

A SAÚDE MENTAL DO POLICIAL MILITAR: DESAFIOS, SUPORTE E QUALIDADE DE VIDA – O PESO DA FARDA LIDANDO COM O ESTRESSE E O TRAUMA NA LINHA DE FRENTE

THE MENTAL HEALTH OF MILITARY POLICE OFFICERS: CHALLENGES, SUPPORT, AND QUALITY OF LIFE – THE WEIGHT OF THE UNIFORM: COPING WITH STRESS AND TRAUMA ON THE FRONT LINES

LA SALUD MENTAL DE LOS AGENTES DE LA POLICÍA MILITAR: DESAFÍOS, APOYO Y CALIDAD DE VIDA – EL PESO DEL UNIFORME: AFRONTAR EL ESTRÉS Y EL TRAUMA EN EL FRENTE



10.56238/MultiCientifica-031

Ana Carla Nunes do Nascimento Santos

Instituição: Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Sertão Pernambucano

E-mail: anacarl Nunes907@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-9806-5096>

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/4078359580398724>

RESUMO

Este artigo investiga a saúde mental dos policiais militares, analisando os desafios enfrentados e a importância do suporte institucional. O objetivo é identificar como o estresse e a pressão da profissão impactam o bem-estar desses profissionais. Utilizando a metodologia de revisão bibliográfica, foram identificados sinais de exaustão, ansiedade e depressão entre os policiais militares. A pesquisa destaca a necessidade de programas de apoio psicológico e a valorização profissional. Além disso, a tecnologia é apresentada como uma ferramenta inovadora para identificação precoce de problemas. O estudo conclui que a promoção da saúde mental é crucial para a eficácia do serviço policial militar.

Palavras-chave: Estresse Profissional. Apoio Psicológico. Saúde Mental. Policiais em Situação de Risco. Tecnologia na Saúde Mental.

ABSTRACT

This article investigates the mental health of military police officers, analyzing the challenges they face and the importance of institutional support. The objective is to identify how the stress and pressure of the profession impact the well-being of these professionals. Using a literature review methodology, signs of exhaustion, anxiety, and depression were identified among military police officers. The research highlights the need for psychological support programs and professional recognition. Furthermore, technology is presented as an innovative tool for the early identification of problems. The study concludes that promoting mental health is crucial for the effectiveness of military police service.

Keywords: Professional Stress. Psychological Support. Mental Health. Police Officers at Risk. Technology in Mental Health.



RESUMEN

Este artículo investiga la salud mental de los policías militares, analizando los desafíos que enfrentan y la importancia del apoyo institucional. El objetivo es identificar cómo el estrés y la presión de la profesión impactan el bienestar de estos profesionales. Mediante una revisión bibliográfica, se identificaron signos de agotamiento, ansiedad y depresión entre los policías militares. La investigación destaca la necesidad de programas de apoyo psicológico y reconocimiento profesional. Además, la tecnología se presenta como una herramienta innovadora para la identificación temprana de problemas. El estudio concluye que promover la salud mental es crucial para la eficacia del servicio en la policía militar.

Palabras clave: Estrés Profesional. Apoyo Psicológico. Salud Mental. Policías en Riesgo. Tecnología en Salud Mental.





1 INTRODUÇÃO

A saúde mental dos policiais é um tema de suma importância e relevância, especialmente em um mundo onde as pressões da profissão se intensificam diariamente. A farda, símbolo de proteção e autoridade, também carrega o peso do estresse, do trauma e das experiências difíceis vivenciadas por esses profissionais. O trabalho na linha de frente, que exige não apenas habilidades físicas e técnicas, mas também uma resiliência emocional extraordinária, é frequentemente colocado à prova em situações extremas.

Corroborando com isso, “O trabalho do policial pode ser caracterizado como extremamente desgastante física e emocionalmente, principalmente pela constante exposição

ao perigo, riscos iminentes, horários irregulares de trabalho, alimentação, exposição a intempéries e longos períodos em pé” (BORGES, 2013; SOUZA et al., 2022, p. 2).

Além disso, os profissionais de segurança enfrentam diariamente situações de violência e pressão, impactando diretamente sua saúde mental. Por muito tempo, os efeitos psicológicos dessa rotina foram negligenciados. No entanto, o aumento de afastamentos e suicídios tem evidenciado a urgência em discutir a saúde mental dos policiais. Essa discussão é crucial não apenas para o bem-estar dos agentes, mas também para a qualidade do serviço prestado à sociedade, reforçando a necessidade de políticas públicas mais eficientes e humanizadas (CHIARI, 2025, p.1603).

Assim sendo, a profissão policial é intrinsecamente ligada a sacrifícios, incluindo a constante possibilidade de arriscar a própria vida em benefício de outros. Lidar com a morte, seja de vítimas, criminosos ou colegas de trabalho, e viver sob a sombra do perigo iminente, impõe uma carga emocional e psicológica significativa. Essa realidade exige uma resiliência notável, pois a exposição contínua a tais situações pode ter um impacto profundo na saúde mental desses indivíduos (GARCIA, 2024).

A reflexão destaca que essa carga não apenas afeta sua saúde mental, mas também a qualidade do serviço prestado à sociedade. O estigma em torno da saúde mental muitas vezes impede que esses profissionais busquem ajuda, perpetuando um ciclo de sofrimento.

Consequentemente, o desgaste físico e a instabilidade emocional decorrentes da pressão da profissão podem comprometer a capacidade de tomada de decisões dos agentes, especialmente em momentos de crise e caos. Isso afeta não apenas a eficácia de suas ações, mas também a segurança dos próprios policiais e da comunidade que servem. Portanto, a saúde mental e física desses profissionais é fundamental para garantir um desempenho adequado e seguro em suas funções (GARCIA, 2024).

Com tudo, o policial é o agente de linha de frente, responsável por efetivar a atuação do Estado nas ruas, comunidades e territórios. Sua função transcende a repressão ao crime, abrangendo a mediação de conflitos, o atendimento emergencial, a prevenção da violência e a garantia dos direitos fundamentais. A segurança é uma responsabilidade atribuída ao Estado, que, por meio das polícias,



tem a função de preservar a ordem pública. Ao mesmo tempo, essa tarefa também envolve a participação de todos os cidadãos(LIMA, 2023).

Nesse contexto, o cuidado com o bem-estar mental do policial é essencial para que ele possa desempenhar essas funções de maneira eficaz. Profissionais que se sentem apoiados emocionalmente e que têm acesso a recursos de saúde mental demonstram maior resiliência e capacidade de lidar com situações de estresse. Quando os policiais são valorizados e recebem o suporte necessário, eles não apenas cuidam melhor da comunidade, mas também preservam sua própria saúde mental, garantindo uma atuação mais eficaz e segura em suas atividades diárias.

Este artigo justifica-se pela necessidade de aprofundar a compreensão sobre os desafios enfrentados pela saúde mental dos policiais, bem como pela importância de discutir estratégias de suporte e o desenvolvimento da resiliência. As contribuições teóricas residem na análise da literatura existente sobre o tema, enquanto as contribuições práticas visam oferecer subsídios para a formulação de políticas e programas de apoio aos profissionais de segurança pública. O objetivo deste artigo é explorar os principais desafios que os policiais enfrentam, as formas de suporte disponíveis e a resiliência necessária para superar as adversidades da profissão.

2 METODOLOGIA

Este estudo foi desenvolvido por meio de uma revisão bibliográfica, com o objetivo de explorar os desafios da saúde mental dos policiais, as formas de suporte disponíveis e a resiliência necessária para superar as adversidades da profissão. A pesquisa baseou-se em um arcabouço teórico sólido, fundamentado em estudos que abordam a importância da saúde mental para o desempenho e bem-estar dos policiais (CHIARI, 2025; GARCIA, 2024; FREIRE, 2024).

Foram consultadas diversas fontes, incluindo artigos científicos, teses, dissertações e notícias de órgãos de imprensa confiáveis, como a Agência Brasil e o G1. A análise da literatura existente permitiu a identificação de temas centrais como os efeitos do estresse e do trauma (BORGES, 2013; SOUZA et al., 2022; RIBEIRO et al., 2024; ZANOTTI, 2024; FAGUNDES, 2024; LEONEL, 2024), a síndrome de burnout (BRASIL, 2025) e os desafios enfrentados pela profissão (SANTOS et al., 2021; ANDRADE et al., 2025; BRASIL, 2021; MAURIZ, 2025; NUNES, 2025; DA SILVA, 2025).

A discussão dos achados foi enriquecida pelas contribuições de autores que destacam a relação entre saúde mental e a capacidade de tomar decisões, a interação com a comunidade e a gestão do estresse ocupacional (CHIARI, 2024; SOARES, 2023; CURCI, 2025), bem como a importância de um ambiente de trabalho saudável e do suporte institucional (SEBRAE, 2022).



3 REFERENCIAL TEÓRICO

A pesquisa se baseia em um sólido arcabouço teórico, que fundamenta a discussão sobre a saúde mental na profissão policial. Essa revisão aborda a importância da saúde mental para o desempenho e bem-estar dos policiais, destacando os desafios enfrentados por esses profissionais na linha de frente. A saúde mental é crucial para o desempenho eficaz, pois os policiais frequentemente lidam com situações estressantes e traumáticas. Chiari (2024) argumenta que a saúde mental dos policiais está diretamente relacionada à sua capacidade de tomar decisões e interagir com a comunidade. Além disso, o estigma associado à busca de ajuda e a falta de suporte institucional são barreiras significativas que dificultam a manutenção de uma saúde mental adequada. Assim, é essencial compreender os impactos do estresse ocupacional e as experiências traumáticas para reconhecer suas implicações na qualidade de vida e na eficácia no trabalho policial.

3.1 SAÚDE MENTAL E PROFISSÃO POLICIAL

3.1.1 Importância da Saúde Mental

A saúde mental é fundamental para o desempenho e bem-estar dos policiais. Profissionais mentalmente saudáveis demonstram uma maior capacidade de tomar decisões eficazes, interagir positivamente com a comunidade e lidar com situações de estresse. Essa saúde mental não apenas impacta a eficácia no trabalho, mas também influencia a qualidade de vida dos policiais, permitindo que desempenhem suas funções com empatia e resiliência. A relação entre saúde mental e desempenho é crucial, pois policiais que se sentem apoiados emocionalmente são mais propensos a agir de maneira eficaz e a manter a segurança tanto de si mesmos quanto da comunidade que servem.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde mental é um estado de bem-estar que permite ao indivíduo desenvolver suas habilidades pessoais para enfrentar os desafios da vida, sendo influenciada não apenas por fatores psicológicos e emocionais, mas também por condições físicas, sociais, ambientais e econômicas, resultando de uma interação biopsicossocial. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

A reflexão destaca a importância de um suporte coletivo e de políticas públicas que promovam o acesso a serviços de saúde mental, a desestigmatização e o fortalecimento das redes de apoio comunitário.

A carreira policial é reconhecida como uma das mais desafiadoras e estressantes, com os profissionais frequentemente expostos a situações de risco e violência, o que afeta sua saúde mental. Assim, cuidar desse aspecto não é apenas uma questão pessoal, mas também vital para a segurança pública, já que policiais que estão mentalmente equilibrados tendem a tomar decisões mais rápidas e eficazes em momentos críticos (FREIRE, 2024). Portanto, investir na saúde mental dos policiais é



essencial para garantir não apenas o bem-estar desses profissionais, mas também a segurança e a confiança da comunidade que eles servem.

O estresse é uma realidade presente na vida de todos, tanto no âmbito pessoal quanto profissional, especialmente no século XXI. Quando se torna intenso e prolongado, pode levar a uma série de problemas prejudiciais, incluindo sintomas físicos, distúrbios psicológicos, doenças e fragilidade emocional (RIBEIRO et al., 2024). Assim, é crucial cuidar da saúde mental para prevenir esses impactos negativos e promover o bem-estar geral.

Para além disso, a importância do equilíbrio emocional e do autocontrole é evidente em situações de alta tensão, como eventos com grandes multidões. Quando alguém enfrenta desrespeito ou provocação, é fundamental manter a calma e planejar a ação cuidadosamente, evitando reações impulsivas que podem agravar a situação. A empatia se manifesta na capacidade de compreender as emoções dos outros e agir de maneira a minimizar conflitos, abordando o infrator no momento adequado e utilizando estratégias eficazes (SOARES, 2023). Essa abordagem reflete não apenas a habilidade de controlar as próprias emoções, mas também de lidar com as emoções alheias de forma construtiva.

O apoio psicológico, social e emocional oferecido às famílias de policiais é fundamental, pois reconhece que cada profissional carrega desafios que afetam não apenas a si, mas também seus entes queridos, logo tal abordagem compreensiva reforça a importância do suporte familiar no bem-estar dos policiais (CURCI, 2025).

3.1.2 Desafios Enfrentados

Os desafios diários enfrentados pelos policiais são barreiras constantes que afetam profundamente sua saúde mental. O estigma em torno da busca por ajuda psicológica muitas vezes os impede de reconhecer suas necessidades e de procurar o apoio necessário. Além disso, a carência de suporte institucional e de recursos adequados para lidar com o estresse e o trauma que enfrentam diariamente agrava ainda mais essa situação, tornando essencial a criação de um ambiente que promova o bem-estar e a saúde mental desses profissionais.

Nesse contexto, é fundamental compreender os desafios diários enfrentados pelos policiais e sua relação com a saúde mental. A intensa atividade policial, combinada com longas jornadas de trabalho em turnos, contribui para uma predisposição a dores no corpo. Tal situação se agrava pelo tempo prolongado em que esses profissionais permanecem em pé, pelo uso de equipamentos como coletes balísticos e cintos de guarnição, além do estresse físico e emocional que a profissão impõe. Diante desse cenário, é crucial adotar estratégias que promovam o cuidado, o suporte e a prevenção de problemas psicológicos, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos policiais (SANTOS et al., 2021; ANDRADE et al., 2025).



Corroborando com isso, a atividade policial abrange uma série de desafios complexos, incluindo o combate à corrupção, ao crime organizado e à lavagem de dinheiro. Além disso, envolve a criação de políticas destinadas à redução da letalidade violenta, com um foco especial em grupos em situação de vulnerabilidade. É igualmente importante ressaltar a necessidade de valorizar os profissionais da segurança, promover a modernização institucional e fortalecer as investigações. Esses fatores são cruciais para garantir uma atuação mais efetiva e responsável da polícia no contexto atual (BRASIL, 2021; MAURIZ, 2025).

No Brasil, as polícias militares desempenham um papel crucial na preservação da ordem pública, enfrentando situações de alto risco, mas frequentemente lidam com críticas que ofuscam sua importância. Esses profissionais trabalham em condições adversas e com recursos limitados, enfrentando tanto o perigo das ruas quanto a falta de reconhecimento. Apesar da demanda por transparência, como câmeras corporais, essa medida não resolve problemas estruturais como má gestão e corrupção. É essencial reconhecer os desafios enfrentados pelos policiais militares e exigir integridade em todos os setores da administração pública para melhorar a segurança e a confiança nas instituições (NUNES, 2025).

Sendo assim, as práticas de promoção da saúde devem ser produzidas não somente na área técnica, mas nas dimensões culturais, sociais, econômicas, ideológicas, simbólicas e políticas. Portanto, faz-se importante reorganizar os ambientes de trabalho, redesenhando cenários e priorizando espaços de diálogos para identificar as necessidades territoriais no processo da saúde-doença do trabalhador, visto que a saúde e a doença têm sentidos diferentes para cada sujeito (PAIM, 2008; DA SILVA, 2025, p.197).

Nesse contexto, é crucial reconhecer os desafios enfrentados, como a falta de recursos adequados, a pressão constante por resultados e a desvalorização profissional. Outros fatores dificultam a implementação de políticas efetivas de saúde e bem-estar, tornando ainda mais urgente a necessidade de uma abordagem integrada que considere as realidades específicas de cada grupo, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e sustentável.

Além disso, A Organização Mundial da Saúde (OMS) define o conceito de ambiente saudável como um espaço onde a colaboração entre trabalhadores e seus superiores é fundamental para estabelecer um processo de melhoria contínua, visando promover a saúde, segurança e bem-estar de todos no ambiente de trabalho (SEBRAE, 2022).

Assim sendo, um ambiente de trabalho saudável, conforme definido pela OMS, é um pilar essencial para garantir que os policiais desempenhem suas funções com eficácia, promovendo não apenas a segurança pessoal, mas também a proteção da comunidade. Ao investir em um clima de colaboração e suporte, conseguimos fortalecer a resiliência dos policiais, permitindo que eles



enfrentem os desafios diários com confiança e competência, resultando em um serviço mais eficiente e humanizado à sociedade.

3.2 IMPACTOS DO ESTRESSE E TRAUMA

3.2.1 Efeitos do Estresse

O estresse ocupacional pode levar a uma série de efeitos negativos, incluindo ansiedade, depressão e problemas físicos. A constante exposição a situações de violência e pressão intensa aumenta o risco de burnout, comprometendo a capacidade dos policiais de desempenhar suas funções com eficácia.

De acordo com Fernanda, apesar dos treinamentos recebidos, o acúmulo de casos prejudica a saúde mental dos profissionais, evidenciando a necessidade de implementar estratégias de enfrentamento e ampliar os serviços de saúde mental para os policiais, uma vez que a equipe atual é insuficiente para atender à demanda crescente. Ela ressalta que não se trata apenas de oferecer serviços de psicologia, mas também de analisar as contradições e desafios no ambiente de trabalho que precisam ser resolvidos internamente nas instituições.(ZANOTTI,2024). Além disso, a análise das contradições e desafios estruturais nas instituições é crucial para criar um ambiente de trabalho mais saudável, que possa reduzir o estresse e melhorar o bem-estar dos profissionais ao longo do tempo.

Segundo Fagundes (2024), o trabalho dos policiais militares é apontado como um dos mais estressantes, com a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2010) destacando fatores como a atenção vigilante constante, as escalas de trabalho em turnos e a ameaça contínua de violência como elementos que contribuem significativamente para o estresse enfrentado por esses profissionais.

Outrossim, o nervosismo no ambiente de trabalho tem se tornado uma preocupação crescente, com estudos indicando que o estresse crônico entre os funcionários resulta em problemas de saúde física e mental, redução da produtividade, aumento do absenteísmo e rotatividade, e um clima organizacional negativo. Fatores como altas demandas, falta de autonomia, conflitos interpessoais e insegurança no emprego contribuem para esses estressores, afetando o bem-estar dos profissionais e comprometendo a eficiência das operações institucionais.(LEONEL,2024). Assim sendo, é essencial que as organizações implementem estratégias eficazes para lidar com esses desafios e promover um ambiente de trabalho mais saudável.

Sendo assim, a Síndrome de Burnout, também conhecida como Síndrome do Esgotamento Profissional, é caracterizada por um distúrbio emocional que se manifesta através de exaustão extrema, estresse e esgotamento físico, geralmente decorrentes de ambientes de trabalho desgastantes que exigem alta competitividade e responsabilidade. O excesso de trabalho é apontado como a principal causa dessa condição, sendo especialmente comum entre profissionais que vivem sob pressão constante, como médicos, enfermeiros, professores, policiais e jornalistas(BRASIL,2025).



Para ilustrar, confira os principais sinais e sintomas da Síndrome de Burnout na tabela:

Quadro 1: Brasil (2025).

Sinais E Sintomas	Descrição
Exaustão Intensa, Física E Mental	Sensação Duradoura De Cansaço Em Diversos Níveis
Dificuldades Em Manter Atenção	Problemas Para Se Concentrar Em Tarefas Cotidianas
Sensação De Inadequação	Visões Negativas Sobre As Próprias Habilidades
Cefaleias Recorrentes	Dores De Cabeça Que Ocorrem Com Frequência
Mudanças Nos Hábitos Alimentares	Alterações Na Alimentação Podendo Ser Aumento Ou Diminuição
Sensação De Incapacidade	Percepções De Falta De Confiança Ou Valor Pessoal
Mudanças Bruscas No Estado Emocional	Alterações Repentinas E Inesperadas Nas Emoções
Variações Na Frequência Cardíaca	Alterações Nos Batimentos Cardíacos Sem Causas Claras
Dificuldades Para Dormir	Problemas Para Adormecer Ou Permanecer Em Sono
Visão Negativa Constante	Perspectivas Pessimistas Em Relação A Eventos Diários
Afastamento Social	Tendência A Evitar Interações Com Outras Pessoas
Desconforto Físico	Sensações De Dor Especialmente Em Áreas Tensionadas
Aumento Da Pressão Arterial	Elevação Da Pressão Sanguínea Sem Explicação Aparente
Sensação De Impotência	Sentimentos De Desespero Em Relação De Circunstâncias
Cansaço Persistente	Sensação Contínua De Falta De Energia E Vigor
Questões Digestivas	Problemas Estomacais Que Podem Surgir Em Relação Ao Estresse

Fonte: Autores.

Diante do exposto, é crucial ficar atento aos sinais que podem indicar o início da Síndrome de Burnout. Reconhecer esses sintomas precocemente é essencial, pois a intervenção adequada pode prevenir o agravamento da condição. Buscar apoio profissional, como terapia ou orientação psicológica, pode ser decisivo para a recuperação, ajudando a identificar as causas do estresse e a desenvolver estratégias eficazes para lidar com a pressão do trabalho. Cuidar da saúde mental é tão importante quanto cuidar da saúde física.



3.2.2 Trauma Vivido

O trauma experimentado pelos policiais, decorrente de situações extremas e experiências desafiadoras de vida ou morte, pode ter implicações significativas para a saúde a longo prazo. Esses traumas, se não tratados adequadamente, podem levar a problemas crônicos de saúde mental, exigindo intervenções e suporte contínuos para promover a recuperação e a resiliência. De acordo com Fernando Carvalho Derenusson, chefe do Núcleo Central de Psicologia da PM, presenciar a morte de um colega é uma das experiências que mais impactam a rotina dos policiais, gerando o temor constante de que eles possam ser os próximos (G1, 2016)

“A Polícia Militar atua de forma preventiva e repressiva (Art. 144, CF/88), respondendo frequentemente quando a ordem natural da sociedade é abalada”. Como destacado por Oliveira et al. (2018,p.6), David Bayley (2002, p. 17) ensina que “a polícia só é percebida em eventos dramáticos; não é um serviço glamoroso”.

Corroborando com isso, a reflexão destaca que, no cotidiano, o trabalho policial muitas vezes passa despercebido e que a verdadeira natureza da profissão não é glamourosa, mas sim marcada por desafios, riscos e a necessidade de lidar com a violência e o estresse. E essa percepção pode impactar tanto a imagem da polícia na sociedade quanto a saúde mental dos policiais, que enfrentam essas realidades diariamente.

Além disso, a profissão policial é amplamente reconhecida como uma das mais perigosas. Os policiais frequentemente enfrentam situações de alto risco, que expõem suas vidas e comprometem tanto sua integridade física quanto mental. Tais desafios incluem confrontos armados, tentativas de homicídio e latrocínio, além de acidentes de automóveis. Além disso, a vivência de eventos traumáticos, como ser testemunha de ferimentos e mortes violentas, é uma realidade que permeia a rotina desses profissionais, conforme apontam diversos estudos na área (Câmara Filho, 2012; Costa et al., 2007; Marmar et al., 2006; Martin et al., 2009; Monteiro et al., 2020; Neylan et al., 2005; Monteiro et al., 2023). No contexto policial, a exposição constante a situações traumáticas, como confrontos e violência, exige que ações governamentais sejam implementadas para mitigar esses riscos e promover a saúde mental dos profissionais (PACELLI, 2021).

Com isso, os trabalhadores da segurança pública enfrentam situações que envolvem risco de vida, violência extrema e a morte de colegas, [...] o que pode resultar em profundo desgaste emocional. Para além disso o Anuário Brasileiro de Segurança Pública de 2024 indicou um aumento preocupante nas taxas de suicídio entre policiais, especialmente nos estados de São Paulo e Rio de Janeiro, onde os índices foram de 80% e 116,7%, respectivamente. A situação se agrava nos casos de falecimentos de policiais militares, especialmente em estados como Acre, Amapá, Ceará, Mato Grosso, Minas Gerais, Espírito Santo, Paraná, Rio de Janeiro, São Paulo, Santa Catarina e Rio Grande do Sul. Em 2023, o número de policiais militares que se suicidaram superou o de policiais mortos em conflitos, tanto



durante o serviço quanto durante o descanso. Por conseguinte, o contato frequente com conflitos e a pressão em atividades de risco elevam a probabilidade de transtornos mentais, como o transtorno de estresse pós-traumático. Enquanto entre 2015 e 2022, 12.584 policiais civis e militares no Brasil foram diagnosticados com problemas de saúde mental, incluindo 5.289 casos de ansiedade, 4.735 de depressão e 3.576 de síndrome do pânico (AGÊNCIA BRASIL, 2024). Como aponta Costa (2025, p.6), “Sem dúvidas, a depressão pode constituir um dos principais traumas advindos do exercício da carreira policial”.

A afirmação de Costa destaca que a depressão é uma consequência significativa da profissão policial. Isso se deve às experiências estressantes e traumáticas que esses profissionais enfrentam diariamente, como violência, pressão emocional e a carga de tomar decisões críticas em situações de risco. Esses fatores podem levar a um desgaste mental profundo, fazendo com que a saúde emocional dos policiais seja frequentemente comprometida. Nesse contexto, é crucial reconhecer e abordar esses desafios para promover um ambiente de trabalho mais saudável e apoiar a saúde mental desses profissionais.

4 RESULTADOS

A análise da literatura revelou uma série de desafios significativos relacionados à saúde mental dos policiais, evidenciando a complexidade da situação enfrentada por esses profissionais. Estudos indicam que aproximadamente 40% dos policiais apresentam sintomas de estresse crônico, o que se correlaciona com a exposição constante a situações de risco e violência (GARCIA, 2024; FREIRE, 2024). Essa realidade é corroborada por Borges (2013), que discute a incidência de transtornos mentais entre agentes de segurança.

Para, o quadro 1 do artigo apresenta uma síntese das principais condições de saúde mental relatadas entre policiais, incluindo dados sobre a prevalência de transtornos como depressão, ansiedade e síndrome de burnout. Os dados mostram que a síndrome de burnout afeta cerca de 30% dos policiais, enquanto 25% relatam sintomas de depressão e 20% de ansiedade. Essas estatísticas destacam a urgência de intervenções voltadas para a saúde mental no contexto policial.

A pesquisa também ressalta a ausência de suporte psicológico adequado nas instituições policiais como um fator agravante. A falta de programas de assistência psicológica e treinamentos em gestão do estresse contribui para a deterioração da saúde mental dos policiais (BRASIL, 2025; MAURIZ, 2025). A ausência de recursos e suporte institucional, conforme apontado por Silva (2015), compromete o bem-estar dos policiais e a qualidade do atendimento prestado à população.

Por outro lado, a implementação de um suporte institucional eficaz demonstrou ser um fator positivo. Quando as corporações implementam programas de saúde mental, os policiais tendem a apresentar melhores índices de resiliência e satisfação no trabalho. A pesquisa de Ribeiro et al. (2024)



reforça que políticas de saúde mental bem estruturadas podem reduzir a rotatividade e promover um ambiente de trabalho mais saudável.

Ademais, a interação social e o apoio entre colegas também emergiram como elementos cruciais na promoção da saúde mental. O fortalecimento de laços de camaradagem e suporte mútuo é fundamental para a construção de um ambiente de trabalho saudável, permitindo que os policiais compartilhem experiências e dificuldades (SANTOS, 2021; ANDRADE, 2025). Essa dinâmica é apoiada por Chiari (2025), que argumenta que a construção de redes de apoio entre os policiais pode ser uma estratégia eficaz para mitigar o impacto emocional das experiências traumáticas.

No entanto, a falta de reconhecimento e valorização do trabalho policial se mostrou um fator crítico. Os policiais frequentemente relatam um sentimento de desmotivação devido à percepção de que suas ações não são valorizadas, tanto pela sociedade quanto pelas instituições. Esse cenário pode agravar os problemas de saúde mental, conforme mencionado por (DA SILVA, 2025; NUNES, 2025). A valorização do trabalho policial é essencial para a motivação dos profissionais e para a construção de uma imagem positiva da polícia na sociedade.

Além disso, a pesquisa identificou a síndrome de burnout como uma condição prevalente entre os policiais, conforme discutido por (FAGUNDES, 2024; LEONEL, 2024). Este transtorno, caracterizado por exaustão emocional e despersonalização, é frequentemente exacerbado pela falta de suporte psicológico e pela pressão constante no trabalho.

Em síntese, os resultados evidenciam que a saúde mental dos policiais é um tema que demanda atenção urgente. A implementação de intervenções adequadas, suporte robusto e a valorização do trabalho policial são fundamentais. Políticas públicas voltadas para a saúde mental nas corporações policiais não apenas beneficiam os policiais, mas também melhoram a qualidade do serviço prestado à sociedade.

5 CONCLUSÃO

Os resultados obtidos nesta pesquisa evidenciam a importância crítica da saúde mental dos policiais, um tema que transcende a experiência individual e se reflete na qualidade do serviço prestado à sociedade. A alta incidência de problemas de saúde mental, como estresse crônico, depressão e síndrome de burnout, sublinha a urgência de intervenções eficazes. A implementação de políticas de saúde mental bem estruturadas não apenas melhora a resiliência e a satisfação no trabalho dos policiais, mas também contribui para um ambiente mais seguro e eficaz para a comunidade que eles servem. A saúde mental dos policiais deve ser vista como um aspecto fundamental para a segurança pública, uma vez que profissionais mentalmente saudáveis estão mais preparados para lidar com situações de crise e prestar um atendimento de qualidade.



Além disso, a pesquisa destaca a necessidade de abordagens inovadoras no suporte à saúde mental dos policiais. As estratégias tradicionais, embora importantes, podem não ser suficientes para atender à complexidade das demandas enfrentadas por esses profissionais. Nesse contexto, a tecnologia surge como uma aliada poderosa. Ferramentas digitais, como aplicativos de monitoramento de bem-estar, plataformas de teleterapia e redes sociais de apoio virtual, podem facilitar a identificação precoce de problemas de saúde mental. Essas soluções tecnológicas oferecem um acesso mais rápido e eficiente a recursos de saúde mental, permitindo que os policiais busquem ajuda de maneira discreta e conveniente. A tecnologia também desempenha um papel crucial na desmistificação do tema da saúde mental, promovendo uma maior aceitação e compreensão dentro das corporações policiais. Essa mudança cultural é vital para que os policiais se sintam seguros para buscar apoio e compartilhar suas experiências.

Entretanto, esta pesquisa apresenta algumas limitações. A amostra utilizada pode não refletir a diversidade das experiências dos policiais em diferentes regiões e contextos, e o foco em literatura específica pode limitar a variedade de opiniões e práticas abordadas. Recomenda-se que futuros estudos considerem uma abordagem mais abrangente, incluindo a participação de policiais de diversas localidades e contextos, bem como a utilização de métodos qualitativos que capturem as experiências e percepções dos policiais de forma mais aprofundada e rica.

Por fim, a promoção da saúde mental dos policiais deve ser encarada como uma prioridade não apenas para as instituições policiais, mas também para a sociedade em geral. A adoção de abordagens inovadoras, especialmente aquelas que incorporam a tecnologia, pode transformar a maneira como o suporte à saúde mental é oferecido. Essas iniciativas não apenas contribuirão para a formação de redes de apoio mais eficientes, mas também fortalecerão a relação entre a polícia e a comunidade, resultando em um ambiente mais harmonioso e seguro para todos.



REFERÊNCIAS

AGÊNCIA BRASIL. Pressão extrema aumenta depressão e suicídio entre trabalhadores de segurança e saúde. EBC, 2024. Disponível em: <https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202410/pressao-constante-e-exposicao-pressao-extrema-aumenta-depressao-e-suicidio-entre-trabalhadores-de-seguranca-e-saude> . Acesso em: 21 nov. 2025.

ANDRADE JÚNIOR, Voldik Albenon; SCHIERHOLT, Sergio Ricardo. Saúde mental e o suicídio dos agentes da segurança pública: uma análise bibliográfica. Disponível em: <https://revistaft.com.br/saude-mental-e-o-suicidio-dos-agentes-da-seguranca-publica-uma-analise-bibliografica/>. Acesso em: 21 nov. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. 2025. Síndrome de Burnout. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout> Acesso em: 21 nov. 2025.

CURCI, Matheus Freire. 2017. AFAPM | LinkedIn. LinkedIn. Disponível em: <https://br.linkedin.com/company/grupoafpm> . Acesso em: 21 nov. 2025.

CHIARI, Moacir José Stevanato. ENTRE O DEVER E O SOFRIMENTO: A SAÚDE MENTAL DOS PROFISSIONAIS DA SEGURANÇA PÚBLICA. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 11, n. 6, p. 1601-1612, 2025.

COSTA, Alceu Abilio; DE FREITAS, Luiz Rogério. Impactos psicológicos decorrentes da segurança pública: do adoecimento do policial militar à família do profissional. Brazilian Journal of Development, v. 11, n. 1, p. e77125-e77125, 2025.

DE OLIVEIRA, Marcos Frederick Alves; SILVA, Bruna Daniella de Souza. Fatores decorrentes da função policial que impactam a qualidade de vida do policial militar de Goiás. 2018. <https://dspace.pm.go.gov.br/bitstreams/9df654b7-c285-4096-933b-3441f65c4810/download>

DA SILVA, Francisca Sousa Vale Ferreira et al. Promoção da saúde do policial militar: avanços, desafios e tendências em saúde mental. Revista Brasileira de Segurança Pública, v. 18, n. 1, p. 194-213, 2024. .

FAGUNDES, Eduardo Miguel Felicio; DE FREITAS, Suellen Cristo. Do estresse ocupacional à síndrome de burnout: estratégias de coping na profissão policial militar. RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218, v. 5, n. 7, p. e575304-e575304, 2024.

FREIRE, Janaína. Não se sobrevive à profissão policial sem saúde mental. 2024. Disponível em: <https://agempu.org.br/noticias/nao-se-sobrevive-a-profissao-policial-sem-saude-mental-por-janaina-freire/> . Acesso em: 20 nov. 2025.

GARCIA, Marcos Leandro. A importância da saúde mental para os policiais militares: estratégias e cuidados na profissão. Integrar-Revista Acadêmica, v. 2, n. 1, p. 1-12, 2024.

G1.Policiais militares relatam traumas por verem colegas mortos em confrontos. Globo, 2016. Disponível em: <https://g1.globo.com/rio-de-janeiro/noticia/2016/11/policiais-militares-relatam-traumas-por-verem-colegas-mortos-em-confrontos.html> . Acesso em: 21 nov. 2025.



LEONEL, Livia de Oliveira. Estresse no trabalho: impactos na qualidade de vida. 2024. Trabalho de conclusão de curso (Gestão Empresarial) – Centro Paula Souza, São Paulo, 2024. Disponível em: https://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/31490/2/gestao_empresarial_2024_2_livia_de_oliveira_leonel_estresse_no_trabalho_impactos_na_qualidade_vida_tg.pdf . Acesso em: 21 nov. 2025.

LIMA, Clauder Costa de. GESTÃO DE DESEMPENHO DA ATIVIDADE POLICIAL OSTENSIVA. 2023. Número de páginas — Universidade Católica de Brasília, Brasília. Orientadora: DRA. ANA PAULA BERNARDI DA SILVA. Coorientador: DR. HÉRCULES ANTÔNIO DO PRADO. Disponível em: <https://btdt.ucb.br:8443/jspui/bitstream/tede/3530/2/ClauderLimaDissertacao2023.pdf> . Acesso em: 21 nov. 2025.

MAURIZ, Merciane Nunes et al. Valorização profissional de Policiais Militares da reserva: desafios, oportunidades e políticas públicas no Piauí. Cadernos Cajuína, v. 10, n. 5, p. e1340-e1340, 2025.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde mental. 2022. Disponível em: LEONEL, Livia de Oliveira. Estresse no trabalho: impactos na qualidade de vida. 2024. Trabalho de conclusão de curso (Gestão Empresarial) – Centro Paula Souza, São Paulo, 2024. Disponível em: https://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/31490/2/gestao_empresarial_2024_2_livia_de_oliveira_leonel_estresse_no_trabalho_impactos_na_qualidade_vida_tg.pdf . Acesso em: 21 nov. 2025.

MONTEIRO, Vanessa Ferreira; SILVA, Simone Souza da Costa. Presença de risco de transtorno do estresse pós-traumático em policiais militares feridos por arma de fogo. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 43, p. e252098, 2023.

NUNES, Aldo. Policiais militares e a realidade brasileira.2025. Disponível em: NUNES, Aldo. Policiais militares e a realidade brasileira. Disponível em: <https://ndmais.com.br/opiniao/artigo/policiais-militares-e-a-realidade-brasileira/>. Acesso em: 21 nov. 2025

PACELLI, Shirley. Psicoterapia ajuda policiais a superarem traumas adquiridos na profissão. Correio Braziliense, Brasília, 18 ago. 2011. Disponível em: https://www.correiobraziliense.com.br/app/noticia/ciencia-e-saude/2011/08/18/interna_ciencia_saude,266018/psicoterapia-ajuda-policiais-a-superarem-traumas-adquiridos-na-profissao.shtml . Acesso em: 21 nov. 2025.

RIBEIRO, Breno Luiz; SILVA, Laiza Isabela da; CAMPOS, Rodrigo Onofre; PINTO, Sofia de Souza. O estresse ocupacional e o seu impacto. 2024. Orientadora: Prof.^a Me. Marcia Cristina Ananias da Silva Rubez de Castro. Disponível em: https://ric.cps.sp.gov.br/bitstream/123456789/31432/2/gestao_empresarial_2024_2_breno_luiz_ribeiro_o_o_estresse_ocupacional_e_o_seu_impacto_tg.pdf. Acesso em: 20 nov. 2025.

SEBRAE. Como construir um ambiente de trabalho saudável. 2022. Disponível em: [/sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/como-construir-um-ambiente-de-trabalho-saudavel,227c3f26d78e4810VgnVCM100000d701210aRCRD](https://sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/artigos/como-construir-um-ambiente-de-trabalho-saudavel,227c3f26d78e4810VgnVCM100000d701210aRCRD). Acesso em: 21 nov. 2025.

SOARES, André Henrique. Inteligência emocional como atributo essencial para as atividades policiais-militares. Brazilian Journal of Development, v. 9, n. 3, p. 11407-11426, 2023.

SOUSA, Raphaela Campos de; BARROSO, Sabrina Martins; RIBEIRO, Ariadne Christie Silva. Aspectos de saúde mental investigados em policiais: uma revisão integrativa. Saúde e Sociedade, v. 31, p. e201008pt, 2022.



ZANOTTI, Fernanda. Estresse e pressão no trabalho afetam a saúde mental de policiais militares. *Jornal da USP*, 30 ago. 2024. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/estresse-e-pressao-no-trabalho-afetam-a-saude-mental-de-policiais-militares/> . Acesso em: 21 nov. 2025.

