

PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL EM POLICIAIS MILITARES

(MENTAL HEALTH PROMOTION IN POLICE OFFICERS MILITARY)

¹Emily Delmiro Ricarte

Patrícia Vieira dos Reis²

Jaqueline Sobreira (Orientadora)³

RESUMO

A saúde mental é, frequentemente, estudada, comentada e analisada em diversos campos trabalhistas, mas nota-se uma escassez de pesquisas sobre a saúde mental de policiais. O presente estudo almeja analisar estudos acerca da promoção de saúde mental para policiais. Para isso, foram elencados os seguintes objetivos específicos: descrever estratégias de promoção à saúde mental para policiais; investigar os impactos de promoção de saúde mental no bem-estar psicológico dos policiais. O método de pesquisa utilizado: revisão da literatura para compreender a promoção à saúde mental para policiais, por meio de referências teóricas já publicadas, analisando e discutindo as diferentes contribuições sobre o tema. Nos resultados obtidos nota-se que o salário, estresse, assédio moral e risco eminente de morte são características que geram sofrimento psíquico ao policial. Diante dos resultados e análises, observa-se que a promoção de saúde mental em policiais militares estão, possivelmente, interligados: à satisfação com o trabalho, qualidade de vida no ambiente laboral, carga horária de trabalho e problemas de saúde originados no trabalho. Os sofrimentos psicológicos podem provocar ansiedade, sentimento de rejeição, estado de vigilância, sentimento de ameaça iminente, adaptação a mudanças e estado de tensão persistente. Conclui-se que, acerca da promoção à saúde mental para os policiais, eles precisam de: qualidade de vida relacionada à saúde física e mental, suporte das instituições, bem como pessoas qualificadas para atuarem na área de saúde mental que ministrem palestras, atendimentos interdisciplinares e psicoeducação nos respectivos assuntos relacionados a esses profissionais.

Palavras-chave: Policiais. Saúde mental. Promoção à saúde. Sofrimento psicológico.

¹Emily Delmiro Ricarte. E-mail: edelmiroricarte@gmail.com. Acadêmica de graduação em Psicologia do Centro Universitário Ateneu. Unidade: Harmony.

²Patrícia Vieira dos Reis. E-mail: patricia.vieira.maciell@gmail.com. Acadêmica de graduação em Psicologia do Centro Universitário Ateneu. Unidade: Harmony.

³Jaqueline Sobreira. E-mail: jaqueline.rodrigues@professor.uniateneu.edu.br. Doutora em Psicologia e Especialista em Terapia Comportamental. Docente do Curso de Psicologia do Curso de Psicologia do Centro Universitário Ateneu- Unidade Harmony. E-mail: jaqueline.rodrigues@professor.uniateneu.edu.br

ABSTRACT

Mental health is often studied, commented on and analyzed in various fields of work, but there is a lack of research on the mental health of police officers. The present study aims to analyze studies on mental health promotion for police officers. For this, the following specific objectives were listed: to describe strategies to promote mental health for police officers; to investigate the impacts of mental health promotion on the psychological well-being of police officers. The research method used: literature review to understand the promotion of mental health for police officers, through theoretical references already published, analyzing and discussing the different contributions on the subject. In the results obtained, it is noted that salary, stress, moral harassment and imminent risk of death are characteristics that generate psychological distress to the police. In view of the results and analyses, it is observed that the promotion of mental health in military police officers is possibly linked to job satisfaction, quality of life in the work environment, workload and health problems arising at work. Psychological sufferings can cause anxiety, a feeling of rejection, a state of vigilance, a feeling of imminent threat, adaptation to changes and a state of persistent tension. It is concluded that, regarding the promotion of mental health for police officers, they need: quality of life related to physical and mental health, support from institutions, as well as people qualified to work in the area of mental health who give lectures, interdisciplinary care and psych education in the respective subjects related to these professionals.

Keywords: Cops. Mental health. Health promotion. Psychological suffering.

1 INTRODUÇÃO

Os policiais são pessoas que inibem a prática de crimes, ao realizarem policiamento, uniformizados ou “à paisana”, e atuam em perigos eminentes, colocando-se em risco a serviço da sociedade. Por vezes, são o principal alvo em situações conflituosas, que envolvem alto risco de vida (AMÂNCIO E FRANÇA, 2021).

O trabalho policial, como citado acima, é de alto risco. Diante disso, é provável que esse profissional vivencie experiências nas quais problemas de saúde ou sofrimento psíquico sejam fatores que necessitem de possíveis intervenções de profissionais da área psicológica e médica (AMÂNCIO E FRANÇA, 2021).

Com relação a alguns dos fatores associados ao sofrimento psicológico do policial, cabe citar: baixo salário, ansiedade, risco eminente de morte, falta de valorização do trabalho, falta de mecanismos para realizar as atividades, insônia e escalas de trabalho rígidas, sem horas de descanso (MINAYO, 2013).

Esses fatores, ao longo do presente trabalho, fornecerão possibilidades de promoção à saúde mental dos policiais. A respeito de tais estratégias, vale citar: fornecimento apropriado para realização de atendimento físico e psicológico para policiais, psicoeducação para o aumento de conhecimento sobre a diversidade de sofrimentos psicológicos, relatos sobre as características e onde procurar apoio.

Para trabalhar essas questões, a Lei Federal nº 13.675/2018 estabeleceu a criação do Programa Nacional de Qualidade de Vida para Profissionais de Segurança Pública (Pró-Vida). Esse programa visa à oferta de acompanhamento psicossocial e de saúde no trabalho a profissionais de segurança pública. Assim, ações voltadas à promoção da saúde mental devem ser desenvolvidas a partir do esforço conjunto entre União, Estados e Municípios. Desse modo, questões relacionadas ao estresse por causa do trabalho na área de segurança pública podem ser, previamente, identificadas, tratadas e sanadas (CECHET, 2021).

É necessário o presente estudo para contribuir em relação a promoção de saúde mental em policiais militares, possibilitando abrangência em qualidade de vida, o Estado promovendo instituições capacitadas e mecanismos importantes acerca da saúde física e mental dos policiais militares.

Em vistas disso, o objetivo geral deste trabalho é analisar estudos acerca da promoção de saúde mental para policiais militares. Para isso, foram elencados os seguintes objetivos específicos: descrever estratégias de promoção à saúde mental para policiais; investigar os

impactos das estratégias de promoção de saúde mental no bem-estar psicológico dos policiais.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 Atividade do trabalho da polícia militar.

Segundo Santos et al (2021), toda a demanda relacionada à atuação dos agentes de segurança pública gera implicações políticas e nas organizações. Isso se deve ao fato de o trabalho policial influenciar diretamente na saúde física e mental desses profissionais, bem como na sociedade de um modo geral, o que gera impacto no seu bem-estar e produtividade. Por conseguinte, resultados negativos dos serviços de segurança pública podem estar diretamente relacionados às péssimas condições de trabalho dos policiais. Assim, “[...] a violação do direito dos policiais a condições dignas de trabalho representa uma forma de violência no ambiente laboral, que pode prejudicar o comprometimento e o desempenho profissional desses trabalhadores” (*Ibidem*, p. 2).

Exercer a atividade policial significa expor-se a riscos constantes no que tange ao bem-estar físico e mental desse indivíduo, pois, estando ou não em operações de segurança, o agente permanece em estado contante de atenção quanto à preservação de sua vida e dos outros ao seu redor. Em um contexto operacional, nem sempre adequado, o policial precisa, por vezes, se adaptar ao seu ambiente de trabalho precário e inadequado (MERLO e SPODE, 2006).

O cenário de trabalho ideal para esses profissionais deveria elencar o repouso adequado nos momentos de folga, a possibilidade de desfrutar de lazer com seus familiares e amigos para que, de certa forma, a pressão do ambiente laboral diminua e sua saúde mental se restabeleça. No entanto, policiais, frequentemente, acabam usando suas folgas para prestar serviço de segurança particular a fim de melhorar sua renda, devido aos baixos salários desses profissionais. Esse serviço extra contribui com o desgaste desses indivíduos que não conseguem descansar nem abandonar o estado de alerta e tensão mesmo nos dias destinados ao seu descanso (OLIVEIRA e SANTOS, 2010).

Durante as operações policiais, em segundos, o policial precisa decidir se aperta o gatilho ou não, se avança ou espera, tornando-se alvo. Decisões como essas potencializam a possibilidade do erro, que, nesse contexto específico, pode significar a morte de um inocente, de um companheiro de profissão ou a do próprio agente. Toda essa tensão afeta diretamente a saúde mental desses indivíduos, uma vez que erros irreparáveis podem surgir de sua decisão

(MERLO e SPODE, 2006).

Há uma demanda diária na atuação profissional de cuidados a uma exposição de riscos. Existem condições necessárias para que eles possam prestar um serviço de qualidade à população, levantando-se em conta a preocupação com os equipamentos com os quais eles prestam serviços no dia a dia, como está a saúde física, a saúde mental e como enfrentam uma exposição de risco em suas demandas (OLIVEIRA e SANTOS, 2010).

Indaga-se quais são os momentos de descanso, de lazer com as famílias, de realizar uma atividade física, de cuidados com a saúde mental desses profissionais. É necessário que eles sejam assistidos constantemente para que possam exercer o autocuidado e prezar pelo seu bem-estar mental, tendo em vista essa rotina da qual resulta um possível desgaste físico e mental na vida desses profissionais (OLIVEIRA e SANTOS, 2010).

Faz-se necessário que instituições policiais disponibilizem toda uma estrutura para a promoção de saúde mental a esses indivíduos. Não é uma tarefa simples, mas é possível se todos enfrentarem o desafio e se empenharem a fim de cuidar bem de quem cuida da segurança de todos em qualquer situação (OLIVEIRA e SANTOS, 2010).

2.2 Riscos, sofrimentos e sintomas relacionados aos policiais militares.

Para Oliveira e Santos (2010), ser policial é aprender a conviver com o perigo iminente e a sensação de precisar ficar alerta todo o tempo. Essa condição pode desencadear muito sofrimento, tensão e um nível elevado de estresse, que podem se agravar no decorrer do tempo, podendo inclusive levar, em casos mais graves, o agente à morte ou a situações que ofereçam risco a sua vida e a de outros.

É necessário estar atento à apresentação de alguns sinais/sintomas para que ocorra a intervenção necessária, a saber: cansaço constante, dores musculares, alterações no sono e gastrointestinais, dificuldades relacionadas à concentração, irritabilidade, agressividade, pensamentos suicidas, desinteresse por atividades habituais, bem como outros traços relacionados à alterações de comportamento (OLIVEIRA e SANTOS, 2010).

Todos esses fatores podem prejudicar os policiais tanto no âmbito profissional, quanto no pessoal, uma vez que eles poderão desencadear diversas patologias físicas e psicológicas. Portanto, o desequilíbrio emocional pode interferir em questões de trabalho, pessoais e sociais, afetando a vida do indivíduo de modo geral. Essas questões demonstram maior risco de sofrimento psíquico e de doenças em policiais militares que trabalham em atividades de alta exigência, elevada jornada de trabalho e com ausência de folgas semanais (OLIVEIRA e

SANTOS, 2010).

Esses são considerados fatores psicossociais e resultam da interação entre ambiente e condições organizacionais de trabalho, funções e conteúdo laboral, esforços e características individuais e familiares dos trabalhadores. Fatores psicossociais possuem natureza complexa e podem levar a absenteísmo, afastamento por incapacidades temporárias ou permanentes, aposentadoria e envelhecimento precoce, influenciando negativamente a capacidade para o trabalho (DUTRA e FERREIRA, 2017, p. 135).

O trabalho policial é de grande importância para a sociedade. Diante disso, essa atividade é vista como um serviço perigoso, pois é arriscado defender a sociedade de situações e atos tidos como fora da lei, ilícitos, criminosos. Ser policial é arriscar a vida por outras mais, é defender a ética, lei e moral. Os riscos que esse trabalho oferta é fator de estresse diário, é ser policial mesmo estando em seu dia de folga e defender “à paisana” um cidadão que precise de ajuda (AMÂNCIO E FRANÇA, 2021).

Como citado anteriormente, há alguns fatores de riscos como: aumento da agressividade, riscos de suicídio e perda de interesse pelo trabalho são algumas consequências de estar empenhado na assistência dos cidadãos. Permanecer em estado de alerta pode desencadear esses sintomas psicológicos, que necessitam de cuidado especializado e, em alguns casos, uso de medicamentos (AMÂNCIO E FRANÇA, 2021).

O sofrimento psíquico é evidente nessa profissão e divulga-se pouco sobre onde esses profissionais podem solicitar ajuda psicológica e como podem ser auxiliados em situações envolvendo desequilíbrio emocional. Por isso, ressalta-se a importância de mecanismos de comunicação, sinais de alerta, ações de prevenção, estatísticas, o que fazer em determinadas situações e espaço de fala (DUARTE e SILVA, 2020)

Conforme Silva (2020), durante o exercício de suas atividades profissionais, o policial pode passar por experiências complexas e traumatizantes, as quais só serão superadas com equilíbrio emocional e resiliência para que consiga se adequar às mais diversas realidades e situações.

2.3 Estratégias de promoção à saúde mental em policiais militares.

Em 2010, foi lançado o Programa Nacional de Qualidade de Vida dos Profissionais da Segurança Pública, que visa à valorização dos agentes atuantes na segurança pública, a fim de

melhorar a qualidade de saúde mental e física desses indivíduos, bem como a qualidade do serviço por eles prestados. Ademais, diminuir os índices de suicídios e doenças psíquicas (Ministério da Justiça e Segurança Pública, 2018).

[...] o tema relativo à saúde dos policiais no chamado mundo desenvolvido, de certa forma, ultrapassou o diagnóstico e entrou numa fase de proposições sobre o tipo de condições técnicas, relacionais, subjetivas e de qualidade de vida que o Estado precisa lhes proporcionar, reformando suas instituições e valorizando seu trabalho. Em vários países, existem programas de avaliação e de reforma institucional e de apoio social e emocional a esses profissionais, pilares das instituições democráticas.(BOURGUIGNON, 1998, p. 15).

Esse mesmo autor (1998) entende que evidenciar os problemas concretos de saúde física e mental desses servidores permitirá a suas corporações traçarem planos de ação os quais valorizarão seus membros na prática, mediante uma crítica corajosa aos processos de trabalho, às condições gerais de prestação de serviços e à situação de sua vida fora da instituição.

De acordo com Silva (2020), é necessário ao policial uma boa qualidade de vida associada à saúde e atividade física a fim de alcançar a satisfação com a profissão, por conseguinte, o bom desempenho diário. Além disso, é fundamental que esse profissional tenha boas condições de trabalho relacionada e suporte emocional adequado, que suas atribuições correspondam a suas responsabilidades, pois seu trabalho incide nas dimensões física, psíquica e cognitiva.

Estudos sobre estratégias de saúde mental para policiais são escassos, evidenciando uma preocupação acerca de conhecimentos metodológicos para fornecer auxílio psicológico para os servidores da polícia. Existem pesquisas sobre autoestima e qualidade de vida, mas não expõem dados relacionados a implicações da falta do serviço adequado para ajudar no processo psicológico dos policiais.

É necessário a realização de estudos enfatizando, elaborando e colocando em prática métodos com equipes multidisciplinares, psicoeducação e análises sobre como podem auxiliar no bem-estar da profissão de policial.

3 METODOLOGIA

Para elaboração deste estudo, foi utilizado como método de pesquisa a revisão da literatura para compreender a promoção à saúde mental para policiais, por meio de referências teóricas já publicadas, analisando e discutindo as diferentes contribuições sobre o tema.

Para a coleta de dados, foram utilizados cinco artigos devido ao tempo de entrega do estudo, pois as autoras iniciaram juntas uma nova temática na disciplina Trabalho de Conclusão de Curso II. Pesquisados no site Scielo e Google Acadêmico, utilizando as palavras-chave: policiais; saúde mental; promoção a saúde; sofrimento psicológico. São artigos nacionais do ano de 2010 à 2020. Foram usados como critérios de inclusão: artigos científicos com estudos relacionados aos impactos psicológicos em policiais, artigos científicos com ênfase em estratégias e promoção à saúde mental em policiais. Os critérios de exclusão foram: artigos relacionados as demais profissões e pesquisas em sites que não fossem fidedignos com a ciência.

Os procedimentos de coleta de dados foram iniciados quando se estabeleceram o que a pesquisa traria de significância para o público leitor, com base no tema deste trabalho científico. Foram separados 13 artigos, mas, utilizando os critérios de inclusão, e dados estudados em cada pesquisa, foram discutidos apenas 5 artigos. Evidenciando que os artigos para a pesquisa teriam o propósito de coletar os seguintes dados: sofrimento psíquico e promoção à saúde mental em policiais.

Quadro 2- Informações de autor, ano e título dos 13 artigos.

AUTOR	ANO	TÍTULO
Oliveira e Santos	2010	Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua.
Andrade <i>et al.</i>	2010	Autoestima como expressão de saúde mental e dispositivo dispositivo de mudanças na cultura organizacional.
Antunes <i>et al.</i>	2017	Saúde do trabalhador militar: Uma revisão Integrativa.
Bernadino	2018	Fatores estressantes que influenciam na qualidade de vida gerando danos à saúde do policial militar.
Silva e Vieira	2018	O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental.
Pelegri	2018	Percepção das condições de trabalho e estresse ocupacional em policiais civis e militares de unidades de operações especiais.
Lima	2018	Trabalho e sofrimento do policial militar do estado de Goiás.
Winter	2019	. A profissão do policial militar: vivências de prazer e sofrimento no trabalho.
Nascimento	2020	Estresse psicológico, depressão e habilidades sociais de policiais militares.
Narloch	2020	Impactos psicológicos causados na qualidade de vida do policial militar.
Brito	2020	Sofrimento psíquico em policiais militares: um estudo de revisão

Lopes <i>et al.</i>	2021	Policiamento e gênero: percepções entre policiais militares paranaenses
Sousa e Silva	2022	Aspectos de saúde mental investigados em policiais: uma revisão integrativa

Fonte: Autoras (2022).

Os resultados obtidos foram estudados por meio de estudo qualitativo com base em cada artigo escolhido, utilizando gráficos para explicar cada pesquisa e buscar compreender como o policial é afetado e promoção à saúde para melhorar a qualidade de vida dos policiais militares.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

4.1 Resultados

O Quadro 2, abaixo, mostra os 5 artigos encontrados e usados para coletar os resultados, informando o autor, ano e título.

Quadro 2- Informações de autor, ano e título

AUTOR	ANO	TÍTULO
Oliveira e Santos	2010	Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua.
Andrade <i>et al.</i>	2010	Autoestima como expressão de saúde mental e dispositivo dispositivo de mudanças na cultura organizacional.
Bernadino	2018	Fatores estressantes que influenciam na qualidade de vida gerando danos à saúde do policial militar.
Nascimento	2020	Estresse psicológico, depressão e habilidades sociais de policiais militares.
Narloch	2020	Impactos psicológicos causados na qualidade de vida do policial militar.

Fonte: Autoras (2022).

Abaixo, está localizado o Quadro 3, contendo informações de título, tipo de pesquisa, amostra e resultado de dados, afim de evidenciar os resultados em cada pesquisa. Nota-se que o salário, estresse, assédio moral e risco eminente de morte são características que geram sofrimento psíquico ao policial.

Quadro 3- Informações do título, de tipo de pesquisa, amostra e resultados

TÍTULO	TIPO DE PESQUISA	AMOSTRA	RESULTADOS
--------	------------------	---------	------------

<p>Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua</p>	<p>Estudo exploratório e de levantamento de dados, com característica da pesquisa descritiva</p>	<p>Participaram 24 policiais militares de dois Batalhões da Polícia Militar do Estado de São Paulo</p>	<p>Os policiais recorrem a "bicos", pois à falta de investimento público para melhorar o salário. A busca pela eficácia no cumprimento do dever remete à consideração de que a pressão constante e a falta de abertura para questionar ordens inapropriadas poderiam constituir fatores que, a longo prazo, poderiam gerar desconforto e angústias no ambiente de trabalho, o que prejudicaria o bom desempenho profissional e a saúde mental do policial.</p>
<p>Autoestima como expressão de saúde mental e dispositivo de mudanças na cultura organizacional</p>	<p>Orientação teórica da pesquisa-ação</p>	<p>Participaram do estudo 148 policiais de uma delegacia especializada em crimes contra o patrimônio da cidade do Rio de Janeiro</p>	<p>O estresse no trabalho se refletia nos relacionamentos familiares e com os amigos. A percepção dos policiais melhorou em relação à realização profissional após a sensibilização de toda pesquisa. A corporação, que anteriormente era percebida como consciente da necessidade de mudanças, passa a ser vista como mais aberta às mudanças.</p>
<p>Fatores estressantes que influenciam na qualidade de vida gerando danos à saúde do policial militar</p>	<p>Revisão de literatura</p>	<p>Foram selecionados 30 artigos para a leitura do resumo e discussão do assunto, além da utilização de livros considerados relevantes dentro do tema em questão</p>	<p>Fatores Internos: o assédio moral praticado dentro de uma rigidez hierárquica, escalas extras (não remuneradas) de serviço, más condições de trabalho, local de trabalho sem higiene adequada e os baixos salários. Quanto a fatores externos, destacamos: o alto número de policiais mortos, a falta de reconhecimento, a sensação de injustiça ou de impunidade.</p>
<p>Estresse psicológico, depressão e habilidades sociais de policiais militares</p>	<p>Pesquisa de levantamento</p>	<p>A amostra de conveniência foi composta por 129 policiais militares, de um universo total de 276 militares de um Batalhão da Polícia Militar do interior do estado de Rondônia</p>	<p>As situações mais frequentes consideradas pelos participantes como aquelas de maior estresse no trabalho de policial militar foram, a falta de reconhecimento profissional e as relações interpessoais no cotidiano militar.</p>

Impactos psicológicos causados na qualidade de vida do policial militar	Pesquisa exploratória	A população objeto de estudo da pesquisa são policiais da ativa do efetivo do 7º Batalhão da Polícia Militar da cidade de Ariquemes	A patologias desenvolvidas no ambiente de trabalho também interfere no ambiente familiar, devido às exigências e rigidez militar.
-------------------------------------------------------------------------	-----------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Fonte: Autoras (2022).

4.2 Discussão

4.2.1 Estresse no ambiente de trabalho da polícia militar.

De acordo com os resultados obtidos do texto “Autoestima como expressão de saúde mental e dispositivo de mudanças na cultura organizacional” (ANDRADE *et al.* 2010) e a questão do texto “O stress do trabalho tem se refletido no relacionamento familiar e com amigos”, ressalta-se que é de grande valia aprofundar essa temática, pois seria possível estudos sobre o quanto se faz necessário o relacionamento da família e com amigos diante do estresse do trabalho policial e autoestima no ambiente organizacional policial.

Corroborando com isso o texto “Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua”(OLIVEIRA *et al.* 2010), sobre o estresse no qual esses profissionais sentem-se fisicamente cansados após o seu dia de trabalho. O estresse é definido por Lipp (2004) como uma alteração do equilíbrio emocional do indivíduo gerado por um excesso de tensão. Esse desequilíbrio provoca um descompasso no funcionamento dos órgãos, pois uns diminuem o ritmo de suas atividades e outros aumentam, provocando um descompasso do funcionamento do organismo.

Diante disso, o organismo inicia uma tentativa de reestabelecer o seu equilíbrio funcional. O estresse diminui à medida que as funções orgânicas voltam a um nível normal. O que não significa que tudo torne a ser como era (LIPP, 2004). Portanto, uma vez identificada a ocorrência do estresse, é imprescindível buscar a origem e eliminá-la para que isso não desencadeie uma patologia.

Segundo Amâncio e França (2021), a sobrecarga física e psíquica do policial militar causada pela jornada de trabalho desgastante e situações estressantes vivenciadas corriqueiramente no atendimento de ocorrências, associada à ausência de qualidade de vida resulta, muitas vezes, favorece o surgimento de doenças físicas e de transtornos mentais, que podem gerar problemas graves para a vida desses profissionais.

Diante da análise realizada no texto “Fatores estressantes que influenciam na qualidade de vida gerando danos à saúde do policial militar” (*Ibidem*, 2018), observa-se que os fatores estressantes como o estresse, ansiedade, sentimento de rejeição, estado de vigilância, ameaça e necessidade de adaptação e estado de permanente tensão estão associados à vida laboral do policial, afetando a vida pessoal e profissional.

4.2.2 Relação entre insônia, carga horária de trabalho e descanso do profissional policial militar.

No que se refere ao texto “Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua” (OLIVEIRA et al. 2010), há o fato dos policiais que já se sentiram impulsivos terem tomado alguma atitude inconsciente na carreira ou terem agido impulsivamente em alguma ocorrência. A atividade policial militar é considerada de alto risco, por isso, exige que o policial esteja sempre na plenitude de sua saúde física e mental. Dentro desta perspectiva, a qualidade do sono é muito importante, pois impacta diretamente em diversos aspectos da saúde das pessoas.

Similar a esses achados, o texto “Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua” (OLIVEIRA *et al.*, 2010) aborda o quanto esses policiais têm tido insônia e apresentam essa sonolência durante suas atividades diárias devido à rotina exaustiva. Com a quantidade de ocorrências que surgem durante o dia, do estresse, cansaço físico e mental, chegam, assim, à insônia.

Os policiais, em geral, atuam em um contexto marcado pelo alto risco que aumenta a possibilidade da ocorrência de estresse físico e mental, uma vez que o estado de alerta constante não permite a diminuição da tensão. O trabalho nesse ambiente de intenso estresse, jornadas longas, sem interrupção para descanso favorece o aparecimento de distúrbios do sono, o que acarretar prejuízos nas áreas de saúde física e mental, na qualidade de vida e no desempenho no trabalho.

De acordo com Silva (2020), fatores como: possibilidade iminente de ações violentas e inesperadas, longas horas ininterruptas de trabalho, baixos salários, escalas exaustivas, conflitos constantes, risco permanente a sua integridade física, tudo isso ocasiona altos índices de absenteísmo e sofrimento psíquico.

4.2.3 Sofrimento psicológico e qualidade de vida entre policiais militares.

Segundo ao texto “Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de

rua” (OLIVEIRA et al. 2010), a tomada de atitudes por impulsividade na rotina desses policiais demonstra o fato de muitos deles já terem sentido arrependimento em razão de um ato em alguma ocorrência. No que se refere ao relacionamento familiar, discute-se o quanto o relacionamento afeta o desempenho profissional dos policiais, mostrando, assim, arrependimento e pensamentos de pedir afastamento.

Desse modo, diante do texto “Impactos psicológicos causados na qualidade de vida do policial militar” (NARLOCH et al. 2020), a satisfação com o trabalho é um componente valioso em meios laborais, pois incentiva o trabalhador e o motiva em suas atividades, cumprimento de regras, assiduidade, proatividade e estar envolvido positivamente em suas atividades.

Entretanto, os resultados mostram no texto “Estresse psicológico, depressão e habilidades sociais de policiais militares” (NASCIMENTO et al. 2020), que a atuação dos policiais em suas atividades geram estresse frequente. Dentre as fontes principais do estresse nessa atividade laboral estavam as situações de natureza interpessoal, concordando com a literatura da área, incluindo conflitos com colegas de trabalho e dificuldades com chefias e/ou subordinados.

Contudo, o problema de saúde visto no texto “Impactos psicológicos causados na qualidade de vida do policial militar” (NARLOCH et al. 2020) demonstra que desenvolver esse trabalho pode afetar o estado físico e mental do indivíduo, evidenciado em sua rotina de trabalho, vida familiar ou pessoal. O sofrimento psíquico pelo ambiente de trabalho é consequência de várias situações particulares que o sujeito enfrentou ou situação específica que ocasionou sofrimento. Ambos demandam apoio psicológico e de profissionais capacitados para a queixa do indivíduo.

As atividades de lazer são essenciais na vida do sujeito, pois realizar atividades em que sentimos prazer, estar com quem apreciamos ou apenas fazendo algo que gostamos causa alívio e bem-estar. A qualidade de vida no ambiente de trabalho é fundamental para uma melhor execução das atividades. A ergonomia precisa ser levada em consideração para a saúde física do trabalhador.

Para Amâncio e França (2021), no que tange a transtornos mentais, é importante salientar que policiais vivem em constantemente exposição às situações conflituosas e estressantes, quando comparado à média da população. Isso coloca esses profissionais em evidência no que se refere à elevada possibilidade de desenvolver ansiedade, sintomas psicossomáticos e depressão. Por isso, as atividades de lazer são essenciais à vida do sujeito, pois realizar atividades em que sentimos prazer, estar com quem apreciamos ou apenas fazendo algo que gostamos causa alívio e a sensação de bem-estar.

Todavia, o estudo do texto “Fatores estressantes que influenciam na qualidade de vida gerando danos à saúde do policial militar” (BERNADINO, 2018) revelou que, através dos depoimentos de policiais, aparecem com frequência os momentos de desprazer associados ao trabalho, à jornada excessiva, à falta de condições adequadas dos equipamentos e instrumentos, aos problemas de deficiência à saúde, à insuficiente retribuição financeira e ao sentimento de desvalorização profissional.

No decorrer do presente estudo, evidenciou-se que o Estado é o órgão que deve ter um cuidado essencial com esses profissionais, pois são eles que garantem a proteção da sociedade, arriscando a própria vida, exercendo um cargo com riscos frequentes todos os dias. Para discorrer sobre essa questão, faz-se necessário duas perguntas intrigantes: Como um profissional manterá a sociedade a salvo do perigo se ele está adoecendo psicologicamente e fisicamente? Como estes profissionais podem buscar ajuda para tais sofrimentos?

Para responder a essas perguntas realiza-se uma reflexão sobre as mesmas. A partir da primeira pergunta, uma das respostas sugeridas através do artigo estudado para a análise seria reconhecer o sofrimento desses profissionais que é manifestado de forma única em cada um deles, pois cada vivência é singular. Sendo assim, entende-se o sofrimento como algo individual e particular de cada um.

A segunda pergunta decorre do fato que os profissionais não se sentem reconhecidos ou gratificados em seu ambiente de trabalho podendo ocorrer desmotivação, prejuízos na carreira e sofrimento psíquico, podendo levar a riscos letais. A busca por ajuda psicológica e física seria uma motivação ao cuidado, pois mostra que está algo incomodando e afetando esses indivíduos em algum grau de sua saúde mental, riscos em sua vida familiar, social ou profissional. Saber onde e como obter ajuda seria fundamental para entenderem que não estão sozinhos para enfrentar qualquer que seja a queixa desse indivíduo. Acolher também é divulgar meios e ofertá-los, de modo que se atinja todo meio policial.

5 CONCLUSÃO

Conclui-se este trabalho enfatizando a importância de analisar estudos acerca da promoção de saúde mental para policiais. É fundamental a oferta de cuidados aos policiais, através da rede de assistência biopsicossocial, multidisciplinar, psicoeducação e divulgação com fácil acessibilidade para esses profissionais saberem quando procurar ajuda e saberem como lidar com determinadas situações, quando um outro colega de farda precisar de escuta ou qualquer pessoa da comunidade.

São necessários estudos sobre o bem-estar dos policiais, elencando os impactos negativos do cotidiano estressante que vivem esses profissionais. A saúde mental e a autoestima são interligadas, pois a autoestima está relacionada tanto ao trabalho, como à vida familiar, vida social e subjetiva, isto é, impacta a saúde mental de forma benéfica ou causando prejuízos em vários campos de vida dos policiais.

Acerca da promoção à saúde para os policiais, eles precisam de: qualidade de vida acerca da saúde física e mental, o Estado fornecer recursos para as instituições terem suporte e pessoas qualificadas para atuarem na área de saúde mental, fornecendo palestras, atendimentos interdisciplinares, psicoeducação e assuntos relacionados às atividades desenvolvidas por esses profissionais.

Psicoeducar sobre a síndrome de burnout, ansiedade, prevenção ao suicídio e depressão podem auxiliar a procura de serviços especializados, ter acesso a informativos sobre como lidar em determinadas situações, sobre algum transtorno psicológico, facilitar a acessibilidade ao conhecimento, tudo isso fornecerá um olhar mais cuidadoso para si e para os demais servidores.

A psicoeducação, juntamente com outros profissionais, forneceriam a esses agentes de segurança pública informações para diminuir os impactos psicológicos que a carreira policial talvez possa gerar. Impactaria na divulgação de como são os transtornos, como identificar, onde procurar ajuda, como reagir em caso de contato com alguém em risco e como conversar e acolher os demais colegas de trabalho. Logo, sabendo dos sintomas, talvez eles procurariam a rede de apoio da instituição no começo de seu sofrimento psíquico/físico.

Grupos de psicologia breve semanais para os policiais irem falar sobre suas angústias e acontecimentos possibilitaria uma troca de acolhimento e empatia por ouvir o outro e saber que não estão sozinhos para enfrentarem suas dores. Que, procurar ajuda, já é um ato de valorização da vida, e também um autocuidado.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, Edson Ribeiro de; SOUZA, Edinilsa Ramos de. **Autoestima como expressão de saúde mental e dispositivo de mudanças na cultura organizacional da polícia.** Psicologia Clínica [online]. 2010, v. 22, n. 2.

BERNARDINO, Régis Coelho. **Fatores estressantes que influenciam na qualidade de vida gerando danos à saúde do policial militar.** Research, Society and Development, [S. L.], v. 9, 2018.

BOURGUIGNON, D.R.; BORGES, L.H.; BRASIL, A.P.R.; FELLIPE, E.V.; MILANEZI, E.L.; CAZAROTTO, J.L. **Análise das condições de trabalho e saúde dos trabalhadores da Polícia Civil no Espírito Santo.** Revista Brasileira de Saúde Ocupacional 1998.

FERREIRA, Mariane Oliveira; DUTRA, Fabiana Caetano Martins Silva e. **Avaliação dos fatores psicossociais, saúde mental e capacidade para o trabalho em policiais militares de Uberaba/MG-**Revista de Psicologia-Saúde Mental e Segurança Pública. V. 3, n. 6 (2017): Psicologia-Janeiro/Junho 2017.

GOMES de França, F.; DE LIMA AMÂNCIO, F. **O TRABALHADOR POLICIAL MILITAR: Reflexões sobre saúde e adoecimento laboral .** VIGILANTIS SEMPER - Revista Científica de Segurança Pública v. 1, n. 1, p. 143–158, 2021.

LIPP, M. E. N. **O stress está em você.** 6. ed. São Paulo: Contexto, 2004. **The Spanish Journal of Psychology**, Madrid, v. 12, n. 2, p. 593-603, 2009.

NARLOCH, Cleuza Caroline da Silva Mendes; LOPES, Hanns-Muller Marques. **Impactos psicológicos causados na qualidade de vida do policial militar.** Repositório FAEMA 2020.

NASCIMENTO, M. F. da C. do .; FEITOSA, F. B. .; RODRÍGUEZ, T. D. M. . **Estresse psicológico, depressão e habilidades sociais de policiais militares.** Research, Society and Development, [S. l.], v. 9, n. 10.

OLIVEIRA, Katya Luciane de; SANTOS, Luana Minharo dos. **Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua.** Sociologias [online]. 2010, v. 12, n. 25.

SANTOS, Fernando Braga dos et al. **Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre**

policiais militares. *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2021, v. 26, n. 12.

SILVA, M. B., & VIEIRA, S. B. **O processo de trabalho do militar estadual e saúde mental.** *Revista Saúde e Sociedade*, 2018. 17(4),161-170.

SILVA, Sandy Rocha da. **O policial militar e as implicações do sofrimento psíquico no exercício da profissão: um exercício de análise.** 2020. Monografia (Graduação em Psicologia) - Centro Universitário Fametro, Fortaleza, 2020.

SPODE, Charlotte Beatriz; MERLO, Álvaro Roberto Crespo. **Trabalho policial e saúde mental: uma pesquisa junto aos Capitães da Polícia Militar.** *Psicologia: Reflexão e Crítica* [online]. 2006, v. 19, n. 3.

Minayo, Maria Cecília de Souza. **Valorização profissional sob a perspectiva dos policiais do Estado do Rio de Janeiro.** *Ciência & Saúde Coletiva* [online]. 2013, v. 18, n. P. 611-620.

Sousa, Raphaela Campos de, Barroso, Sabrina Martins e Ribeiro, Ariadne Christie Silva. **Aspectos de saúde mental investigados em policiais: uma revisão integrativa.** *Saúde e Sociedade* [online]. 2022, v. 31, n. 2

Lopes, Cleber da Silva, Ribeiro, Ednaldo Aparecido e Souza, Marcos Aparecido de. **Policciamento e gênero: percepções entre policiais militares paranaenses.** *Opinião Pública* **27**, 2021, p. 298-322.

Pelegri, Andreia 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* [online]. 2018, v. 26, n. 02.

Silva, Maurivan Batista da e Vieira, Sarita Brazão. **O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental.** *Saúde e Sociedade* [online]. 2008, v. 17, n. 4

ANTUNES DORNELES, A. J.; DE LIMA DALMOLIN, G.; DE SOUZA MOREIRA, M. G. **SAÚDE DO TRABALHADOR MILITAR: UMA REVISÃO INTEGRATIVA.** *Revista Enfermagem Contemporânea, [S. l.]*, v. 6, n. 1, p. 73–80, 2017.

LIMA, Denise Michelle Valério de. **Trabalho e sofrimento do policial militar do estado de Goiás**. 2018. 96 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2018.

WINTER, Lilian Ester; ALF, Alexandra Machado. **A profissão do policial militar: vivências de prazer e sofrimento no trabalho**. *Rev. Psicol., Organ. Trab.*, Brasília , v. 19, n. 3, p. 671-678, set. 2019

BRITO, Higor Pontes Pinto. **Sofrimento psíquico em policiais militares: um estudo de revisão**. 2020. 67. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) - Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2020.