

**A SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS BRASILEIROS: EVIDÊNCIAS E
REFLEXÕES A PARTIR DA LITERATURA CIENTÍFICA**

**THE MENTAL HEALTH OF BRAZILIAN POLICE OFFICERS: EVIDENCE AND
REFLECTIONS FROM THE SCIENTIFIC LITERATURE**

Carlos Martini Neto

Caíque Paschoalotto de Oliveira

José Paulo Vieira dos Santos

Orientadora: Profa. Dra. Flávia Helen Moreira da Silva

RESUMO

Este estudo revisa a literatura abordando o impacto das demandas ocupacionais e a importância de recursos para a proteção da saúde mental de policiais brasileiros. Esses que, enfrentam riscos significativos à saúde mental, incluindo estresse, depressão, ansiedade e transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). A revisão da literatura destaca como o ambiente de trabalho, caracterizado por alta carga horária, exposição a situações de risco e escassez de apoio organizacional, contribui para o desgaste físico e emocional desses profissionais. Entre os fatores de risco identificados estão a sobrecarga, a falta de lazer e o baixo reconhecimento, enquanto os fatores protetivos incluem apoio social, autoestima e resiliência. A pesquisa recomenda a implementação de programas contínuos de apoio à saúde mental, promovendo um ambiente de trabalho saudável e eficaz para reduzir o estigma sobre o adoecimento mental na profissão policial.

Palavras-chave: saúde mental; risco psicossocial; policial; estresse; ocupacional; trabalho.

ABSTRACT

This study analyzes the mental health of Brazilian police officers, addressing the impact of occupational demands and the importance of resources to protect these professionals' well-

being. These officers face significant mental health risks, including stress, depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder (PTSD). The literature review highlights how the work environment, characterized by long hours, exposure to high-risk situations, and a lack of organizational support, contributes to their physical and emotional strain. Identified risk factors include workload, lack of leisure time, and low recognition, while protective factors encompass social support, self-esteem, and resilience. The research recommends the implementation of ongoing mental health support programs, promoting a healthy and effective work environment to reduce the stigma surrounding mental illness within the police profession.

Keywords: mental health; psychosocial risk; police officer; stress; occupational; work.

INTRODUÇÃO

A Constituição Federal de 1988 estabelece a função de diferentes corporações policiais no Brasil. A Polícia Federal é responsável por apurar infrações penais contra a União, a Polícia Rodoviária Federal fiscaliza as rodovias federais, enquanto a Polícia Militar realiza o policiamento ostensivo e a preservação da ordem pública nos estados, e a Polícia Civil é encarregada da investigação de crimes estaduais (Brasil, 1988).

Minayo, Assis e Oliveira (2011) descrevem que, além do desgaste físico, as precárias condições de trabalho – incluindo escasso treinamento, jornadas excessivas, falta de planejamento e de materiais adequados, bem como baixos salários – afetam negativamente a qualidade de vida dos policiais. Essas condições influenciam a organização ocupacional, o desempenho no trabalho e a saúde mental dos profissionais, intensificando o estresse no ambiente de trabalho. Esses desafios são agravados pela alta criminalidade, que exige um esforço constante com poucas recompensas, o que contribui para o desenvolvimento de estresse psicossocial entre os policiais, conforme apontam Velasco *et al.* (2021). Em decorrência da baixa remuneração, alguns policiais recorrem a outros empregos para complementar a renda, o que pode agravar ainda mais sua condição. Tavares *et al.* (2021) identificam que o acúmulo de funções impacta negativamente as relações sociais e psicológicas desses profissionais, afetando ainda mais sua qualidade de vida. A sobrecarga de trabalho, aliada à falta de reconhecimento, resulta em desgaste físico e emocional.

Ferreira, Bonfim e Augusto (2012) corroboram essa perspectiva ao afirmar que o ritmo acelerado e o excesso de demandas impactam negativamente a saúde e a qualidade de vida dos policiais. Além disso, as exigências físicas rápidas e contínuas, somadas às posições desconfortáveis, são fatores que agravam a situação desses profissionais no dia a dia.

Os resultados do estudo de Souza *et al.* (2015) ainda indicam que quanto mais tempo os policiais passam na corporação, maior é o nível de *burnout*, sendo essa associação intermediada pela autoeficácia. Isso ressalta a importância de prestar atenção às condições laborais, já que, além do desgaste físico e emocional inerente à função, a própria estrutura da corporação contribui significativamente para o estresse, dificultando o bem-estar dos cadetes militares. Portanto, é essencial que as corporações ofereçam um ambiente adequado para o ensino e a prática profissional, ajustando suas regras e princípios à realidade dos cadetes e promovendo condições que favoreçam sua saúde e bem-estar.

No mesmo contexto, Arsenian e Giovani (2023) ressaltam que a alta prevalência de *burnout* entre militares reforça o argumento de relatórios anteriores que classificam a profissão de policial militar como altamente vulnerável a fatores de risco. Segundo os autores, para que o estresse seja considerado um problema de saúde pública, ele deve estar vinculado a uma causa comum, ser passível de intervenção por políticas públicas e ser analisado em função da ausência de medidas preventivas ao longo da evolução dos distúrbios relacionados ao estresse. No entanto, essa abordagem ainda carece de um foco específico nos grupos de policiais no contexto da saúde mental.

É fundamental destacar o estresse da profissão policial no Brasil, que é um dos principais objetos de estudo dos pesquisadores no que concerne à saúde mental de policiais. A revisão bibliográfica realizada por Sousa *et al.* (2022, p.5) evidenciou que, no período de 2012 a 2018, na temática da saúde de policiais, o estresse apareceu como o tema mais investigado (44%), seguido pelo estresse pós-traumático (20,20%), depressão (14,30%) ansiedade (6,00%) e o suicídio (6,00%).

O adoecimento dos policiais em parte deve-se a questões relacionadas ao ambiente de trabalho aos quais estão submetidos. De acordo com Pereira, Madruga e Kawahala (2020, p.3), os riscos psicossociais são definidos como condições laborais relacionadas à organização do trabalho, que possuem base científica comprovando seu efeito prejudicial à saúde dos empregados, sendo denominados ‘psicossociais’ devido ao seu impacto na mente e sua origem nas estruturas organizacionais (ISTAS, 2006, p.25). Segundo a Organização Internacional do

Trabalho (OIT), os fatores psicossociais decorrem da interação entre ambiente, conteúdo e condições de trabalho e as capacidades, necessidades e expectativas dos trabalhadores. Dependendo da forma como estes aspectos são percebidos ou vivenciados, eles podem afetar a saúde, o desempenho e a satisfação no trabalho. (Pereira; Madruga; Kawahala, 2020, p.3)

Segundo Carneiro *et al.* (2023, p.116-118) o modelo de demandas e recursos no trabalho (JD-R) foi proposto por Demerouti e Bakker (2017, p.273-285) para modelar o bem-estar e o esgotamento, usando o exemplo do trabalho de uma pessoa. As demandas são aspectos do trabalho que exigem esforço e podem trazer estresse e desgaste se forem excessivas e não forem gerenciadas adequadamente. Elas podem ser de natureza física, psicológica, social ou organizacional. Os recursos, por outro lado, são elementos que facilitam ao trabalhador atingir algumas demandas, reduzir as demandas e o custo associado a elas, e ainda estimular o crescimento pessoal e profissional. Enquanto as demandas podem desgastar o empregado, os recursos podem fomentar o comprometimento e a motivação; eles desempenham um papel importante tanto na obtenção de resultados quanto na proteção da saúde e no desenvolvimento do trabalhador.

Para Dela Coleta e Dela Coleta (2008, p.60) “os mecanismos para enfrentar o estresse são definidos como esforços tanto direcionados à ação como pensamento interno para controlar as exigências e os conflitos ambientais e internos que põem à prova as defesas do indivíduo”. Para Morero *et al.* (2018), ainda:

O enfrentamento caracteriza-se pela junção de estratégias cognitivas e comportamentais usadas pelos indivíduos, para o controle das demandas internas e externas e quando tais estratégias não são utilizadas de forma assertiva predis põem o indivíduo ao adoecimento. (Morero *et al.*, 2018, p.2258)

Fatores protetivos são mecanismos ou recursos que ajudam a mitigar os efeitos negativos de situações de risco ou adversidade, promovendo a resiliência e uma adaptação positiva. Esses fatores atuam de maneiras variadas para proteger o indivíduo contra o impacto dos estressores e facilitar uma resposta adaptativa frente às dificuldades (Rutter, 1987).

Entre os policiais civis, o estresse ocupacional pode advir de diversos fatores, conforme apontado por Dela Coleta e Dela Coleta (2008). Entre eles, podemos destacar: as jornadas de trabalho muito longas, a qualidade muito ruim da infraestrutura disponível, os riscos envolvidos nas atividades diárias e a necessidade de enfrentar situações perigosas que podem ameaçar a vida do profissional. Outros fatores relacionados à ineficiência organizacional e à constante reestruturação da organização, incluindo a influência das relações familiares, tornam

muito difícil a associação com os colegas de trabalho devido à falta de cooperação e companheirismo, intensificando o estresse na profissão. Assim, tais condições ressaltam a demanda por considerar algumas estratégias eficazes de manejo do estresse para melhorar o bem-estar no ambiente organizacional.

Para Castro *et al.* (2019, p.536) nos estudos mais recentes, nota-se uma mudança de foco, que reflete na necessidade de identificar as fontes do processo de adoecimento ligadas às condições e à organização do trabalho dos profissionais de segurança pública, bem como na avaliação da percepção de risco, dos elementos de proteção e das estratégias de enfrentamento empregadas por estes agentes no seu cotidiano profissional. Essa mudança de perspectiva também influenciou nas metodologias de pesquisa. Enquanto anteriormente o interesse predominante era nos sintomas, frequentemente investigados através de inventários genéricos, atualmente as abordagens investigativas envolvem análises quantitativas, qualitativas e mistas, baseadas em uma compreensão holística da saúde mental, incorporando questionários, entrevistas individuais e em grupo.

Dito isto, o objetivo geral deste estudo foi analisar a literatura científica no que diz respeito às demandas ocupacionais e recursos para a proteção da saúde mental dos policiais brasileiros. Para isso foram traçados objetivos específicos de identificação dos possíveis impactos ligados às demandas no trabalho destes profissionais e os recursos que podem ser fornecidos para a proteção da sua saúde mental.

Ao destacar os desafios enfrentados pelos policiais em relação à saúde mental, esta pesquisa pode contribuir para que novas práticas organizacionais sejam pensadas no âmbito de políticas públicas, a fim de criar ambientes de trabalho mais saudáveis e favoráveis aos policiais e diminuir o estigma de saúde mental, fomentando uma cultura de apoio. Portanto, estudar esse assunto não só beneficia diretamente os profissionais da segurança pública, mas também tem um impacto positivo na eficácia do trabalho policial, tendo reflexo nas relações comunitárias, na população e nos custos sociais e econômicos associados à saúde mental.

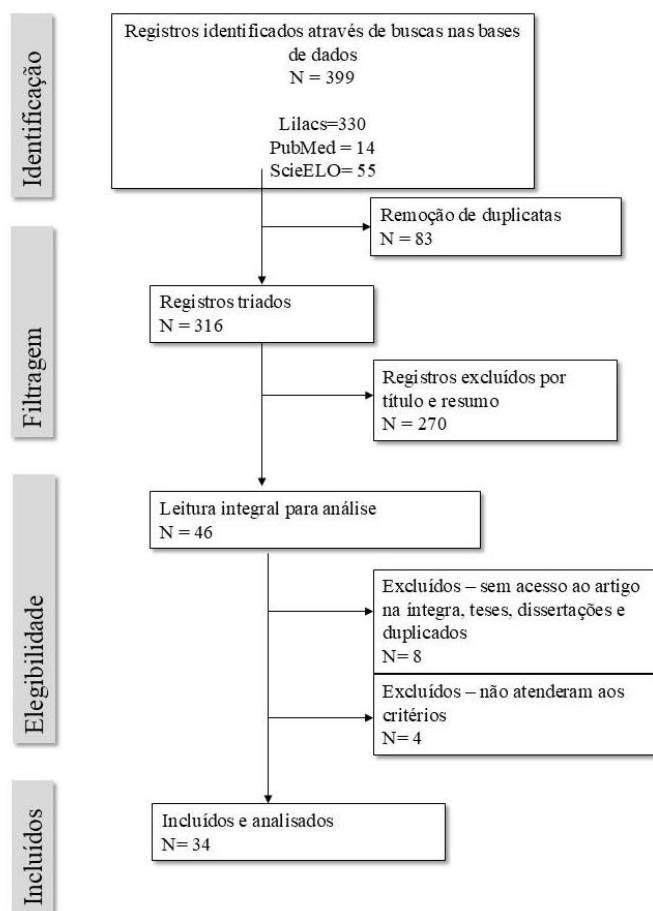
MÉTODO

O desenvolvimento deste trabalho iniciou-se com a definição do tema e dos objetivos. Adotou-se a questão norteadora: quais são as demandas e recursos presentes no

trabalho dos policiais brasileiros? Para responder esta pergunta foi realizada uma revisão de escopo, considerando a literatura científica dos últimos 20 anos. Foram realizadas buscas nas bases de dados LiLACS, PubMed, *Scientific Eletronic Library Online* (SciELO), considerando publicações nos períodos de 2004 a 2024. Adotou-se as palavras-chave: saúde mental, fator de risco ou fatores de risco, mental health, fatores psicossociais ou fator psicossocial, utilizadas em português e inglês, conforme características da base de dados, junto do operador AND, seguido de polícia, policiais e *police*. A busca pelos artigos ocorreu em agosto de 2024, por três graduandos de psicologia.

A figura 1 representa o percurso da seleção dos 34 artigos que foram utilizados para a revisão. Em seguida, foi realizada uma revisão preliminar da literatura, que forneceu uma visão abrangente sobre o tema e permitiu o mapeamento dos autores e resultados mais relevantes relacionadas a temática.

Figura 1 – fluxograma de seleção dos artigos incluídos



Fonte: os autores.

A partir dessa pesquisa inicial, passou-se à etapa de seleção criteriosa de fontes, estabelecendo-se critérios como o período de publicação e a relevância acadêmica, o que resultou na exclusão de estudos de menor significância. Os critérios de inclusão para os artigos foram: estudos empíricos que abordassem a saúde mental de policiais brasileiros; disponibilidade em português; e acesso gratuito à leitura integral na internet. Foram excluídos artigos de revisão de literatura, estudos teóricos, validações, dissertações, teses, capítulos de livros, consensos e suplementos ou comentários de editores.

A filtragem dos artigos ocorreu em três etapas: (1) leitura dos títulos; (2) análise dos resumos em relação à temática e população. A filtragem se deu através do *software* de colaboração em revisão sistemática Rayyan, utilizado para as duas primeiras etapas acima mencionadas a fim de facilitar o acesso aos títulos e resumos dos artigos recuperados para filtrá-los conforme as exigências.

Posteriormente, foi iniciada a fase de análise crítica dos artigos que passaram pela filtragem inicial. Nesta fase o conteúdo das fontes selecionadas foi cuidadosamente examinado, com ênfase nos principais argumentos, metodologias e resultados, verificando se apresentavam contribuição aderente ao tema de saúde mental dos policiais.

Os dados extraídos foram organizados de maneira sistemática, agrupando-os em temas ou categorias relacionadas as demandas e recursos no trabalho dos policiais, o que possibilitou a construção de um panorama detalhado e coeso sobre a questão investigada. Os artigos que passaram por essas etapas foram analisados quanto a: (1) características dos estudos; (2) objetivos dos estudos; (3) principais variáveis abordadas; (4) demandas e recursos no trabalho dos policiais.

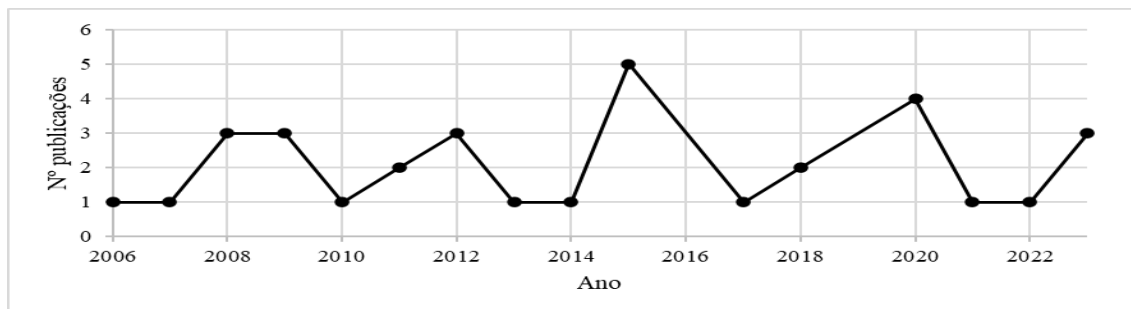
Na etapa final, a discussão dos resultados integrou as descobertas obtidas ao longo da revisão bibliográfica, levando às conclusões, que indicaram novas direções para pesquisas futuras e ressaltaram a necessidade de abordagens e metodologias mais consistentes, visando à aplicação eficaz das intervenções propostas.

RESULTADOS

A síntese dos resultados evidenciou as principais tendências, lacunas e avanços identificados na literatura. A Figura 2 representa a distribuição de publicações ao longo dos

anos. Foi possível observar a evolução histórica do tema e analisar como ele tem sido abordado ao longo do tempo, destacando os desafios centrais na rotina do profissional policial.

Figura 2 – distribuição dos artigos selecionados por ano da publicação



Fonte: os autores.

Nota-se que o número de pesquisas anuais sobre o tema não apresentou grandes variações, mantendo-se estável ao longo do período analisado.

O Quadro 1 sumariza as principais características dos estudos mapeadas:

Quadro 1 – Características dos estudos incluídos na revisão

(Continua)

	Título, autores, ano	Delineamento	Amostra	Objetivo
#1	Trabalho policial e saúde mental: uma pesquisa junto aos capitães da polícia militar (Spode; Merlo, 2006)	Qualitativo Exploratório	Capitães da Brigada Militar do Estado do Rio Grande do Sul	Compreender as relações entre o trabalho e saúde mental, com foco nos aspectos que geram prazer e sofrimento
#2	Post-traumatic stress symptoms in an elite unit of brazilian police officers: prevalence and impact on psychosocial functioning and on physical and mental health (Maia <i>et al.</i> , 2007)	Quantitativo Descritivo	157 policiais de uma unidade de elite da polícia militar de Goiás	Determinar a prevalência dos sintomas de estresse pós-traumático (PTSS) e comparar grupos com e sem PTSS em termos de morbidade associada
#3	O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental (Silva; Vieira, 2008)	Qualitativo Exploratório	19 policiais militares da cidade de João Pessoa	Identificar como a organização do trabalho se estrutura e relacioná-la com a saúde mental
#4	Fatores de estresse ocupacional e coping entre policiais civis (Dela Coleta; Dela Coleta, 2008)	Qualitativo Exploratório	40 policiais civis	Identificar fatores de estresse ocupacional e de verificar as estratégias de enfrentamento
#5	Prevalence of bruxism and emotional stress and the association between them in brazilian police officers (Carvalho; Cury; Garcia, 2008)	Quantitativo Correlacional	394 policiais civis	Avaliar a relação entre o tipo de trabalho realizado por um policial e a presença de bruxismo e estresse emocional
#6	Intervenção visando a autoestima e qualidade de vida dos policiais civis do Rio de Janeiro (Andrade; Souza; Minayo, 2009)	Misto Pesquisa-ação Quase-experimental	148 policiais civis de uma delegacia especializada do Rio de Janeiro	Elaborar, aplicar e avaliar uma proposta piloto de intervenção visando contribuir para a saúde mental, enfocando autoestima e qualidade de vida.
#7	Autoestima como expressão de saúde mental e dispositivo de mudanças na cultura organizacional da polícia (Andrade; Souza, 2009)	Qualitativo Exploratório	148 policiais civis de uma delegacia especializada do Rio de Janeiro	Problematizar como a autoestima e a saúde mental afetam e são afetadas pela cultura organizacional da polícia
#8	Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares (Oliveira; Bardagi, 2009)	Quantitativo Descritivo	75 policiais da Brigada Militar de Santa Maria, RS	Avaliar os níveis de estresse ocupacional e comprometimento com a carreira entre policiais militares
#9	Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua (Oliveira; Santos, 2010)	Quantitativo Exploratório Descritivo	24 policiais de dois Batalhões da Polícia Militar do Estado de São Paulo	Explorar a percepção sobre os aspectos que permeiam sua saúde mental

Quadro 1 – Características dos estudos incluídos na revisão

(Continuação)

	Título, autores, ano	Delineamento	Amostra	Objetivo
#10	Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (Minayo; Assis; Oliveira, 2011)	Misto Descritivo	1.458 policiais civis e 1.108 policiais militares anônimos; grupos focais com 143 profissionais e 18 entrevistas com gestores	Analisar o adoecimento físico e mental em relação às condições de trabalho e atividades profissionais
#11	Preditores de sintomas de transtorno de estresse pós-traumático em policiais brasileiros: a interação entre afeto negativo e dissociação peritraumática (Maia et al, 2011)	Misto	212 policiais	Determinar os fatores de risco para o desenvolvimento de sintomas de TEPT
#12	Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro, Brasil (Souza, 2012)	Quantitativo	1.120 policiais militares da cidade do Rio de Janeiro.	Investigar fatores associados ao sofrimento psíquico, analisando características socioeconômicas, demográficas, qualidade de vida, saúde mental e condições de trabalho
#13	Cartografia clínica em plantão psicológico: investigação interventiva num projeto de atenção psicológica em distrito policial (Braga; Mosqueira; Morato, 2012)	Qualitativo, Interventivo	Policiais da zona oeste de São Paulo	Pesquisa interventiva que investiga um projeto de atenção psicológica num distrito policial utilizando-se de diários de bordo
#14	Condições de trabalho e morbidade referida de policiais militares, Recife-PE, Brasil (Ferreira; Bonfim; Augusto, 2012)	Quantitativo	288 PMs do Comando de Policiamento da Capital, Recife-PE	Analisar as condições de trabalho e a morbidade referida
#15	Sofrimento psíquico em policiais civis do estado do Rio de Janeiro (Pinto; Figueiredo; Souza, 2013)	Misto	533 questionários respondidos por policiais civis	Analisar os fatores associados ao sofrimento psíquico
#16	A autoeficácia como mediadora da relação entre bem-estar subjetivo e saúde geral de cadetes militares (Souza <i>et al.</i> , 2014)	Misto	168 cadetes militares	Investigar o papel da crença na autoeficácia como mediadora da relação entre o bem-estar subjetivo e a saúde geral
#17	Bem-estar subjetivo e burnout em cadetes militares: o papel mediador da autoeficácia (Souza <i>et al.</i> , 2015)	Quantitativo	168 cadetes militares	Testar a hipótese de que a autoeficácia atua como mediador entre o bem-estar subjetivo e o burnout

Quadro 1 – Características dos estudos incluídos na revisão

(Continuação)

	Título, autores, ano	Delineamento	Amostra	Objetivo
#18	Avaliação da qualidade de vida de policiais militares (Souza Filho <i>et al.</i> , 2015)	Qualitativo	316 policiais militares	Investigar a percepção de qualidade de vida
#19	Ideação suicida e avaliação de cronotipo em enfermeiras e policiais militares (Alves <i>et al.</i> , 2015)	Quantitativo	111 policiais militares	Identificar sintomas de ansiedade e depressão, cronotipo e a presença de ideação suicida
#20	Peritraumatic tonic immobility is associated with PTSD symptom severity in brazilian police officers: a prospective study (Maia <i>et al.</i> , 2015)	Quantitativo	132 policiais	Investigar o papel do PTI, do pânico peritraumático e da dissociação como preditores de sintomas de TEPT
#21	Prevalência de transtorno mental e comportamental em policiais militares de SC, em licença para tratamento de saúde (Lima; Blank; Menegon, 2015)	Quantitativo	200 policiais militares da região metropolitana de Florianópolis/SC	Estimar a prevalência de Transtorno Mental e Comportamental (TMC)
#22	Relação entre as dimensões do estresse psicossocial e o cortisol salivar em policiais militares (Tavares <i>et al.</i> , 2017)	Quantitativo	134 policiais militares.	Analisar a relação entre as dimensões do estresse psicossocial e o cortisol salivar
#23	Síndrome de burnout e qualidade do sono de policiais militares do Piauí (Chaves; Shimizu, 2018)	Quantitativo	32 policiais militares da polícia militar da cidade de Teresina, Piauí.	Correlacionar a síndrome de burnout e a qualidade do sono
#24	Percepção das condições de trabalho e estresse ocupacional em policiais civis e militares de unidades de operações especiais (Pelegrini <i>et al.</i> , 2018)	Quantitativo	84 policiais civis e militares	Analisar a percepção das condições de trabalho e o estresse ocupacional
#25	Musculoskeletal disorders, stress perception and physical activity in police officers (Serra <i>et al.</i> , 2020)	Quantitativo	142 policiais	Analisar a associação entre a percepção de estresse, a prática de atividade física e a prevalência de sintomas de distúrbios musculoesqueléticos (SMSD)
#26	Vivências de prazer-sofrimento na organização do trabalho dos policiais militares da Região Norte (Marçal <i>et al.</i> , 2020)	Qualitativo	17 policiais	Analisar as vivências de prazer-sofrimento e como essas vivências influenciam a execução de suas atividades
#27	Suicídios em uma organização policial-militar do Sul do Brasil (Pereira; Madruga; Kawahala, 2020)	Quantitativo	14 policiais militares que cometeram suicídio no período de estudo.	Investigar características sócio-ocupacionais em casos de suicídios

Quadro 1 – Características dos estudos incluídos na revisão

(Conclusão)

	Título, autores, ano	Delineamento	Amostra	Objetivo
#28	Intervenção integrada em saúde mental do trabalhador em uma corporação policial de Campo Grande (MS) (Guimarães; Laudelino Neto; Massuda Júnior, 2020)	Qualitativo	41 policiais rodoviários federais de Campo Grande, MS	Descrever e analisar uma intervenção integrada em saúde mental do trabalhador em uma corporação policial
#29	Network of correlations between quality of life, resilience and effort-reward imbalance in military police officers (Tavares <i>et al.</i> , 2021)	Quantitativo	258 policiais militares do Batalhão de Operações Especiais da Polícia Militar de uma cidade no Rio Grande do Sul	Analisar a rede de correlações entre as dimensões do Modelo Desequilíbrio Esforço-Recompensa (DER), resiliência e qualidade de vida
#30	Análise socioclínica do contexto do trabalho e sua relação com o adoecimento mental de policiais militares do Distrito Federal (Dias; Siqueira; Ferreira, 2022)	Qualitativo	21 policiais militares do Distrito Federal, com uma abordagem etnográfica	Analisar o contexto do trabalho e sua relação com o adoecimento mental dos policiais
#31	Risk and protective factors for the development of stress in the federal highway police (Oliveira; Oliveira; Carvalho, 2023)	Quantitativo	202 policiais rodoviários federais do estado de São Paulo	Identificar os fatores de risco e proteção para o desenvolvimento de estresse
#32	Efeitos da pandemia na polícia militar: vulnerabilidades das polícias e do policiamento no Brasil (Brasil <i>et al.</i> , 2023)	Quantitativo	323 policiais militares	Analisar como a pandemia de COVID-19 impactou em termos de vulnerabilidades, revisões de protocolos e a forma como o policiamento foi afetado
#33	Presença de risco de transtorno do estresse pós-traumático em policiais militares feridos por arma de fogo (Monteiro; Silva, 2023)	Quantitativo	30 policiais militares feridos por arma de fogo na Região Metropolitana de Belém	Identificar o risco de desenvolvimento de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT) e sua associação com pensamentos ou tentativas suicidas e a saúde mental
#34	Análise de biomarcadores salivares, através da espectroscopia de infravermelho por transformada de Fourier, como ferramenta de diagnóstico de burnout em policiais militares do quadro de saúde de São Paulo que atuaram na pandemia do Covid-19, segundo indicadores sociodemográficos (Arsenian; Giovani, 2023)	Quantitativo	104 policiais militares de São Paulo	Mensurar a prevalência de burnout e de biomarcadores salivares

Fonte: os autores.

Demandas do trabalho

Esta categoria abrange os fatores que influenciam diretamente o ambiente e as práticas laborais dos policiais, incluindo os aspectos organizacionais que impactam o bem-estar e a eficiência desses profissionais. Dentro desse contexto, a ‘organização do trabalho’ refere-se à forma como as atividades são estruturadas, distribuídas e gerenciadas, definindo o ritmo, as tarefas e as condições gerais de trabalho. Como apontam Dela Coleta e Dela Coleta (2008), essa organização influencia diretamente a demanda física e o desgaste, visto que os policiais estão sujeitos a atividades físicas intensas e prolongadas, além de posturas desconfortáveis no exercício de suas funções, o que intensifica o estresse inerente ao cotidiano da profissão.

Para ampliar a compreensão da perspectiva policial, Velasco *et al.* (2018) destacam que o *burnout* entre os policiais é principalmente causado pela percepção de demandas excessivas no trabalho, falta de controle sobre suas tarefas e pouco suporte organizacional. Esses fatores são comumente percebidos de forma negativa, resultando em altos níveis de esgotamento emocional e despersonalização. Além disso, a necessidade constante de lidar com situações de risco, como portar armas de fogo e se envolver em conflitos que podem colocar a vida de terceiros em perigo, agrava ainda mais o estresse e o *burnout* nessa categoria profissional.

Chaves e Shimizu (2018) reforçam essa análise ao apontar que o *burnout* é mais intenso entre policiais que atuam em condições de extrema pressão, como os integrantes do grupo operacional. A exaustão emocional e a despersonalização nesses profissionais foram diretamente associadas à má qualidade do sono, indicando uma relação clara entre altos níveis de *burnout* e distúrbios do sono neste grupo. De maneira complementar, os autores acrescentam que as pressões exercidas pelos mecanismos disciplinares de vigilância e controle, típicos da organização do trabalho na polícia militar, acabam gerando sofrimento, pois promovem a fragmentação entre os trabalhadores e dificultam o estabelecimento de laços de confiança e cooperação – aspectos fundamentais, especialmente considerando a natureza arriscada das atividades desempenhadas.

Aspectos relacionados às relações interpessoais também são identificados nos estudos. A estrutura organizacional da polícia brasileira é fortemente marcada pela hierarquia. Andrade e Giovani (2023) apontam que essa cultura hierarquizada influencia diretamente os tratamentos legais, resultando em abordagens diferenciadas para infrações semelhantes, dependendo da condição socioeconômica do suspeito. Essa organização, além de definir

relações internas de poder, também molda o comportamento e a conduta dos policiais. Spode e Merlo (2006) complementam ao afirmar que a hierarquia e o disciplinamento são elementos centrais na organização do trabalho policial militar. O sistema de punições e recompensas dentro da corporação reforça a disciplina, e qualquer análise sobre as relações entre os trabalhadores da instituição deve considerar essa estrutura de poder constante.

As demandas do trabalho trazem impactos psicológicos enfrentados pelos policiais, devido à natureza desafiadora e exigente de suas funções. Esses impactos incluem desde o desenvolvimento de transtornos mentais, como depressão e ansiedade, até o risco de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). De forma complementar, Guimarães, Laudelino Neto e Massuda Júnior (2020) ressaltam que o trabalho policial é um grande causador de transtornos mentais, como episódios depressivos e transtorno afetivo bipolar, o que frequentemente resulta no afastamento desses profissionais sem o devido suporte.

Nesse contexto, o estudo propôs a atuação integrada do serviço de atendimento ao trabalhador, proporcionando momentos de escuta, aprendizado e pertencimento, o que possivelmente reduziu o absenteísmo por doenças. Na mesma linha, Lima *et al.* (2015) destacam que, em Santa Catarina, cerca de um quarto dos policiais militares afastados do trabalho sofre de transtornos mentais. A falta de recursos e métodos de intervenção eficazes é apontada como um dos principais fatores que perpetuam o afastamento desses profissionais.

Alves *et al.* (2015) encontraram que entre os policiais, 27% apresentaram risco elevado de depressão e 5% relataram ideação suicida em seu estudo. As principais causas apontadas foram estresse, ansiedade, depressão, questões financeiras e outros motivos. Entre aqueles que já tiveram ideação suicida ao menos uma vez na vida, 50% relataram que isso ocorreu há mais de três anos, 33% há menos de um ano e 17% entre um e dois anos atrás. Para superar essas ideias, alguns buscaram apoio médico, religioso ou psicológico, enquanto outros não tomaram nenhuma atitude.

Segundo Oliveira *et al.* (2023), apontam que o estresse afeta 43,1% dos policiais rodoviários federais, influenciado por fatores como falta de lazer, insatisfação profissional, salários baixos, ideação suicida, insônia, falta de treinamento e conflitos entre trabalho e família. A maioria (82,7%) está na fase de resistência ao estresse, na qual ainda são produtivos, mas, se ultrapassada, surgem problemas de saúde que indicam necessidade de intervenção. Esse estresse também se manifesta fisicamente, como no bruxismo, decorrente da constante vigilância e tensão, agravando a saúde dos profissionais a longo prazo (Carvalho *et al.*, 2008).

A análise da literatura revela que a remuneração inadequada, somada às condições de trabalho extenuantes, é um fator significativo que impacta negativamente a saúde mental dos policiais. O estudo de Tavares *et al.* (2021) comprova essa realidade, ao encontrar que, entre os 416 policiais militares analisados, 75,1% eram soldados, 61,6% possuíam outro emprego e 67,4% realizavam horas extras, evidenciando uma sobrecarga de trabalho e uma dependência de atividades adicionais para compor a renda.

Esses achados estão em consonância com Tavares *et al.* (2021), que apontam que o estresse psicossocial em policiais decorre da natureza exigente de suas funções, incluindo a exposição ao risco de morte, sobrecarga de trabalho e condições laborais inadequadas. Somadas à violência urbana e à baixa remuneração, essas condições elevam o nível de estresse entre policiais militares. O modelo de Desequilíbrio Esforço-Recompensa (DER) utilizado no estudo reforça que a desproporção entre esforço e recompensa no trabalho é um dos principais fatores que aumentam o risco de distúrbios relacionados ao estresse.

Oliveira e Santos (2010) corroboram essa perspectiva, destacando que os policiais enfrentam diversos fatores que resultam em altos níveis de estresse, levando, muitas vezes, a comportamentos impulsivos em situações de crise. Essa combinação de desgaste físico e emocional contribui para a perda de controle em momentos críticos. Tavares *et al.* (2017) reforçam que os policiais, globalmente, estão entre os trabalhadores mais expostos ao risco de morte e ao estresse elevado, superando outras categorias profissionais. Essa exposição resulta da natureza de suas funções, da carga excessiva de trabalho e da baixa remuneração, o que agrava ainda mais o quadro de desgaste emocional.

Além disso, a exposição a situações traumáticas, como ferimentos por arma de fogo, tem um papel central no desenvolvimento de TEPT entre os policiais, segundo Monteiro e Silva (2023). Esses eventos deixam sequelas psicológicas significativas, como medo intenso e sentimento de impotência, que afetam profundamente tanto a saúde mental quanto o desempenho profissional. O estudo de Maia *et al.* (2011) identificou que o afeto negativo, o tempo de trabalho, a frequência de exposição a eventos traumáticos, a dissociação durante os traumas e a falta de apoio social explicam 55% das variações nos sintomas de TEPT. A interação entre dissociação e emoções negativas intensifica ainda mais esses sintomas, revelando a necessidade de intervenções específicas para esse público.

Minayo, Assis e Oliveira (2011) destacam que o sofrimento mental dos policiais, decorrente de suas condições de trabalho, recebe pouca atenção dos serviços de saúde das corporações, sendo mais intenso entre os policiais que atuam em operações. De modo

semelhante, Souza *et al.* (2012) associam esse sofrimento a fatores como a habilidade para enfrentar desafios, satisfação com a vida e problemas de saúde nos sistemas digestivo, nervoso, muscular e ósseo. Condições desfavoráveis, como sobrecarga, exposição contínua ao estresse e risco de vitimização, também agravam o quadro. Esse sofrimento é presente, mas pouco discutido e frequentemente minimizado ou ironizado como forma de negação (Marçal *et al.*, 2020)

O estudo de Brasil *et al.* (2023) acrescenta que a pandemia de COVID-19 agravou o sofrimento psíquico dos policiais militares, que já enfrentavam a falta de assistência e apoio biopsicossocial antes da crise sanitária. O medo de adoecer, de transmitir o vírus a familiares e a incerteza no desempenho de suas atividades diárias durante a pandemia foram fatores que intensificaram esse sofrimento, conforme relataram os policiais entrevistados.

Dias *et al.* (2023) enfatizam que o adoecimento dos policiais não se limita à pressão psicológica, mas também está relacionado à necessidade de manter o controle físico em situações frequentemente adversas, conforme corroborado por Bezerra *et al.* (2013) e Davey *et al.* (2000). Além disso, Pinto *et al.* (2013) analisam a realidade de policiais de diferentes regiões (interior, baixada e capital), mostrando que policiais do interior e da baixada apresentam menor índice de sofrimento psíquico, o que está relacionado ao grau de satisfação com a capacidade de reagir a situações difíceis e exercer as funções para as quais foram treinados. Fatores como a vitimização e a localização da unidade também influenciam esses níveis de sofrimento, bem como problemas no sistema nervoso e a satisfação com a vida como um todo.

A precariedade das condições de trabalho na sociedade contemporânea pode levar ao adoecimento psíquico dos policiais, que frequentemente buscam válvulas de escape, como o consumo de álcool e outras drogas (Silva; Vieira, 2008). Em casos mais graves, esse sofrimento pode resultar em suicídio. Notou-se que práticas administrativas inadequadas e a falta de suporte por parte da instituição têm um impacto mais significativo na percepção de desesperança dos policiais do que o próprio risco associado ao trabalho nas ruas (Ferreira; Bonfim; Augusto, 2012). Pereira, Madruga e Kawahala (2020), retrata o perfil dos policiais militares que cometem suicídio é predominantemente composto por homens com idade entre 40 e 47 anos, casados, com filhos e com escolaridade até o ensino médio. A maioria pertence à carreira de praças e está próxima da aposentadoria. Entre esses profissionais, o autoextermínio é a forma mais comum de suicídio.

No estudo de Moraes (2003), foram realizadas entrevistas com policiais militares. Ao longo das narrativas, foi observado que os PMs empregam estratégias defensivas para lidar

com os constrangimentos da profissão. Tais estratégias, usadas individual e coletivamente, são recursos inconscientes que ajudam a minimizar a percepção do sofrimento, permitindo a manutenção da normalidade e protegendo-os de possíveis descompensações psíquicas (Moraes, 2013). Desde o início dos encontros, recorreu-se à negação do sofrimento, banalizando os dissabores do trabalho e comparando-os a outras profissões para atenuar o impacto emocional.

Além dos impactos psicológicos, as demandas do trabalho também causam impactos no bem-estar físico dos policiais. Para Minayo, Assis e Oliveira (2011), o trabalho do profissional policial causa grande impacto em sua saúde mental e física, ocasionando por muitas vezes obesidade, sobrepeso, com baixa frequência de atividades físicas e autocuidado. Outros problemas ocasionados por essa falta são dores no pescoço, nas costas ou na coluna, problemas de visão, dores de cabeça e enxaquecas. Soma-se a isso o fato de que muitos policiais acumulam outros empregos devido à baixa remuneração e quantidade de benefícios, ocasionando grandes jornadas de trabalho, com pouco descanso (Pelegrini *et al.*, 2018).

O estudo de Ferreira, Bonfim e Augusto (2012) acrescenta que dentre os policiais militares, 72% relataram alguma morbidade, enquanto 28% não referiram problemas de saúde. Dentre os que apresentaram diagnósticos, 36% indicaram possuir uma condição e outros 36% relataram ter duas ou mais. As condições mais comuns foram problemas de visão (32,6%), pressão arterial elevada (25%), gastrite (13,9%), depressão (11,8%) e varizes (11,1%).

Esses dados revelam uma alta prevalência de morbidades entre os PMs, muitas das quais associadas ao elevado nível de estresse vivenciado na profissão. Estudos anteriores apontam que sintomas de estresse e sofrimento psíquico são frequentes entre policiais, o que se reflete em diagnósticos como hipertensão, gastrite, varizes e depressão, com forte ligação ao ambiente de trabalho. Segundo o Ministério da Saúde, o convívio diário com violência e agressividade contribui para o sofrimento mental desses profissionais, evidenciando a necessidade de atenção específica à sua saúde ocupacional.

Recursos do trabalho e fatores protetivos

No estudo de Souza Filho *et al.* (2015), os policiais investigados, em geral, avaliaram sua saúde e qualidade de vida de forma positiva, o que pode impactar favoravelmente o ambiente de trabalho. A qualidade de vida desses profissionais esteve mais associada a fatores sociais e psicológicos, com destaque para o convívio familiar e o apoio social de amigos, que se mostraram elementos essenciais para seu bem-estar.

Souza *et al.* (2015) destacam que os policiais militares consideram os aspectos sociais, como o convívio familiar e o apoio dos amigos, fundamentais para a manutenção de sua qualidade de vida. Além disso, fatores psicológicos, como a autoestima, o reconhecimento profissional e a percepção da relevância de seu trabalho para a sociedade, são essenciais para garantir uma visão positiva de sua qualidade de vida. Portanto, o apoio social e o fortalecimento desses elementos psicológicos são fundamentais para promover o equilíbrio e a satisfação no ambiente laboral dos profissionais.

Maia *et al.* (2015) complementam essa perspectiva, ressaltando que o apoio social, tanto no ambiente de trabalho quanto na rede pessoal dos policiais, deve ser incentivado durante todo o período de serviço, especialmente após a exposição a incidentes críticos. Esse suporte é fundamental para mitigar os efeitos de eventos traumáticos recorrentes, protegendo os policiais e suas famílias dos impactos negativos associados ao transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). De forma semelhante, Tavares *et al.* (2021) reforçam a importância do convívio familiar e do apoio social para a qualidade de vida desses profissionais, mas destacam que o excesso de trabalho e o acúmulo de funções podem comprometer esses fatores, dificultando a manutenção de relações sociais saudáveis.

Souza *et al.* (2012) sugerem que é essencial a criação de espaços de escuta para que os policiais possam compartilhar os desafios enfrentados no cotidiano. Essas iniciativas visam não só melhorar o desempenho técnico dos profissionais, mas também promover uma melhor qualidade de vida para eles e suas famílias. Relatos de iniciativas relacionadas a saúde mental podem ser encontrados, como no caso da Polícia Militar de Santa Catarina (PMSC), que tem implementado medidas contínuas para prevenir o estresse ocupacional, a síndrome de *burnout*, o TEPT e o transtorno de ajustamento. Como parte dessas ações, a corporação utiliza o encaminhamento dos policiais ao serviço de psicologia da instituição sempre que são expostos a ocorrências emocionalmente intensas, visando oferecer suporte psicológico e minimizar os riscos à saúde mental dos agentes.

Por sua vez, Marçal *et al.* (2020) apontam que condições adequadas de trabalho, como treinamento contínuo, atuação em grupo e a oferta de espaços de escuta coletiva, aumentam o sentimento de satisfação no trabalho. Isso contribui para um melhor desempenho e maior satisfação profissional, evidenciando a importância de discutir as vivências de prazer e sofrimento no contexto da polícia militar, cujas atividades envolvem riscos físicos e psicológicos inerentes à profissão.

Marçal *et al.* (2020) destacam que o prazer no trabalho é experimentado quando a atividade executada permite ao indivíduo uma descarga psíquica, de forma que, ao concluir a tarefa, o trabalhador se sente melhor do que quando a iniciou. Assim, no caso dos policiais militares (PMs), mesmo com uma organização rígida, estruturada pela hierarquia e disciplina, muitos relatam sentir prazer no exercício de suas funções.

Esse prazer, por um lado, é associado ao cumprimento de seu trabalho e à concretização de ações punitivas, ressoando na identidade e subjetividade desses profissionais, especialmente em um contexto de instituições policiais estruturadas de maneira violenta. A satisfação, então, é derivada da possibilidade de executar a missão punitiva do Estado, utilizando a força e a arbitrariedade. Por outro lado, o sentimento de pertencimento ao grupo também é uma importante fonte de prazer, reforçado por laços sociais e pela sensação de "família", como expressado por alguns participantes (Marçal *et al.*, 2020).

Para Andrade e Souza (2009), a imagem do policial civil, assim como a de qualquer profissão, é formada pela identificação com seu trabalho e pelas interações estabelecidas entre as pessoas que ocupam esse papel, a instituição a que pertencem e a sociedade em geral. Cada indivíduo prevê as reações sociais que suas ações podem provocar, e essa habilidade de imaginar as respostas dos outros e considerá-las em seu processo de autoidentificação molda tanto a sociabilidade quanto a intersubjetividade. Essa autoimagem, no entanto, é frequentemente afetada por condições emocionais adversas no ambiente policial, o que pode levar ao comprometimento da saúde mental dos agentes. Além disso, Andrade e Souza (2009), que um acompanhamento psicológico contínuo e o fortalecimento da autoestima são essenciais para que policiais lidem de maneira saudável com os desafios de sua função, prevenindo o esgotamento psicológico e melhorando o bem-estar geral dos profissionais.

Por outro lado, Andrade e Souza (2009), utilizam como objetivo de sua análise mostrar que promover a autoestima, além de favorecer a saúde mental, pode ser uma estratégia eficaz para estimular mudanças na cultura de violência presente nas polícias das grandes metrópoles do país. Para Spode e Merlo (2006), apesar da carga excessiva de trabalho administrativo e dos riscos inerentes à profissão, o prazer no trabalho está associado ao desempenho de atividades de gestão, que oferecem oportunidades de criação no ambiente profissional.

Nas redes de correlações entre qualidade de vida, resiliência e desequilíbrio esforço-recompensa em policiais militares de Tavares *et al.* (2021), a resiliência psicológica foi identificada como um fator de proteção importante, ajudando a mitigar os efeitos negativos do

estresse psicossocial na qualidade de vida dos policiais militares. Os autores destacam que a resiliência está associada positivamente aos domínios físico, geral e psicológico, sendo fundamental na proteção contra distúrbios relacionados ao estresse do trabalho.

Além disso, outros fatores protetivos também podem estar presentes nas relações socioprofissionais. Apesar de a hierarquia e disciplina serem características marcantes, os PMs apontam que o comando, em algumas situações, pode ser compreensivo e flexível, como nos casos de ausências por doença ou sobrecarga de trabalho. Esse suporte e a cooperação entre colegas fortalecem os vínculos e proporcionam vivências positivas, diminuindo o impacto negativo da função (Marçal *et al.*, 2020).

No estudo realizado com cadetes de Souza *et al.* (2015), foi analisada a autoeficácia como mediadora entre o bem-estar subjetivo (BES). A autoeficácia é definida como a crença do indivíduo em sua capacidade de organizar e executar ações necessárias para alcançar objetivos específicos, especialmente em contextos desafiadores, enquanto o BES é a percepção positiva que uma pessoa tem de sua própria vida, abrangendo estados emocionais e avaliações cognitivas.

Dentre as dimensões avaliadas por Souza *et al.* (2015), estão: na *exaustão emocional*, que representa o desgaste mental intenso, com a qual autoeficácia ajuda a reduzir o impacto do estresse e a manter a vitalidade subjetiva, que é o nível de energia e disposição percebido pelo indivíduo; na dimensão da *descrença*, que indica um distanciamento cético em relação ao trabalho, a autoeficácia atua mediando a relação com afetos positivos, satisfação com a vida e o tempo de serviço, protegendo contra atitudes de desengajamento; e, por fim, na *ineficácia profissional*, que está relacionada com a sensação de falta de competência, a autoeficácia tem efeito apenas em relação ao tempo de serviço, ajudando a prevenir sentimentos de incapacidade. Esses achados mostram o papel da autoeficácia na proteção contra o *burnout* e na promoção de saúde psicológica entre os cadetes.

Complementando essa análise, Souza *et al.* (2014) afirmam que o senso de autoeficácia desempenha um papel crucial na saúde dos profissionais, operando em dois níveis distintos; no nível básico, as crenças dos indivíduos sobre sua capacidade de lidar com situações estressantes influenciam diretamente sua saúde, ativando sistemas biológicos que determinam suas respostas a estressores e sua resistência a doenças. A teoria cognitiva social sustenta que o estresse é compreendido em termos de uma percepção de ineficácia no controle de ameaças e demandas ambientais. Assim, quando o indivíduo acredita que é capaz de enfrentar situações adversas, tende a ser menos impactado por elas. Além disso, a autoeficácia influencia a saúde

ao estimular o controle direto sobre hábitos saudáveis. Quanto mais forte for o senso de autoeficácia, maior a probabilidade de que o indivíduo adote e mantenha comportamentos que promovam sua saúde, garantindo um esforço contínuo para seguir práticas benéficas. Dessa forma, a crença na própria eficácia não só protege contra o estresse, mas também incentiva a busca ativa por um estilo de vida saudável.

Alguns estudos incluídos nesta revisão trazem relatos de intervenções que podem ser implementadas. Guimarães, Neto e Junior (2020) obtiveram resultados bastante positivos com intervenções em múltiplos níveis de promoção da saúde, integrando atenção individual, grupal e organizacional. Braga, Mosqueira e Morato (2012) obtiveram resultados relevantes ao disponibilizar um espaço de escuta na forma de plantão psicológico, apontando para aquilo que pode ser revelado durante a atenção à saúde mental e que nem sempre se apresenta de modo explícito sem observação adequada.

A tabela 1 sumariza os resultados encontrados em cada estudo através da numeração do quadro 1:

Tabela 1 - distribuição de variáveis nos estudos recuperados

Variáveis psicológicas	Nº estudos	Código dos estudos
Estresse e TEPT	14	#1, #2, #9, #10, #11, #12, #15, #17, #21, #23, #24, #28, #31, #32
Burnout	4	#3, #13, #14, #21
Autoestima	3	#4, #18, #19
Sofrimento psíquico	9	#5, #6, #7, #8, #23, #27, #30, #34, #35
Autoeficácia	2	#14, #26
Vivência de prazer e sofrimento	4	#16, #17, #23, #36
Qualidade de vida	4	#19, #20, #29, #33
Depressão	2	#23, #24

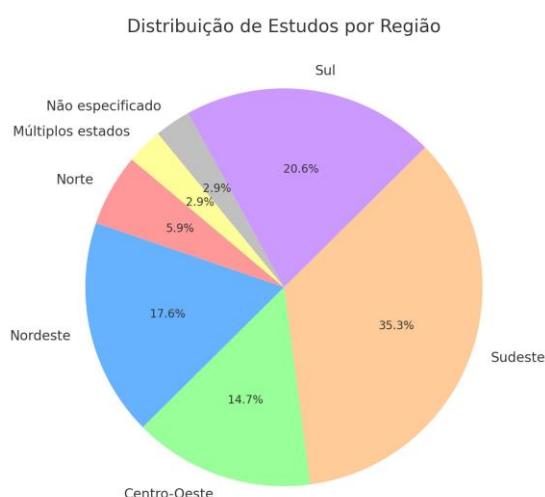
DISCUSSÃO

Para pensar em possibilidades de melhoria na saúde e bem estar dos trabalhadores investigados, é fundamental rever as demandas encontradas como fontes de sofrimento e os recursos para enfrentá-las. O tempo excessivo demandado pelo trabalho e pelas duplas jornadas foram apontados, por exemplo, como fonte de sofrimento por afastar os profissionais policiais do tempo com atividades e lazer e convívio familiar. Neste contexto, convém refletir a respeito da distribuição de atividades e da remuneração, já que os trabalhadores se veem obrigados a exercer mais de uma atividade para complementação de renda em muitos casos (Tavares *et al.*,

2021). Esses fatores, além de se apresentarem como fortes demandas, se mostram anulando a possibilidade de se praticarem recursos fundamentais ao bem estar dos policiais. Também é importante que se pense nas polícias brasileiras enquanto órgãos estatais e como esse fato pode interferir nas mudanças sugeridas para a realidade profissional, levando em consideração os interesses políticos envolvidos no trabalho policial.

As principais lacunas identificadas ao longo do estudo foram a ausência de propostas concretas e contínuas em saúde ocupacional para policiais e o alcance limitado dos dados recuperados. Foi constatado que os dados obtidos estão concentrados nas regiões sul e sudeste do Brasil, além do fato de que apenas dois estudos têm amostra maior do que mil trabalhadores, o que leva a crer que os dados levantados ainda são limitados a respeito da realidade do trabalho policial no país. A figura 3 representa a distribuição de estudos por região do Brasil:

Figura 3 - gráfico de distribuição de estudos utilizados por região do país



Na presente revisão, observou-se uma predominância de estudos quantitativos (21), seguidos pelos qualitativos (8) e mistos (5), o que reflete uma tendência na literatura científica sobre a saúde mental dos policiais brasileiros com uma ênfase em medir fenômenos relacionados ao estresse, transtornos mentais e outros fatores psicossociais por meio de dados objetivos e escalas padronizadas. Apesar da robustez dos dados quantitativos, a presença de estudos qualitativos e mistos é fundamental para fornecer uma compreensão mais profunda e contextualizada das vivências subjetivas dos policiais.

Os estudos qualitativos, por exemplo, oferecem *insights* valiosos sobre as experiências individuais e coletivas de sofrimento e enfrentamento no ambiente policial,

aspectos que os números sozinhos não capturam completamente. Por outro lado, os estudos mistos agregam valor ao integrar dados qualitativos e quantitativos, proporcionando uma visão mais holística e completa das dinâmicas entre saúde mental e ambiente de trabalho, ampliando as possibilidades de intervenção e políticas públicas mais eficazes voltadas ao bem-estar desses profissionais.

Entende-se que a exposição a situações de forte carga emocional é, em certa medida, inevitável para um policial, dado o teor das circunstâncias nas quais a polícia deve atuar socialmente. No entanto, este trabalho visa reiterar que, mesmo com as adversidades enfrentadas pelo trabalhador, é possível intervir em favor de seu bem-estar e de sua qualidade de vida, por meio da disseminação e desmistificação da saúde mental no seu meio. É válido ressaltar aqui que há diferentes níveis de intervenção, considerando também as condições inalteráveis e inerentes à profissão, tais como a exposição a violência e riscos de vida. Tais intervenções envolvem o fortalecimento de variáveis psicológicas individuais como a resiliência e autoeficácia, que de acordo com os estudos de Souza *et al.* (2014) são boas preditoras de proteção da saúde mental.

Para atuar na prevenção, recomenda-se a implementação de programas contínuos de treinamento e educação em saúde mental, especificamente direcionados às realidades da profissão policial. Um componente fundamental desse programa é o treinamento em educação emocional – que para Beck (1976) se mostra essencial, visto que nossos pensamentos afetam diretamente a forma como nos sentimos e como nos comportamos –, o que auxilia os policiais a reconhecerem e interpretar sinais de estresse e ansiedade. Oficinas mensais ou módulos semestrais podem incluir simulações de cenários típicos, nas quais os policiais praticam identificar e reagir a sinais de esgotamento e outros problemas emocionais, desenvolvendo uma compreensão mais clara do próprio estado mental. Ferramentas de autoavaliação, como questionários periódicos sobre estresse e bem-estar, também são úteis para que os policiais monitorem sua saúde mental e identifiquem-se possíveis fatores de dificuldade ou sofrimento.

Além disso, o treinamento regular de *mindfulness*, como introduzido por Langer (1989), favorece a atenção plena, ajudando policiais a estarem presentes no momento, atentos ao contexto e às diversas perspectivas, e pode aprimorar o controle emocional, especialmente em situações de alta pressão. Sessões curtas de 10 a 20 minutos, utilizando técnicas como respiração diafragmática, podem ser facilmente incorporadas aos horários de treinamento, auxiliando no gerenciamento do estresse diário e nas decisões em campo.

Adicionalmente, simulações realistas de situações críticas, como emergências e confrontos, permitem que os policiais identifiquem e regulem suas emoções ao observar microexpressões, em vez de reagirem impulsivamente. Nessas simulações, os policiais aplicam técnicas de *mindfulness* e respiração em um ambiente controlado, com *feedback* para aprimorar suas habilidades de autorregulação. Essas intervenções buscam também fortalecer uma cultura institucional que apoie o bem-estar. A combinação de prevenção e suporte psicológico contínuo contribui para a redução do desgaste emocional, promovendo um ambiente de trabalho mais seguro e saudável (Ekman, 2011).

Essa realidade ressalta a importância de intervenções que abordem não apenas a mitigação dos sintomas, mas também a criação de um ambiente organizacional preventivo e sustentador do bem-estar psicológico, levando em consideração as principais queixas dos profissionais como dupla jornada de trabalho, longos períodos de exposição e remuneração. Diante disso, torna-se evidente a necessidade de políticas de remuneração mais equitativas e compatíveis com os riscos e a complexidade que permeiam a profissão policial. Tais políticas poderiam atenuar a sobrecarga de trabalho decorrente de múltiplos vínculos empregatícios, possibilitando aos policiais maior tempo para o lazer e autocuidado, conforme apontado por Ferreira, Bonfim e Augusto (2012).

Em síntese, devido à natureza arriscada e desafiadora de suas atividades, os policiais precisam especial atenção quanto às condições de trabalho, pois baixos salários e elevadas exigências impactam diretamente sua produtividade e a qualidade dos serviços prestados. Assim, uma política de remuneração mais justa torna-se imprescindível para o bem-estar desses profissionais, ao mesmo tempo em que contribui para a redução de fatores estressores no ambiente de trabalho e promove a valorização da categoria (Tavares *et al.*, 2021).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo desta pesquisa, ficou evidente que o tema da saúde mental dos policiais brasileiros, embora crucial, ainda carece de uma abordagem mais robusta e detalhada na literatura científica. A análise quantitativa revelou que a maioria dos estudos se concentra em identificar a prevalência de sintomas relacionado ao sofrimento psíquico, como estresse, TEPT e *burnout*, mas há uma escassez de trabalhos que proponham intervenções práticas ou programas contínuos voltados para a melhoria da qualidade de vida desses profissionais.

Os aspectos negativos mais comuns incluem a sobrecarga de trabalho, a falta de apoio organizacional e a constante exposição ao perigo, o que resulta em um desgaste físico e mental significativo. Os poucos estudos que abordaram intervenções, embora promissores, foram limitados em número e abrangência, apontando para a necessidade urgente de mais pesquisas que desenvolvam e testem programas eficazes para prevenir o adoecimento mental dessa população.

Assim, a lacuna mais evidente é a ausência de propostas concretas e contínuas de intervenções voltadas para a saúde mental. Isso reflete a urgência de mais estudos e iniciativas nesse sentido, tanto no ambiente acadêmico quanto em práticas organizacionais. Este estudo visa estimular uma reflexão aprofundada sobre a importância de implementar ações práticas que favoreçam ambientes de trabalho mais saudáveis, minimizando o impacto da profissão sobre a saúde mental dos policiais. Com isso, espera-se que a pesquisa contribua de forma significativa para o debate sobre intervenções consistentes, que possam mitigar os desafios da profissão e fomentar uma abordagem mais empática e desestigmatizada em relação à saúde mental no contexto policial.

REFERÊNCIAS

ALVES, V. de M. *et al.* Suicidal ideation and chronotype assessment in nurses and police officers. **MedicalExpress**, São Paulo, v.2, n.3, p. 1-6, jun. 2015. DOI: <https://doi.org/10.5935/MedicalExpress.2015.03.05>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/medical/a/shYH3rV7wpJw3t7gC5Cm9cR/>. Acesso em: 13 out. 2024.

ANDRADE, E. R. de; SOUZA, E. R. de. Autoestima como expressão de saúde mental e dispositivo de mudanças na cultura organizacional da polícia. **Psic. Clin.**, Rio de Janeiro, v.22, n.2, p.179-195, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0103-56652010000200012>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pc/a/7nn34JCRGyVSYssHqmgjLMs/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 13 out. 2024.

ANDRADE, E. R.; SOUSA, E. R. de; MINAYO, M. C. de S. Intervenção visando a autoestima e qualidade de vida dos policiais civis do Rio de Janeiro. **Ciência & Saúde coletiva**, [s.l.] v.14, n.1, p.275-285, fev. 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232009000100034>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/FmHDf4xy7cTKKk4Cch3qMCg/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 13 out. 2024.

ARSENIAN, M. B.; GIOVANI, E. M. Prevalence of burnout by social demographic factors and salivary biomarkers through Fourier transform infrared spectroscopy in military police officers of the São Paulo health care team who worked during Covid-19. **RGO, Rev. Gaúcha**

Odontol., Campinas, v.71, p. 1-11, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-86372023005420230047>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rgo/a/K7g7gJYtgBxBxNJJynPRbyj/?lang=en>. Acesso em: 13 out. 2024.

BECK, A. T.; DAVIS, D. D.; FREEMAN, A. **Terapia cognitiva dos transtornos da personalidade**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2017. Disponível em: https://books.google.com.br/bookshl=ptBR&lr=&id=y9ScDgAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT5&dq=terapia+cognitiva+dos+transtornos+emocionais+Aaron+beck&ots=Q1asCPBwP8&sig=mrU_TsdexuNxW_O_2ZNwfSbTi0#v=onepage&q=terapia%20cognitiva%20dos%20transtornos%20emocionais%20Aaron%20beck&f=false. Acesso em: 2 nov. 2024.

BRAGA, T. B. M.; MOSQUEIRA, S. M.; MORATO, H. T. P. Cartografia clínica em plantão psicológico: investigação interventiva num projeto de atenção psicológica em distrito policial. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v.20, n.2, p.555-569, 2012. DOI: <https://doi.org/10.9788/TP2012.2-20>. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2012000200020. Acesso em: 13 out. 2024.

BRASIL, G. M. *et al.* Efeitos da pandemia na Polícia Militar: vulnerabilidades das polícias e do policiamento no Brasil. **Dilemas, Rev. Estud. Conflito Controle Soc.**, Rio de Janeiro, v.16, n.3, p. 10-14, 2023. DOI: <https://doi.org/10.4322/dilemas.v16.n.3.51834>. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/dilemas/article/view/51834>. Acesso em: 13 out. 2024.

BRASIL. [Constituição (1988)]. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Presidência da República, [2016]. Disponível em: https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 29 set. 2024.

CARVALHO, A. L. de A.; CURY, A. A. del B.; GARCIA, R. C. M. R. Prevalência de bruxismo e estresse emocional e a associação entre eles em policiais brasileiros. **Braz. Oral Res.**, São Paulo, v.22, n.1, p.31-35, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1806-83242008000100006>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/bor/a/dD4bg7ws8RKGj7HDnsNQjpr/?lang=en>. Acesso em: 13 out. 2024.

CHAVES, M. S. R. S.; SHIMIZU, I. S. Síndrome de *burnout* e qualidade do sono de policiais militares do Piauí. **Rev. Bras. Med. Trab.**, São Paulo, v.16, n.4, p.436-441, 2018. DOI: <https://doi.org/10.5327/Z1679443520180286>. Disponível em: <https://www.rbmt.org.br/details/383/pt-BR/sindrome-de-burnout-e-qualidade-do-sono-de-policiais-militares-do-piaui>. Acesso em: 13 out. 2024.

DELA COLETA, A. S. M., DELA COLETA, M. F. Fatores de estresse ocupacional e coping entre policiais civis. **Psicologia-USF**, Campinas, v.13, n.1, p.59-68, jan./jun. 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712008000100008>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/ZPnZFvLpPSP6zwPGq6v53XP/>. Acesso em: 14 mar. 2024.

DIAS, C. A.; SIQUEIRA, M. V. S.; FERREIRA, L. B. Análise socioclínica do contexto do trabalho e sua relação com o adoecimento mental de policiais militares do Distrito Federal. **Cad. EBAPE.BR**, Rio de Janeiro, v.21, n.1, 2023. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1679-395120220095>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cebape/a/MLhNhXcDC5YV3ZSrQ5HrcMn/?lang=pt>. Acesso em: 13 out. 2024.

EKMAN, P. **A linguagem das emoções**: como compreender e lidar com as emoções e aprimorar a comunicação. São Paulo: Lua de Papel, 2011. Disponível em: <https://pt.slideshare.net/slideshow/alinguagemdasemocoespaullekman248293722/248293722>. Acesso em: 3 nov. 2024.

FERREIRA, D. K. da S.; BONFIM, C.; AUGUSTO, L. G. da S. Condições de trabalho e morbidade referida de policiais militares, Recife-PE, Brasil. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v.21, n.4, p.989-1000, dez. 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902012000400016>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/pTXfRDxfJpdbLJSHNsHvnVs/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 12 out. 2024.

GUIMARÃES, L. A. M.; LAUDELINO NETO, A.; MASSUDA JÚNIOR, J. Intervenção integrada em saúde mental do trabalhador em uma corporação policial de Campo Grande (MS). **Rev. bras. saúde ocup.**, [s.l.], v.45, n.e8, p. 3-6, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/2317-6369000018618>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/Z3Jtg78fC8cQKDZ3CbrNDZM/?lang=pt>. Acesso em: 13 out. 2024.

INSTITUTO SINDICAL DE TRABAJO, AMBIENTE Y SALUD. **Organización del Trabajo, Salud y Riesgos Psicosociales**: guía para la intervención sindical. Madrid: ISTAS, 2006. Disponível em: <http://www.istas.net/web/abreenlace.asp?idenlace=3362>. Acesso em: 4 mar. 2024.

LANGER, E. J. **Mindfulness**. Cambridge: Da Capo Press, 1989. Disponível em: https://www.google.com.br/books/edition/Mindfulness_25th_anniversary_edition/w4hKDgAAQBAJ?hl=pt-BR&gbpv=0. Acesso em: 3 nov. 2024.

LIMA, F. P. de; BLANK, V. L. G.; MENEGON, F. A. Prevalência de transtorno mental e comportamental em policiais militares/SC em licença para tratamento de saúde. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [s.l.], v.35, n.3, p.824-840, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703002242013>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/q54XX48xW8pPcXXHfSSNqdb/?lang=pt>. Acesso em: 13 out. 2024.

MAIA, D. B. *et al.* Peritraumatic tonic immobility is associated with PTSD symptom severity in Brazilian police officers: a prospective study. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v.37, p.49-54, 2015. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1516-4446-2013-1267>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/rbp/a/WZcP3gDjF7MJW5QKtnp56qQ/?lang=en>. Acesso em: 13 out. 2024.

MAIA, D. B. *et al.* Transtorno de estresse pós-traumático em policiais militares do Rio de Janeiro. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, São Paulo, v.33, n.1, p.39-44, dez. 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1516-44462011000400009>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/xBMVYz75Zkdm8fGfkD7VhyJ/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 13 out. 2024.

MARÇAL, H. I. F. *et al.* Vivências de prazer-sofrimento na organização do trabalho dos policiais militares da Região Norte. **Cad. psicol. soc. trab.**, São Paulo, v.23, n.2, p.203-217, 2020. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1981-0490.v23i2p203-217>. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/cpst/article/view/168793>. Acesso em: 13 out. 2024.

MINAYO, M. C. de S.; ASSIS, S. G. de; OLIVEIRA, R. V. C. de. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.16, n.4, p.2199-2209, abr. 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000400019>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/x4dWvKpCDFhmY39ncfDHx/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 13 out. 2024.

MONTEIRO, V. F.; SILVA, S. S. da C. Presença de risco de transtorno do estresse pós-traumático em policiais militares feridos por arma de fogo. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [s.l.], v.43, p.1-16, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003252098>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/g5NYDwR4XPd4kb5GqVCyLFy/>. Acesso em: 13 out. 2024.

MORERO, J. A. P. *et al.* Estratégias de enfrentamento: uma revisão sistemática sobre instrumentos de avaliação no contexto brasileiro. **Revista Cuidarte**, Bucaramanga, v.9, n.2, p.2257-2268, ago. 2018. DOI: <https://doi.org/10.15649/cuidarte.v9i2.503>. Disponível em: <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/503>. Acesso em: 14 mar. 2024.

OLIVEIRA, K. L. de; SANTOS, L. M. dos. Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua. **Sociologias**, Porto Alegre, ano 12, n.25, p.224-250, dez. 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1517-45222010000300009>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/soc/a/kRWWYHPFpWbvhGmMdbjtqcp>. Acesso em: 13 out. 2024.

OLIVEIRA, L. P. de A.; OLIVEIRA, L. G. de; CARVALHO, H. B. de. Risk and protective factors for the development of stress in the Federal Highway Police. **Estud. psicol.**, Campinas, v.40, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202340e210194>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/RZbXG6gFLyyd7Z9WrW4sNnF/?lang=en>. Acesso em: 13 out. 2024.

OLIVEIRA, L. W. P. *et al.* Sofrimento psíquico em policiais civis do Estado do Rio de Janeiro. **Cad. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.28, n.7, p.297-1311, 2012. DOI:

<https://doi.org/10.1590/1414-462X202028040562>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/8DR9jr4bsQjtg5j7Rp3GX6S/?lang=pt>. Acesso em: 13 out. 2024.

OLIVEIRA, P. L. M. de; BARDAGI, M. P. Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares. **Boletim de Psicologia**, São Paulo, v.59, n.131, p.75-85, dez. 2009. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432009000200003. Acesso em: 13 out. 2024.

PELEGRINI, A. *et al.* Percepção das condições de trabalho e estresse ocupacional em policiais civis e militares de unidades de operações especiais. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v.26, n.2, p.423-430, 2018. DOI: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1160>. Disponível em: <https://www.cadernosdeterapiaocupacional.ufscar.br/index.php/cadernos/article/view/1946>. Acesso em: 13 out. 2024.

PEREIRA, A. C. L. *et al.* Fatores de riscos psicossociais no trabalho: limitações para uma abordagem integral da saúde mental relacionada ao trabalho. **Revista. Brasil. Saúde Ocupacional**, São Paulo, v.45, n.e14, p. 3, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/2317-6369000035118>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbso/a/Yj4VrBQcQ3tgQgHcnnGkC6F/>. Acesso em: 4 mar. 2024.

PEREIRA, G. K.; MADRUGA, A. B.; KAWAHALA, E. Suicídios em uma organização policial-militar do sul do Brasil. **Cad. saúde colet.**, Rio de Janeiro, v.28, n.4, p.500-509, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1590/1414-462X202028040562>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/8DR9jr4bsQjtg5j7Rp3GX6S/?lang=pt>. Acesso em: 13 out. 2024.

PEREZ, A. de M.; BENSEÑOR, I. M. Tabagismo e consumo de álcool, comportamento sexual e transtornos mentais comuns em estudantes militares da Academia de Polícia, São Paulo, Brasil: um estudo transversal. **São Paulo Med J.**, São Paulo, v.133, n.3, p.235-244, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1516-3180.2014.9102711>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/spmj/a/694XNFqhvWS7RfQCPxZncRG/?lang=en>. Acesso em: 13 out. 2024.

PINTO, L. W.; FIGUEIREDO, A. E. B.; SOUZA, E. R. de. Sofrimento psíquico em policiais civis do estado do Rio de Janeiro. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.18, n.3, p.633-644, mar. 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000300009>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/MgkjVYq6nWCRHgY7hW5qQvf/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 14 out. 2024.

RUTTER, M. Psychosocial resilience and protective mechanisms. **American journal of orthopsychiatry**, Washington, v.57, n.3, p.316-331, 1987. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1987.tb03541.x>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3303954/>. Acesso em: 5 ago. 2024.

SERRA, M. V. G. B. *et al.* Musculoskeletal disorders, stress perception and physical activity in police officers. **Fisioter. mov.**, São Paulo, v.33, n.1, p.22-29, 2020. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/1809-2950/18029227012020>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fp/a/N8FSpJMYz7SMXY5cn6Hq8zQ/?lang=en>. Acesso em: 13 out. 2024.

SILVA, M. B. da; VIEIRA, S. B. O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v.17, n.4, p.161-170, dez. 2008. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902008000400012>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/NmVNvBqzbYCXLngQ5f3Lvxc/?lang=pt>. Acesso em: 13 out. 2024.

SOUSA, R. C. de *et al.* Aspectos de saúde mental investigados em policiais: uma revisão integrativa. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v.31, n.2, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902022201008pt>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/dK4NbsXDRCbWYDXQRS9Mnk/?lang=pt>. Acesso em: 4 mar. 2024.

SOUZA FILHO, M. J. *et al.* Avaliação da qualidade de vida de policiais militares. **Revista bras. Ciência e Movimento**, Brasília, v.23, n.4, p.159-169, 2015. Disponível em: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/09/849454/avaliacao-da-qualidade-de-vida-de-policiais-militares.pdf>. Acesso em: 13 out. 2024.

SOUZA, E. R. de *et al.* Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro, Brasil. **Cad. saúde pública**, Rio de Janeiro, v.28, n.7, p.1297-1311, jul. 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2012000700008>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/Mv8nPJ5DtPxMLNcJnwZ9rjq/>. Acesso em: 13 out. 2024.

SOUZA, L. A. S. *et al.* A autoeficácia como mediadora da relação entre bem-estar subjetivo e saúde geral de cadetes militares. **Cad. saúde pública**, Rio de Janeiro, v.30, n.11, p.2309-2319, nov. 2014. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00177513>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csp/a/cPxkgC8Sx9RtMKXqwZggcLD/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 15 out. 2024.

SOUZA, L. A. S. *et al.* Bem-estar subjetivo e *burnout* em cadetes militares: o papel mediador da autoeficácia. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v.28, n.4, p.744-752, out./dez. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528412>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/prc/a/bzsXQDN53GcCjh6CR65mQMx/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 13 out. 2024.

SPODE, C. B.; MERLO, A. R. C. Trabalho policial e saúde mental: uma pesquisa junto aos capitães da Polícia Militar. **Psic. Reflex. Crít.**, Porto Alegre, v.19, n.3, p.362-372, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722006000300004>. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/prc/a/mDgQTP4RT35mgm9Cg86bjxP/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 13 out. 2024.

TAVARES, J. P. *et al.* Rede de correlações entre qualidade de vida, resiliência e desequilíbrio esforço-recompensa em policiais militares. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v.26, n.5, p.1931-1942, maio 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-81232021265.10702019>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/p5h7LT9TMcppSCb6ghn9PWx/?lang=pt>. Acesso em: 13 out. 2024.

TAVARES, J. P. *et al.* Relação entre as dimensões do estresse psicossocial e o cortisol salivar em policiais militares. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**, São Paulo, v.25, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.1199.2873>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/HpJNV34rBvC4pMRMM8ZZH3f/?lang=en>. Acesso em: 13 out. 2024.