capacitado, está alheio a uma série de comportamentos por parte da população que afligem diretamente seu perfil emocional, de maneira que a saúde mental é essencial para a aplicação plena dos procedimentos legais que circundam sua esfera de atuação (SANTOS *et al.*, 2018).

Pode-se afirmar que quando esses, por algum motivo, não estão aptos mentalmente para o desempenho de suas funções, e mesmo assim são colocados diante dessas situações tendem a atuar de maneira desvirtuada, trazendo inúmeros prejuízos para o alcance do objetivo maior da polícia que é a geração de segurança e manutenção da ordem pública (MACEDO, 2016).

Santos *et al.* (2018, p. 51) destacam que o acompanhamento psicológico emerge “de uma série de situações práticas de explicações sobre problemas humanos voltados para a medida das diferenças individuais, aptidões, transtornos mentais, interação social, adaptação ao trabalho, entre outros”. Visto isso, se faz necessário um acompanhamento psicológico continuado para uma melhor relação com essas adversidades, que, apesar de não deixarem de se fazer presentes na vida do policial, podem ser trabalhadas ao ponto de que esses profissionais aprendam a conviver com elas de maneira não tão nociva.

A realização desta pesquisa tem sua relevância na possibilidade de apresentar aos policiais a necessidade de um acompanhamento continuado no que tange à saúde psicológica, tendo em vista que, dadas as peculiaridades da atividade, a instabilidade emocional pode colocar em risco a vida dos agentes, colegas e público. Assim, coube a seguinte indagação: Como o apoio psicológico profissional pode auxiliar policiais militares no desempenho profissional e na sua vida pessoal?

O objetivo geral deste trabalho consistiu em analisar a importância do acompanhamento psicológico para a saúde mental do policial militar. Para o alcance

do referido objetivo geral foram estabelecidos objetivos específicos quais sejam: a) identificar a relação entre a saúde mental e atividade policial; b) compreender os reflexos do acompanhamento psicológico para a saúde mental do policial militar.

O referencial teórico desta pesquisa teve como norte estudos desenvolvidos direcionados à saúde mental do policial militar bem como aqueles que tratam dos reflexos do acompanhamento psicológico. Dentre eles pode-se destacar o estudo desenvolvido por Santos *et al.* (2016), que tratam da importância do acompanhamento psicológico; Santos, Hauer e Furtado (2019) que desenvolveram importante pesquisa focada na saúde mental do policial militar; e, ainda, Arroyo, Borges e Lourenção (2019) autores de uma pesquisa voltada para análise da saúde e qualidade de vida de policiais militares.

Inicialmente, o desenvolvimento deste trabalho ocorreu por meio de uma revisão literária sobre estes temas. Para tanto foram realizadas buscas em portais científicos tais como Scielo, portais da Universidade Federal, como a Universidade Federal de Campina Grande no estado da Paraíba, revistas científicas voltadas à nas áreas de Saúde Coletiva e Psicologia. Para realização das buscas elencou-se os termos: “polícia militar”, “saúde mental” e “acompanhamento psicológico de forma combinada e alternadas”. Buscou-se limitar os achados a publicações feitas a partir de 2011. Trata-se de uma pesquisa descritiva e utilizou-se como metodologia a revisão bibliográfica e dentro das bibliografias selecionadas focou-se no conteúdo que destacava a importância do tratamento psicológico continuado para a saúde dos policiais militares. Foi utilizado o método dedutivo.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

### 2.1 A SAÚDE MENTAL E A ATIVIDADE POLICIAL

O estresse é um estado psicológico peculiar e que traz consigo uma série de consequências fisiológicas e comportamentais que podem comprometer o equilíbrio funcional do indivíduo. Esse conceito é trazido por Tomás que destaca ainda, outros elementos conceituais relevantes:

O estresse pode ser visto como uma ruptura no que tange ao equilíbrio desse sujeito, como um estado de tensão, que passa a provocar um sentimento de incapacidade, onde não consegue superar o momento em que se encontra, em resultado de ser compreendida, como uma estrutura que sofre em determinadas situações de adaptação com o todo, buscando reestabelecer todo seu organismo, pois “a primeira forma que expressaria a alienação no nível psicológico é o “sentimento de falta de poder”, ou “sentimento de impotência” (TOMÁS, 2018, p. 7)

O trabalho policial submete os agentes em contato desproporcional com a natureza humana em seu pior aspecto, e exige que se acostumem com a predação e a violência que encontram. Ter que lidar com atos violentos no dia a dia, no entanto, não significa que a pessoa se torne indiferente ao sofrimento das vítimas, e a grande questão reside em como cada indivíduo é capaz de lidar com essas circunstâncias, considerando tanto as variáveis internas (organização institucional, relacionamento interpessoal e questões remuneratórias), como externas (família, autoestima, dentre outros) (JESUS, 2001).

De acordo com Macedo (2016, p. 21), as “diversas e o grande número de atividades que trazem riscos à profissão, além do cansaço físico e o desequilíbrio emocional são fatores negativos que influenciam o surgimento do estresse”. Conforme Anshel (2000), a atividade policial é uma das ocupações mais estressantes do mundo. Nesse mesmo sentido, o estresse, principalmente quando se torna crônico, pode levar a uma multiplicidade de problemas ao ambiente de trabalho como um todo.

A literatura sobre o estresse do policial indica que o estresse pode levar a uma maior probabilidade de absenteísmo, esgotamento, insatisfação com o trabalho, aposentadoria precoce ou desgaste, um sistema imunológico enfraquecido com aumento de doenças de curto e longo prazo, incapacidade de longo prazo, baixo desempenho no trabalho e, principalmente, a ocorrência de morte prematura (ANSHEL, 2000; KIRKCALDY, 1995).

Os policiais são frequentemente expostos a estressores agudos além da

experiência humana normal. A qualquer momento durante o plantão podem ser chamados para responder a situações em que haja ameaça ao seu bem-estar físico, ao bem-estar físico de um colega policial ou do público em geral. Esses incidentes críticos são repentinos e são percebidos de uma forma que os mecanismos de enfrentamento ficam sobrecarregados e o policial fica em perigo (ANSHEL, 2000).

Direcionando a análise ao ponto de vista biológico, esse estresse de início súbito é caracterizado por um rápido aumento nas de substâncias no organismo que aumentam a excitação fisiológica, o estado de alerta e a consolidação da memória aprimorada. Após um breve período, essa reação inicial é seguida por um aumento do desligamento do sistema digestivo e redistribuição do fluxo sanguíneo, transferindo-o dos órgãos internos para os músculos e mobilizando as reservas de energia (KIRKCALDY, 1995).

O estresse psicossocial é a resposta de um indivíduo ao desequilíbrio autopercebido entre as demandas da situação apresentada e os recursos de que dispõe para responder com sucesso. Trata-se de uma função da avaliação e interpretação do indivíduo de um ou mais eventos, reais ou imaginários. O estressor da situação dependerá da avaliação e percepção da pessoa sobre a diferença entre as demandas e sua capacidade de atender às suas variáveis (LACAZ, 2006).

Algumas pesquisas indicam que aspectos do policiamento comumente considerados estressantes, como por exemplo, matar alguém no cumprimento do dever ou assistir à morte de um colega, podem ser enxergados como aspectos estressores relevantes. Esses relatos demonstraram também que a maioria dos estressores que envolvem a atividade policial podem estar relacionados a fatores organizacionais, enquanto, o contato com os cidadãos e o potencial de perigo, embora caracterizem fatores incidentes, são explorados de forma menos agressiva.

O comprometimento da qualidade de vida dos policiais e o conseqüente surgimento do estresse e da tensão emocional são vistos como resultado, principalmente, do ambiente nos quais esses agentes se encontram inseridos. Esse quadro leva a um considerável sofrimento emocional vivenciado por esses servidores. Conforme Zimmer (2014, p. 20) “tal sofrimento, pode ser uma das razões pelas quais as pessoas desenvolvem algum tipo de patologia”.

Um ponto de grande relevância que vale ser destacado é que o estresse tende a amplificar outras doenças mentais pré-existentes. Essa postulação é muito bem explanada por Baccaro:

O comportamento sintomático é mais facilmente atribuído ao estresse se um

indivíduo afetado por acaso estiver sujeito a pressões ou restrições no trabalho. Pode então ser pouco convidativo postular que a mesma pessoa pode manifestar os mesmos tipos de sintomas em circunstâncias mais hospitaleiras. Um alcoólatra que por acaso tem um trabalho difícil é fenotipicamente indistinguível de um trabalhador cujo consumo de álcool é uma reação à sua situação e, portanto, um sintoma de estresse ocupacional. Mais seriamente, se uma pessoa clinicamente deprimida também tem motivos para depressão situacional, pode-se culpar o trabalho pelo suicídio (BACCARO, 1990, p. 97).

Estar estressado pode significar que determinado indivíduo está subestimado ou superestimado. Em média, o estresse policial em uma cidade grande é do último tipo. Embora os policiais, em teoria, passem o tempo patrulhando, eles podem, em vez disso, se descobrirem perpassando involuntariamente de um incidente para o outro dada a elevada carga de demandas. Além do ritmo frenético que essa rotina pode acarretar, o policial pode se sentir constrangido em seu trabalho, sabendo que, ao lidar com um incidente, seus serviços poderão ser solicitados no próximo. (JÚNIOR et al., 2007).

Segundo Anshel (2000), o trabalho policial é um trabalho profissional muito complexo que exige que os policiais exerçam uma habilidade considerável, tomem decisões delicadas com consequências fatais e resolvam uma ampla gama de problemas interpessoais, sem critérios rígidos e rápidos sobre a correção ou incorreção das soluções. Os policiais devem, portanto, viver com dúvidas e incertezas sobre algumas das condutas que tomaram, o que pode os levar a questionar sua própria adequação ou competência, e minar sua autoestima, elevando ainda mais a carga de estresse relacionada à atividade.

Oliveira e Santos (2010) apontam que a atividade do policial militar não se resume ao serviço diário, pois, mesmo quando o policial está em casa, em seu momento de descanso necessita um estado de alerta constante. Esse estado é fundamental, dada a realidade precária da Segurança Pública e sendo o agente treinado e equipado para atuar na defesa da população. Devendo, o agente, estar sempre atento ao contexto de seu cotidiano, estando preparado para repelir ameaças seja para se proteger ou para proteger terceiro e seus bens.

O fato de ser policial militar acaba por trazer riscos ao militar e sua família, dificultando a tarefa de se desvincular por completo do trabalho. Esse risco deriva principalmente do dever de agir diante de uma ameaça por meio da utilização dos meios para o qual foi treinado, como através da utilização de arma de fogo ou de técnicas de imobilização. Como bem se sabe, nem sempre essas ações são bem-sucedidas, podendo resultar em lesões e até mesmo na morte do policial ou de outras

pessoas envolvidas. Com isso, acredita-se que esse seja o diferencial das demais profissões que mesmo sendo exercidas sob riscos e pressões, após o término de um expediente ou plantão, acabam ali os riscos provenientes da função.

O policiamento é uma profissão altamente estressante e perigosa que envolve um conjunto complexo de riscos ambientais, psicossociais e à saúde. Os profissionais da Segurança Pública são obrigados a responder a situações que envolvem violências das mais diversas ordens, como a física, psicossocial e a psicológica, além do risco de vida, muitas vezes encontrando eventos novos, ambíguos e que se desenvolvem rapidamente. É sob essas condições que os policiais são obrigados a tomar decisões, às vezes em uma fração de segundo, e a agir para proteger o público e a si próprios (ARROYO; BORGES; LOURENÇÃO, 2019).

Esses fatores que afligem diretamente a saúde mental dos policiais tem um efeito de longo prazo devastador para o profissional policial, como bem destacam Santos, Hauer e Furtado (2019):

De maneira geral, ao ingressarem na carreira policial os indivíduos são atraídos por determinadas características, tais como o status derivado da profissão, a possibilidade de ascensão profissional, a estabilidade do concurso público, além de suas motivações pessoais e subjetivas. Ao ingressarem na polícia militar, esses indivíduos, em sua maioria, encontram-se saudáveis, tanto física, quanto psiquicamente, até por conta do alto grau de exigência e disciplina necessários para que tal ingresso ocorra. Contudo, após esse ingresso, com o passar do tempo esses indivíduos começam a perceber os efeitos negativos decorrentes de sua profissão como, a falta de reconhecimento, as perdas dos colegas, a percepção de risco real, bem como o sofrimento psíquico decorrente de suas atividades profissionais (SANTOS; HAUER et FURTADO, 2019, p.19).

Cabe destacar que, segundo Santos, Hauer e Furtado (2019), diversas evidências sugerem que a exposição do profissional da segurança às peculiaridades da atividade está associada a aumentos em muitas formas de estresse, incluindo estresse físico e psicossocial. Os policiais são expostos a chamadas traumáticas para o serviço diariamente, incluindo abuso infantil, violência doméstica, acidentes de carro e homicídios. A exposição repetida a esses estressores e eventos pode estar associada ao desenvolvimento de doenças mentais, como ansiedade, depressão, somatização e esgotamento.

Nesse sentido, é evidente que os policiais estão sujeitos a alto estresse relacionado ao trabalho. Este cenário de condições de trabalho irregulares e muitas vezes insalubres – trabalho por vários turnos, longas jornadas de trabalho e estilos de vida desfavoráveis, como sedentarismo – pode estar relacionado, conforme estudo desenvolvido por Shiozaki et al. (2013) ao aumento de doenças cardiovasculares e

outras morbidades nesta população. Segundo Arroyo, Borges e Lourenção (2019), a carga excessiva de trabalho derivada da atividade policial é tida como o principal elemento facilitador para o surgimento de problemas psicológicos, como bem descrevem:

As altas exigências do ambiente militar, associadas ao aumento da violência e à falta de preparo ou de condições profissionais e de auxílio pessoal, necessários ao bom desempenho profissional, fazem do trabalho dos policiais um dos mais desgastantes. O estresse decorrente da atividade laboral representa potencial perigo para a saúde dos policiais, uma vez que as condições de saúde desses profissionais envolvem prazer e sofrimento, que levam à realização e ao desgaste; a riscos vividos e percebidos, que estruturam a profissão; e a agravos físicos, decorrentes das condições de vida e trabalho, associados às condições biológicas (ARROYO; BORGES et LOURENÇÃO, 2019, p. 2).

Salienta-se que estudo desenvolvido por Can e Hendy (2014) demonstram que longas horas de trabalho e a exposição a vários estressores extrínsecos e intrínsecos estão associados à hipertensão, dislipidemia, diabetes, distúrbios psiquiátricos e excesso de peso entre policiais. Em particular, baixos níveis de atividade física e altos níveis de estresse no trabalho podem predispor os policiais à obesidade, estilo de vida precário e, conseqüentemente, maior risco de distúrbios psicológicos. O sofrimento psicológico, principal indicador da existência de doença mental nos indivíduos acaba sendo uma comum consequência dos diversos fatores estressores existentes na atividade policial, como bem destacam Santos, Hauer e Furtado (2019):

Toda essa realidade, permeada por constante tensão, pressão e cobrança, enfrentada diariamente pelos policiais militares, encontra-se intimamente relacionada com o desenvolvimento do sofrimento psíquico desses profissionais. Diversos fatores relacionados às condições de trabalho devem ser levados em consideração, quando se pretende identificar as causas de tais sofrimentos. No que diz respeito à atuação profissional de policiais militares, questões como a insatisfação com as condições de trabalho, a falta de preparo para a função, o estresse, a carga excessiva de trabalho, as longas jornadas de trabalho, a obrigação “incondicional” de não demonstrar fragilidade, dentre outros fatores, podem estar relacionadas ao desenvolvimento de tais desarranjos psicológicos (SANTOS; HAUER et FURTADO, 2019, p. 20).

Conforme destacam Oliveira e Quemelo (2017), apesar da importância da atividade policial para a sociedade, os agentes têm pouco tempo para cuidar da própria saúde. Nesse sentido, o estilo de vida pobre, representado por baixos níveis de atividade física e alimentação desequilibrada, pode dispô-los não só a doenças, principalmente as mentais, mas também ao risco de morte prematura.

Nesse sentido, resta evidenciado que as peculiaridades derivadas da atividade policial têm relação imediata com o surgimento de problemas psicológicos que podem



dar origem a doenças mentais. Logo, compreender as implicações dos fatores que levam a esses cenários é de fundamental importância, porém, somente seria possível por meio de um acompanhamento contínuo de profissionais capacitados para lidarem com essas causídicas.

## **2.2 A IMPORTÂNCIA DO ACOMPANHAMENTO PSICOLÓGICO DOS POLICIAIS**

O acompanhamento psicológico aborda as questões de saúde emocional, social, profissional, escolar e física que as pessoas podem ter em diferentes estágios de suas vidas, com foco em tensões típicas da vida e questões mais graves com as quais as pessoas possam lutar como indivíduos e como parte de famílias, grupos e organizações. O papel precípua do acompanhamento psicológico é o de ajudar pessoas com problemas de saúde física, emocional e mental a melhorarem sua sensação de bem-estar, aliviar sentimentos de angústia e resolver crises de estresse. Também fornecem avaliação, diagnóstico e tratamento de sintomas psicológicos mais graves (COSTA et al., 2007).

Os policiais podem ser especialmente vulneráveis a doenças mentais se não tiverem sistemas de apoio (família, amigos, pares, confiança de colegas e supervisores) ou se não tiverem qualidades pessoais que os capacitem a lidar com o estresse da atividade. A cultura das forças policiais pode tornar difícil para os indivíduos se disporem a discutir questões de saúde mental e, em última análise, representa uma barreira para o acompanhamento psicológico (GONÇALVES et al., 2017).

Revelar problemas de saúde mental para muitos policiais significa expor uma vulnerabilidade que pode impactar diretamente a carreira. Essa realidade reflete na descrença quanto à efetividade do tratamento, principalmente em razão da falta de empatia e a cultura machista que têm sido associadas ao contexto da atividade policial, impedindo conseqüentemente discussões em torno de questões de saúde mental e último acesso a suporte. As implicações desse estigma podem ser de longo alcance, deixando aqueles que vivenciam problemas de saúde mental se sentindo ainda mais isolados e marginalizados (COSTA et al., 2007).

Os problemas de saúde mental relacionados ao trabalho têm diversas conseqüências socioeconômicas devido a fatores como afastamento por doença, desligamento, perda de produtividade e aposentadoria por doença. Além dos custos

econômicos, os custos pessoais para o indivíduo e suas famílias incluem a baixa autoestima, somatização e impacto negativo nas relações familiares e sociais (JESUS, 2001).

O local de trabalho, nesse contexto, é um dos ambientes mais importantes para a promoção da saúde mental e mudanças de comportamento. As intervenções no local de trabalho voltadas para a proteção da saúde mental são implementadas principalmente no nível organizacional, visando condições e políticas de trabalho, ou no nível individual por meio de programas de gestão de estresse e treinamento de habilidades para fornecer aos funcionários as ferramentas e recursos para lidar com o impacto do trabalho e demais problemas relacionados (GONÇALVES et al., 2017).

Existem muitas pesquisas que discutem as estratégias de enfrentamento às patologias que afligem a saúde mental em razão da atividade de policiamento. Muitos policiais apresentam grau significativo de sofrimento emocional, que pode incluir ansiedade, depressão, raiva ou esgotamento. O estresse no trabalho tem uma ampla gama de pressões experimentadas pelos trabalhadores que incluem sobrecarga de trabalho, falta de controle sobre as tarefas, ambiente de trabalho ruim, dificuldades nos relacionamentos com colegas e gerentes e, por sua vez, família, diferenças no desenvolvimento e realização de carreira e os dilemas em balanceamento entre a interface casa-trabalho (GONÇALVES et al., 2017).

Conforme Jesus (2001), policiais com sintomas relacionados ao estresse e depressão precisam de ajuda e em tempo hábil. O aconselhamento psicológico, por meio de uma abordagem interdisciplinar, pode fornecer uma variedade de serviços de apoio social focados no problema para auxiliar os policiais em dificuldades situacionais.

Para lidar com os problemas psicológicos dos policiais, recomenda-se ações como a organização de oficinas e sessões de aconselhamento em intervalos regulares de tempo. No entanto, a criação de centros de aconselhamento dentro dos próprios órgãos policiais também pode contribuir diretamente para o acompanhamento da saúde mental desses profissionais, devendo para tanto que sejam tomadas as devidas precauções, para que não haja constrangimento ao policial. Além disso, a terapia familiar e a terapia de grupo podem ser incorporadas nas sessões de acompanhamento psicológico (GONÇALVES et al., 2017).

O estresse no cumprimento do dever experimentado pelos policiais traz implicações para o sistema familiar, uma vez que a interação entre o estresse do oficial e o estresse familiar pode se acumular para impactar os relacionamentos familiares. O estresse policial e o trauma podem ter efeitos contagiosos sobre os familiares e amigos dos policiais. Famílias de policiais podem sofrer estressores múltiplos, além

de traumas secundários (CASTRO, 2012).

Nesse sentido, é imperativo que mantenham canais abertos de comunicação com as famílias dos policiais durante o acompanhamento psicológico para avaliar o estresse no sistema familiar, bem como os pontos fortes inerentes ao sistema a partir dos quais construir soluções para o bem-estar dos servidores. Os profissionais da saúde que lidam com o acompanhamento psicossocial devem, portanto, estarem cientes das necessidades familiares potenciais de apoio psicológico e tomar providências para alcançarem não só os agentes, mas também os integrantes de seu núcleo familiar (CASTRO, 2012).

Os policiais são profissionais que costumam passar por uma infinidade de incidentes críticos no cumprimento do dever institucional. São treinados para fazer cumprir a lei e manter a paz e a ordem nas comunidades que servem. Assim, no contexto da avaliação e acompanhamento psicológico, os policiais devem ser tratados com o senso de igualdade, valorização e respeito por seus serviços, ou seja, os profissionais da saúde que atuam no tratamento devem procurar estabelecer uma relação de confiança e intimidade com os policiais.

Por outro lado, se esses profissionais tratam os oficiais como pacientes ou “alunos” que devem aprender a obedecê-los como figuras de autoridade, então o contexto terapêutico pode ser contraproducente. Nesses casos, os policiais podem achar que os terapeutas visam tratá-los com condescendência ou como seres inferiores (DAMASO et al., 2014).

Assim, todo o programa de acompanhamento psicológico a ser estabelecido deve considerar as peculiaridades da atividade policial e propor alternativas de aproximação que propiciem um ambiente confortável para o enfrentamento dos problemas vivenciados pelos policiais no que tange ao sofrimento mental.

### 3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade policial agrega uma série de variantes que tendem a impactar de maneira direta e progressiva a saúde mental do agente. Como demonstrado nesta pesquisa, esses reflexos impactam de maneira considerável na eficiência e produtividade dos organismos policiais, e isso acaba por encontrar a sociedade em algum momento, sendo necessário, portanto, a assunção de estratégias para o atendimento e acompanhamento desses servidores.

O acompanhamento psicológico é, então, uma ferramenta essencial nesse processo, pois tem o condão de através de diversas abordagens entender as diversas problemáticas vivenciadas pelo policial, sugerir e auxiliar o profissional no enfrentamento da patologia vivenciada.

Nesse contexto, diversos paradigmas e estigmas devem ser enfrentados de modo tornar a caminhada mais célere, a ideia de se manter esse tratamento logo no começo da carreira não pode passar despercebida para que a funcionalidade do programa se efetive precocemente.

A maior barreira está, como demonstrado, na própria cultura organizacional da polícia, que mesmo estando em constante evolução, ainda influencia na aptidão do servidor a tomar a iniciativa, pois se sente acuado e estigmatizado pelos demais colegas de corporação. Por isso, a instalação de centros de apoio em saúde mental na estrutura da própria polícia com o desenvolvimento de iniciativas diversas com o objetivo de quebrar tais paradigmas se mostra como uma alternativa plausível, uma vez que seja resguardado a privacidade do policial.

Além disso, restou evidente a necessidade de estudos mais aprofundados sobre o tema, principalmente no que se refere ao comportamento organizacional das instituições policiais, uma vez que esse comportamento, se mostra um dificultador para a promoção da saúde mental dos militares, de modo a se estabelecer estratégias para o enfrentamento desse grave problema de saúde que aflige diversos policiais.

Insta salientar nessas considerações, que tal comportamento dificulta não tão somente a quantidade de pesquisas existentes sobre o tema saúde mental, como a promoção de temas que envolvam tais instituições, principalmente em pesquisas onde se considera questionários, mesmo mantendo a discrição, dificultando assim a produção acadêmica, e conseqüentemente melhorias futuras.

Fica ainda, como sugestões de estudos futuros, como a formação inicial dos policiais entrantes na instituição acaba por perpetuar por toda uma carreira uma mentalidade negação no que diz respeito à saúde mental. Descobrir como esse pensamento começa, e como poderia ir mudando aos poucos, seria não só de benefício dos profissionais como de toda uma sociedade que conta com um profissional “saudável” para prestar um bom serviço.

Estudos empíricos nessa área de pesquisa também se mostram uma necessidade, para que cada vez mais tenhamos esse assunto envolvido no meio acadêmico.

Destaca-se, por fim que é de fundamental importância o estabelecimento de especializações na área da psicologia voltadas à saúde mental dos policiais, e que isso fique cada vez mais frequente dentro das instituições e a disposição desses profissionais, que representam uma importante camada da sociedade e prestam um serviço de extrema valia para paz e ordem social.

## REFERÊNCIAS

ARROYO, Thiago Roberto; BORGES, Marcio Andrade; LOURENÇÃO Luciano Garcia. Saúde e qualidade de vida de policiais militares. **Rev. Brasileira em promoção da Saúde**, v. 32, p. 1-9, 2019. Disponível em: <https://periodicos.unifor.br/RBPS/article/view/7738/pdf>. Último acesso em 08 ago. 2021.

ANSHEL, Mark. A conceptual model and implications for coping with stressful events in police work. **Criminal Justice and Behavior**, Vol. 27 No. 3, p. 370-400, 2000. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/247744783\\_A\\_Conceptual\\_Model\\_and\\_Implications\\_for\\_Coping\\_with\\_Stressful\\_Events\\_in\\_Police\\_Work](https://www.researchgate.net/publication/247744783_A_Conceptual_Model_and_Implications_for_Coping_with_Stressful_Events_in_Police_Work). Último acesso em 29 ago. 2021.

BACCARO, Archimedes. **Vencendo o estresse: como detectá-lo e superá-lo**. Petrópolis: Vozes, 1990. 79 p.

CAN, Salih Hkan; HENDY, Helen M. Behavioral variables associated with obesity in police officers. **Ind Health** v.52, n. 3 p. 240–247, 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4209580/>. Último acesso em 08 ago. 2021.

CASTRO, Maria Cristina D`Avila de. **Prevalência de transtornos mentais e comportamentais e percepção de suporte familiar em policiais civis**. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis – SC, 2012. Disponível em: <https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/>. Último acesso em: 10 set. 2021.

COSTA, Marcos, et al. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Natal, v. 21, p. 217-222, dez. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/rpsp/2007.v21n4/217-222>. Último acesso em 28 ago. 2021.

DAMASO, Cristiane et al. **Práticas institucionais para prevenção e atenção aos riscos psicossociais no trabalho dos policiais civis do DF: contribuições da psicodinâmica do trabalho**. TCC (Especialização) – Universidade de Brasília, Brasília, dez. 2014. Disponível em: [https://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/9781/1/2014\\_CristianeDamaso\\_DilmaGuimaraes%20\\_InesAvelar\\_](https://www.bdm.unb.br/bitstream/10483/9781/1/2014_CristianeDamaso_DilmaGuimaraes%20_InesAvelar_). Último acesso em: 10 set. 2021.

GONÇALVES, H. J et al. Psicologia na polícia militar: Desafios do Âmbito da Cultura organizacional – **Rev. Psicologia: Saúde Mental e Seg. Pública**, B Hte. Minas Gerais, v.6, p. 35-50, jan./jun. 2017. Disponível em: <https://revista.policiamilitar.mg.gov.br/index.php/psicologia/article/view/93>. Último acesso em 30 ago. 2021.

JESUS, Fernando de. **Psicologia aplicada à justiça**. Goiânia: Editora: AB, 2001.

JÚNIOR, Marcos Costa, e ACCIOLY, Horácio, e OLIVEIRA, José, e MAIA, Eulália. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Rev Panam Salud Publica**, Vol. 21, n. 4 p. 217–22, 2007. Disponível em: <https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/7876/04.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Último acesso em 29 ago. 2021.

KIRKCALDY, Bruce. Work stress and health in a sample of US police. **Psychological Reports**, Vol. 76, p. 700-2. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.2466/pr0.1995.76.2.700>. Último acesso em 29 ago. 2021.

LACAZ, Francisco Antonio de Castro. **O campo Saúde do Trabalhador: resgatando conhecimentos e práticas sobre as relações trabalho-saúde**. São Paulo, 2006

MACEDO, Leonila Maria Gomes da Costa. **Saúde mental dos policiais militares: revisão integrativa**. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal de Campina Grande. Cuité, 2016. Disponível em: <http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/jspui/bitstream/riufcg/7528/1/LEONILA%20MARIA%20GOMES%20DA%20COSTA%20MACEDO%20-%20TCC%20ENFERMAGEM%202016.pdf>. Último acesso em 08 ago. 2021.

TOMÁS, Priscilla Evelyly Maia. **Estresse ocupacional em policiais militares**. Trabalho de conclusão de curso. Centro Universitário Doutor Leão Sampaio, Juazeiro do Norte – CE, 2018. Disponível em: <https://leaosampaio.edu.br/repositoriobibli/tcc/PRISCILLA%20EVELLY%20MAIA%20TOM%C3%81S.pdf>. Último acesso em: 29 ago. 2021.

OLIVEIRA, Luis Carlos Nobre de; QUEMELO, Paulo Roberto Veiga. Qualidade de vida de policiais militares. **Arq Ciênc Saúde**, v. 21, n. 3, p. 72-5, 2014.

SANTOS, Márcia Jaciane dos et al. Percepção de policiais militares em relação ao estresse ocupacional. **Revista humanidades**, v.7, n.2, Jul, 2018. Disponível em: [http://revistahumanidades.com.br/arquivos\\_up/artigos/a178.pdf](http://revistahumanidades.com.br/arquivos_up/artigos/a178.pdf). Último acesso em 08 ago. 2021.

SANTOS, Rosemary de O. Boffi; HAUER, Roseli D.; FURTADO, Tânia M G. **O sofrimento psíquico de policiais militares em decorrência de sua profissão: revisão de literatura**. **RGS**, v. 20 n. 2, p. 14-27, 2019. Disponível em: <https://www.herrero.com.br/files/revista/file5dfa2537646329c3af309b8cb4672fc0.pdf>. Último acesso em 08 ago. 2021.

Shiozaki Momoko et al. Assessment of the risk of ischemic heart disease and its relevant factors among Japanese police officers. **Sangyo Eiseigaku Zasshi** v. 55 n. 4 p.115–124, 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23676527/>. Último acesso em 08 ago. 2021.

OLIVEIRA, Katya Luciane de; SANTOS, Luana Minharo dos. Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua. **Sociologias**, Porto Alegre, ano 12, no 25, set./dez. 2010, p. 224-250. <https://www.scielo.br/i/soc/a/kRWWYHPFpWbvhGmMdbjtqcp/?lang=pt>. Último acesso em 17/08/2021