



**POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE SERGIPE
CENTRO DE ENSINO E INSTRUÇÃO
CURSO DE FORMAÇÃO DE OFICIAIS**



DANIELLY ALVES AZEVEDO

**O ESTRESSE NO PROCESSO DE TRABALHO DOS POLICIAIS MILITARES E
SEU IMPACTO NA SAÚDE MENTAL**

Aracaju/SE

2022

O ESTRESSE NO PROCESSO DE TRABALHO DOS POLICIAIS MILITARES E SEU IMPACTO NA SAÚDE MENTAL

Danielly Alves de Azevedo¹

Resumo:

Com o aumento da criminalidade e da violência, tanto no âmbito social quanto no comunitário, o serviço da segurança pública tornou-se crucial para a população. Associado a isso as situações de estresse a que os policiais militares são expostos diariamente, muitas vezes acarretando riscos à sua vida, podem impactar a saúde mental desses profissionais. Nesse sentido, o objetivo desse estudo é investigar os fatores estressores que impactam a saúde mental dos policiais militares e quais estratégias podem ser tomadas para prevenir as condições geradoras do estresse. Por meio de uma revisão sistemática da literatura, foram selecionados 05 estudos. Os resultados encontrados corroboram com a literatura existente, embora se reconheça que ainda serão necessários mais estudos que permitam a consolidação da identificação dos fatores geradores de estresse em policiais militares e as possíveis estratégias de intervenção e prevenção, dentro e fora da corporação.

Palavras-Chave: Estresse. Polícia Militar. Saúde Mental.

1. INTRODUÇÃO

Os policiais militares, assim como qualquer outro agente que faz parte da segurança pública, são profissionais que exercem suas atividades no âmbito da União e Estado. A Constituição Federativa do Brasil de 1988, em seu art. 144, § 5º determina a função da Polícia Militar, como sendo a polícia ostensiva que deve preservar a ordem pública, podendo para tanto usar medidas coercitivas. Diante do aumento da violência e da criminalidade no Brasil, os policiais militares são submetidos a um alto nível de estresse diariamente, impactando em sua saúde mental e qualidade de vida.

Nesse sentido, entende-se que o fornecimento de um serviço de segurança pública com

¹ Aluna do 2º Ano do Curso de Formação de Oficiais da Polícia Militar do Estado de Sergipe, e-mail: danyb_azevedo@hotmail.com.

eficiência para a população é crucial para a manutenção da lei, da ordem e do Estado Democrático de Direito, sendo este o principal aspecto do trabalho da Polícia Militar. Bem por isso, a atenção com a saúde física e psicológica do profissional da segurança pública é crucial para sua elevada capacidade de executar suas atividades laborais.

O termo estresse virou lugar comum entre os trabalhadores de todas as áreas, sobretudo nos últimos anos, onde reconhece-se um aumento dos transtornos mentais. De acordo com o ISMA (Associação Internacional de Gerenciamento de Estresse), 70% dos trabalhadores brasileiros sofrem estresse em algum nível, sendo que 30% já possuem outros transtornos mentais associados (GOMES, 2021). A construção de um ambiente de trabalho que favoreça melhor qualidade de vida e não impacte na saúde mental do indivíduo é um desafio a ser alcançado, pois o estresse no cotidiano de qualquer profissional acarreta no surgimento de diversos transtornos psicológicos.

O interesse acerca do tema ‘O estresse no processo de trabalho dos Policiais Militares e seu impacto na saúde mental’, surgiu das observações realizadas durante o curso a respeito da pedagogia adotada e os fatores estressores vivenciados no dia a dia profissional tendo em vista sua relação com a saúde física e mental desses profissionais.

A vivência dos policiais militares enquanto profissionais da segurança pública no Brasil acaba corroborando para problemas de saúde relacionados à saúde mental, conforme é possível observar nos estudos apresentados no decorrer dessa pesquisa. Será possível observar que essa vivência acaba proporcionando algum desequilíbrio emocional com sintomas de estresse; esgotamento físico, ocasionado pela demanda de competitividade; responsabilidade; exaustão extrema; excesso de trabalho; eventos traumáticos vivenciados na atuação profissional; falta de valorização profissional e risco de vida.

O estresse pode ser de natureza biológica, emocional ou social, tendo como características reações psicológicas que, uma vez expostas com intensidade ou duração prolongada e repetitivas, podem levar a um desequilíbrio no organismo, bem como as relações interpessoais², a falta de organização nas atividades a serem executadas, as condições de trabalho e o grau de responsabilidade e risco, também atuam como fontes geradoras de estresse (MIRANDA; GUIMARÃES, 2016 apud ALVES et. al., 2021, p. 07). Para Brito, Couto e

² Relações interpessoais são interações entre o *self* e as pessoas que fazem parte do círculo social ao qual o indivíduo pertence. Tais interações são marcadas por componentes afetivos e morais. O afeto pode ser entendido como uma qualidade da interação com a outra pessoa e como resultado dessa mesma interação. A moralidade é observada quando as relações sociais estabelecem situações nas quais escolhas afetam a vida de outros (EISENBERG, 2000 apud BRITO; COUTO; VANDENBERGHE et. al., 2012, p. 48).

Vandenbergue (2012), o estresse é um conjunto de respostas fisiológicas, cognitivas e emocionais que impactam na saúde do indivíduo, pois reduzem a capacidade do organismo atender às demandas específicas da vida.

Sabendo que a hierarquia e a disciplina são os pilares essenciais das instituições militares Ascari et. al. (2016) explica que a rígida hierarquia do serviço militar, as pressões internas e externas, bem como as demandas administrativas e organizacionais são fatores que podem causar estresse e afetar negativamente a saúde e o estilo de vida do profissional de segurança pública. Ressalte-se que para o policial militar os fatores estressantes são maiores em relação aos demais profissionais e iniciam desde o curso de formação até o momento da execução das atividades laborais.

A Polícia Militar é essencial para a manutenção da segurança pública da sociedade e, nesse sentido, analisar sua estrutura organizacional, relacionando com a saúde mental de seus colaboradores é de extrema importância. O levantamento dos estudos para a presente pesquisa permitiu observar que há um número preocupante de policiais militares em sofrimento psíquico, acendendo o alerta vermelho na sociedade.

São diversos os fatores geradores de estresse em policiais militares, conforme será possível verificar no decorrer desse estudo, porém Back (2021) destaca aquilo que chama de ‘responsabilidade intrínseca ao trabalho’ e analisa que a rotina intensa de trabalho a que o policial militar se submete, o deixa vulnerável aos fatores estressores que podem não apenas causar, mas também potencializar condições patológicas, como: estresse, ansiedade, transtornos de humor, uso abusivo de substâncias e depressão. Destacou-se igualmente, nos estudos selecionados, o grande número de policiais que desenvolveram a Síndrome de Burnot, em consequência à exposição cotidiana aos fatores potencialmente geradores de estresse.

O art. 196 da Constituição Federal de 1988 preconiza que a saúde ‘é um direito de todos e um dever do Estado’. Os Policiais Militares são igualmente cidadãos, portanto sujeitos de direito e protegidos pela CF/88 que lhes assegura a integridade física e mental. Por se tratar de uma profissão que enfrenta a violência e coloca-se em risco de morte, a vida cotidiana do policial militar acaba por exigir deste profissional um estado de alerta constante mesmo estando de folga.

Diante disso, o problema que instiga a presente pesquisa é: quais os fatores estressores que podem impactar na saúde mental do policial militar, como reduzem sua qualidade de vida e quais as medidas para a minimização de suas consequências? Trata-se de uma Revisão Sistemática da Literatura, descritiva e quali-quantitativa, realizada no mês de Agosto de 2022, nos bancos de dados do Lilacs, Pubmed, SciELO e Google Acadêmico e que tem como objetivo

geral: investigar os fatores estressores que impactam a saúde mental dos policiais militares e quais estratégias podem ser tomadas para intervir e prevenir as condições geradoras do estresse. E como objetivos específicos os seguintes: 1) refletir sobre a pedagogia militar adotada nos cursos de formação dos policiais militares; 2) a partir da revisão sistemática, analisar estudos sobre o tema e identificar os fatores estressores que influenciam na saúde mental dos policiais militares; e 3) verificar medidas de promoção, intervenção e prevenção relacionadas à saúde mental dos policiais militares.

Foram levantadas as seguintes hipóteses: 1) Os fatores geradores de estresse em policiais militares são externos, considerando a tensão da ocorrência, o ambiente da intervenção e a pressão dos diversos setores da sociedade, e internos, considerando a falta de autonomia para tomada de decisões, a relação interpessoal com superiores hierárquicos, a baixa remuneração, a desvalorização profissional e a longa jornada de trabalho; 2) a pedagogia adotada no curso de formação e a organização estrutural da instituição militar contribuem como fatores estressores negativos nos profissionais de segurança pública; e 3) É necessário o planejamento e implementação de intervenção relacionadas à saúde mental e a organização do trabalho dos policiais militares.

O equilíbrio mental e psicológico dos policiais militares é fundamental para a segurança pública de toda a sociedade.

2 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1 A CULTURA MILITAR E SUA INTERFACE COM A SAÚDE DOS POLICIAIS MILITARES

Partindo do breve resgate histórico acerca da pedagogia adotada nos cursos de formação policial, a cultura que preponderantemente existe na carreira policial é a cultura militar, pois “enquanto instituição a Polícia Militar (PM) do Brasil tem uma estrutura burocrática, com raízes no século XIX, cuja lógica sofreu reconfigurações no período dos governos militares” (SILVA; VIEIRA, 2008, p.162).

Essa cultura foi inserida nos cursos de formação tendo como referência a Força Armada Brasileira. Pilares como a disciplina e hierarquia presente no exército é também a base da polícia militar. França (2022, p. 93) relata que “essas experiências com a cultura militar atingem certo ápice durante a formação profissional pela qual os alunos militares (não importa se das Forças Armadas, das PMs ou dos CBMs) passam a conviver”. Essa adaptação com a cultura

militar contribui para a ruptura com a vida civil do policial militar, funcionando “como uma ‘mortificação do eu’ ou uma morte civil” (COFFMAN, 2007, p. 21-25 apud FRANÇA, 2022, p. 97).

Essa herança cultural na polícia militar brasileira dificulta que as intuições adotem novas identidades organizacionais, mesmo com a redemocratização do Brasil, já que a própria Constituição Brasileira de 1988 (conhecida como cidadã), confirmou no § 6º do art. 144 que as polícias militares e os corpos de bombeiros militares são forças auxiliares e reservas do Exército, contribuindo para a manutenção nas PMs (Polícias Militares) da “organização, estrutura, regulamentos e cultura interna provindas das Forças Armadas” (FRANÇA; GOMES, 2015, p. 143). Essa cultura tem repercussão na formação dos policiais militares quando participam dos cursos, onde são reafirmadas as ideias culturais baseadas em valores como: combate bélico nas ruas, masculinidade e virilidade dos policiais, força, superação e vigor, trazendo disciplina, hierarquia, ordem, comportamento e gestos automáticos e uniformizados como princípios³ (FRANÇA; GOMES, 2015).

Sabe-se que a sociedade vive em constante transformação, portanto quando se tem políticas públicas ausentes ou fragilizadas - principalmente saúde, educação, trabalho e renda – a realidade passa a ser de um aumento da criminalidade. É diante deste cenário que os policiais militares exercem suas atividades atuando com os instrumentos que lhes são próprios. Para Silva e Vieira (2008), a atividade-fim dos policiais militares é a inibição da violência, o que os deixa exposto rotineiramente a um conjunto de exigências, advindas da própria sociedade quanto da organização das atividades laborais, deixando sua saúde mental fragilizada.

São situações relacionadas à organização do trabalho com vies disciplinador e hierárquico que leva o profissional a ter a responsabilidade de manter a ordem social, criando uma expectativa na sociedade de uma categoria para inibir situações sociais conflituosas, sem que reflitam sobre o fato de que na figura do policial há um ser humano por traz da farda. Como também a preocupação constante desses profissionais estarem em ordem, uniformizados e alinhados à disciplina e hierarquia da instituição para não sofrer nenhum tipo de punição. São situações cotidianas que podem se tornar um fator estressor negativo na vida do policial militar, uma vez que vive em constante alerta. Esse alerta também está nas ruas quando de folga para

³ Silva e Silva (2017) relata que algumas disciplinas, como Ordem Unida, contribui para a incorporação deste modelo profissional objetivo, sendo por meio da repetição dos movimentos que a Ordem Unida padroniza as ações individuais, garantindo desta forma a execução conjunta de ordens, manifestando de forma inequívoca os pilares da Polícia Militar: disciplina e hierarquia.

assegurar sua própria vida, quando em atividade, na maneira de como se dirigir aos superiores.

Há também a questão da precarização do trabalho observadas na restrição de recursos financeiros do Estado para a manutenção dos equipamentos; na inadequação desses equipamentos e instrumentos de trabalho, no que tange às armas obsoletas, às viaturas insuficientes ou em más condições de uso; na desvalorização profissional, tanto de seus superiores e da instituição quando da sociedade (SILVA; VIEIRA, 2008).

Somado a isso, esses profissionais enfrentam diariamente o risco de morte, sobretudo quando precisam atuar em áreas conflituosas, aumentando a pressão e a preocupação de perder a própria vida ou de um companheiro, o que eleva o nível de estresse, impactando sua saúde mental e reduzindo sua qualidade de vida.

2.2 OS FATORES ESTRESSORES NA ATIVIDADE OCUPACIONAL DA POLÍCIA MILITAR E SUA CONSEQUÊNCIA NA QUALIDADE DE VIDA

A priori, importa conceituar o termo estresse que vêm ganhando notoriedade nos meios acadêmicos, devido ao aumento de casos de profissionais que desenvolveram algum tipo de transtornos psicológicos, dentre eles o estresse. As mudanças na sociedade e as exigências do mercado de trabalho trouxeram impactos negativos para a saúde mental dos trabalhadores em todo o mundo, pois acarretou também em uma mudança no estado de vida que passou a ser movido por pressão constante, cobranças e um alto grau de responsabilidades, fontes geradores de estresse.

De acordo com Selye (1956, p. 02 apud GOMES, 2021, p. 20):

A palavra estresse vem do inglês *stress*. Este termo foi usado inicialmente na física para traduzir o grau de deformidade sofrido por um material quando submetido a um esforço ou tensão e transpôs este termo para a medicina e biologia, significando esforço de adaptação do organismo para enfrentar situações que considere ameaçadoras a sua vida e a seu equilíbrio interno.

Assim, estresse significa um estado de tensão que pode causar uma ruptura no equilíbrio mental do indivíduo, considerando que o corpo humano funciona em total equilíbrio, num processo chamado de homeostase e que o estresse rompe esse equilíbrio, levando cada órgão do corpo a buscar sua própria homeostase, impactando assim na saúde física e mental do ser humano (LIPP, 2000 apud FABBRI, 2021).

Outros autores definem o estresse como “[...] um estado de desarmonia ou de homeostasia ameaçada, onde as respostas adaptativas podem ser específicas ao fator estressor

ou não específicas e generalizadas.” (SANTOS E CASTRO, 1998, p. 675 apud FABBRI, 2021, P.16). Os fatores estressores relacionados na atividade ocupacional do policial militar são diversos e podem comprometer a qualidade de vida dos policiais militares.

Vale ressaltar que apesar da maioria dos fatores estressores no profissional de segurança pública serem negativos⁴, há também o fator estressor positivo, pois não são apenas os eventos negativos que podem causar estresse. Situações que trazem felicidades, porém exigem grande atenção e adaptação do indivíduo, submetendo-o a um estado de tensão constante, podem igualmente ser fontes geradoras de estresse, trazendo consequências psicológicas, como: instabilidade emocional, apatia, angústia, ansiedade, perda de senso de humor, pesadelos constantes, irritabilidade excessiva, dentre outros (LIPP, 2000 apud FABBRI, 2021; apud BARDAGI; OLIVEIRA, 2010).

Existem fatores estressores internos e externos. As relações que ocorrem com outras pessoas e as atividades externas podem ser consideradas como agentes estressores externos. São as relações interpessoais um fator estressor no dia a dia do policial militar que tem como características o queixar-se das situações, das tarefas que tem para realizar e das pessoas com as quais interagem, contribuindo para desconfiança, frieza afetiva e inibição (COUTO et al., 2012). Já o fator estressor interno são as crenças, os valores individuais, as características pessoais e as formas de interpretar as diferentes situações (LIPP, 2003, apud OLIVEIRA; BARDAGI, 2010, p.155).

Outro fator estressor presente no trabalho do policial militar é a frequente exigência por parte da sociedade de uma perfeita execução de suas atividades, mesmo em situações exaustivas e tensas, que podem acarretar o surgimento do estresse ou outros transtornos mentais (CORDEITO et. al., 2016 apud ALVES et. al., 2021; ARROYO, 2021). Além disso, outros fatores estressores relacionados à hierarquia e preconceito de gênero, a exposição às tragédias e a falta de reconhecimento social e midiático podem ser identificados, conforme será possível observar nos estudos selecionados.

O estresse pode ser classificado em quatro fases distintas, a saber:

- a) **Alerta**, em que o ser humano através da **produção da adrenalina** energiza-se a fim de buscar a sobrevivência e a sensação de plenitude é alcançada;
- b) **Resistência**, a pessoa **busca lidar com seus estressores** de modo a manter sua homeostase interna. Se os fatores estressantes persistirem em frequência ou intensidade e, se nesta fase, ocorrer uma quebra na resistência da pessoa, ela passará para próxima fase;
- c) **Quase-exaustão**, fase em que a pessoa se encontra em um **processo de adoecimento**, onde

⁴ Os fatores estressores negativos são aqueles que ameaçam a saúde física e mental, podendo ser identificados pelo nível de ansiedade presentes no indivíduo (ALVES et. al., 2021).

os órgãos que tiverem uma maior vulnerabilidade genética ou adquirida passa a mostrar sinais de deterioração. Se não minimizar o estresse atinge a sua fase final; d) **Exaustão**, quando **doenças graves** podem acontecer nos órgãos mais vulneráveis (LIPP, 2005, apud ALVES et al.,2021, p. 02, grifo nosso).

O estresse é um fenômeno que pode impactar as atividades desses profissionais e sua qualidade de vida, portanto é notória a importância de medidas preventivas e de intervenção, bem como o acompanhamento psicológico desses profissionais, a fim de evitar o comprometimento de sua saúde mental.

2.3 MEDIDAS DE PREVENÇÃO À SAÚDE MENTAL NAS INSTITUIÇÕES MILITARES

A atividade profissional do policial está vinculada a muita cobrança, seja por parte da instituição ou por meio da sociedade, além de possuir em sua formação e conduta a disciplina rígida e o alto risco de vida, além da tensão e dos perigos contantes. A relação da atividade policial está diretamente relacionada ao estresse ocupacional e à saúde mental desses profissionais. São os fatores estressores já mencionados ao longo desse texto como também a grande exposição desses trabalhadores às tragédias que contribuem para o desenvolvimento ou agravamento do desequilíbrio emocional.

Quando os policiais militares entram em estado de desequilíbrio mental, podem adotar atitudes caóticas em situação de crise, impactando no desempenho de suas funções, durante sua atividade rotineira. Nesse sentido, quando há um desequilíbrio psicológico ou emocional a saúde mental e o comportamento do indivíduo é afetado, prejudicando sua rotina profissional e social (SILVA; SEHNEM, 2018).

Os estudos analisados na presente pesquisa revelaram um alto índice de estresse nos policiais militares avaliados, compreendendo ser necessário a aplicação de medidas preventivas, como um acompanhamento psicológico com avaliação anual desses profissionais, com especial atenção aos fatores geradores de estresse, visando eliminá-los ou minimizá-los.

Segundo Mendes (2013 apud BACK, 2021), uma importante estratégia de assistência psicossocial para policiais militares seria a contratação de psicólogos para atuação em diversas áreas, a realização de encontros em grupo que envolvessem também as famílias desses profissionais. A atenção extensiva aos familiares ocorre devido ao fato de que as consequências relacionadas aos fatores estressores implicam no ambiente familiar e diante disso a família é chamada a enfrentar conjuntamente com o policial essas consequências.

Outra medida é a criação de Núcleos de Atenção Psicossocial. Como exemplo há o

Núcleo de Atenção Psicossocial da Polícia Militar do Estado de Sergipe – NAPSS⁵, criado por meio da portaria nº 295 de 13 de setembro de 2007. Este núcleo foi desativado no ano de 2015 e em 2020 foi reativado conforme a portaria nº007/2020 de 12 de março de 2020. Esse movimento de criação, desativação e reativação mostra as barreiras para tornar a atenção à saúde mental permanente dentro das instituições militares.

Assim, acerca de medidas de apoio à saúde mental dos policiais militares com finalidade de trabalhar em cima dos fatores estressores objetivando minimizar ou eliminar essas situações, faz-se necessário o apoio psicológico preventivo, o qual tende a contribuir para uma melhora na qualidade de vida. Para isso é “essencial o investimento na capacitação e sensibilização dos atores responsáveis pela gestão de setores estratégicos da corporação” para ações de promoção e prevenção (SANTOS et. al., 2019, p.23).

3 RESULTADOS E MÉTODOS

Esse estudo foi realizado a partir de uma Revisão Sistemática da Literatura onde foram selecionadas fontes primárias de pesquisa para a análise sintética do tema e estudos que corroboram os achados, permitindo a realização de uma análise crítica. Observou-se que não há um grande número de estudos que tratem do estresse no processo de trabalho de policiais militares e seu impacto em sua saúde mental. Portanto, o número reduzido de estudos já indica a necessidade da realização de pesquisas desse tema tão caro para a sociedade, na medida em que o policial militar é a primeira barreira que impede o aumento da criminalidade, protegendo a sociedade.

A pesquisa foi realizada durante o mês de Agosto de 2022 em português, inglês e espanhol, nos seguintes bancos de dados: Lilacs, Pubmed, SciElo e Google Acadêmico. Foram utilizados como descritores os termos: policial militar x estresse x saúde mental x fatores estressores x *military police officer x stress x mental health x stressor factors x polícia militar*

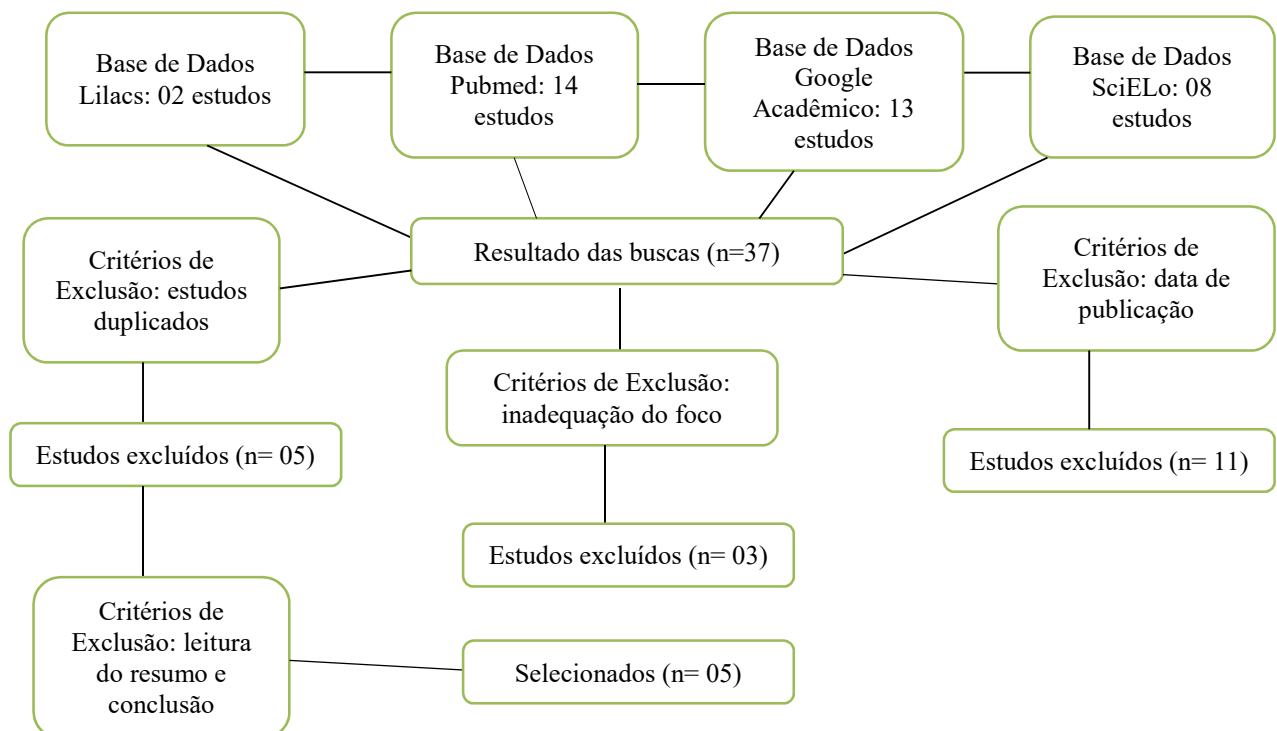
⁵ Tem como objetivo a prevenção ao adoecimento e promoção da saúde mental dos servidores policiais militares, de forma a torná-los menos vulneráveis ao sofrimento sócio psicopatológico que advém da exposição excessiva as pressões e riscos constantes inerentes às suas funções laborais, permitindo com isso, melhores condições de retorno às suas atividades de trabalho e de aprimoramento da qualificação desses profissionais. Possui uma equipe multidisciplinar composta por psicólogos e assistentes sociais. Também atende aos policiais militares e seus dependentes, por meio de visitas *in loco*, encaminhadas pela junta médica, pelos seus comandantes de unidades e subunidades que percebem algum transtorno psicossocial para aqueles militares que não apresentam condições psicológicas e sociais de comparecer na sede.

x estrés x salud mental x factores estresantes, tendo sido encontrados 37 estudos que abordavam o tema, dentro dos critérios de inclusão e exclusão, previamente estabelecidos.

Como critérios de inclusão ficaram determinados que: 1) o estudo deveria está publicado em uma das bases de dados escolhidas e em português, inglês ou espanhol; 2) o estudo deveria estar completo; 3) o foco do estudo deveria ser o estresse na atividade do Policial Militar e o impacto em sua saúde mental; 4) o estudo deveria abordar como tema principal o estresse na categoria profissional dos policiais militares; 5) o estudo deveria ter sido publicado entre os anos de 2016 e 2022; e 6) os participantes poderiam ser de ambos os sexos. Foram excluídos os estudos duplicados e todos os que não corresponderam aos critérios de inclusão pré-definidos.

Foram encontrados 37 estudos, dos quais 11 foram excluídos por terem sido publicados em datas anteriores ao ano de 2016. Dos 26 restantes, 05 foram excluídos por serem estudos duplicados. Por não ter como foco o estresse como impacto na saúde mental do policial militar, 03 estudos foram excluídos, restando assim 18. Após a leitura do resumo, resultado da pesquisa e considerações finais, foram selecionados 05 (cinco) estudos para a presente Revisão Sistemática da Literatura, considerando que esses foram os que mais se adequaram ao objetivo geral da presente pesquisa, conforme exposto no Quadro 1, transcrito a seguir e que traz uma síntese de cada um desses estudos.

Figura 1 – Seleção de estudos na Base de Dados online



Fonte: a própria autora.

Quadro 1 – Síntese dos Estudos Selecionados

AUTOR/ANO	TÍTULO	OBJETIVO	AMOSTRA	RESULTADO	CONCLUSÃO
MAZARIOLLI, Andrea da Silva et. al./2022	O Estresse e o Impacto na Saúde Mental de Policiais Militares Trabalhadores do COPOM no Interior de São Paulo	Avaliar e dimensionar o estresse ocasionado a partir da rotina do trabalho de trinta policiais militares que exercem atividades no Centro de Operações da Polícia Militar (COPOM) como atendentes e despachadores. Investigar o impacto do estresse na saúde mental desses profissionais.	30 participantes, policiais militares de ambos os sexos da cidade de São Paulo-SP.	100% apresentaram sintomas de estresse e do público masculino dos 28 participantes, 12 apresentaram estresse correspondendo a 42,8% dos resultados da pesquisa. E referente as fases do estresse e os sintomas indicados 36,66 % estão na fase de resistência e 10 % na fase quase exaustão.	Os resultados demonstraram que são necessárias ações preventivas e de tratamento para esses profissionais que exercem uma profissão que expõe ao estresse constante e os profissionais dessa área podem desencadear consequências psicológicas e emocionais que resultam em cansaço mental, dificuldade de concentração e perda de memória imediata, bem como crises de ansiedade e de humor, que os levam ao sofrimento mental. Entre as ações possíveis pode-se incluir a aplicação de um programa efetivo para o diagnóstico, orientação e controle do estresse, assim com a identificação dos eventos estressores que afetam a rotina dos policiais, sendo realizado através de exames médicos e psicológicos anuais, o aumento do número efetivo de soldados, de maneira a impossibilitar extensas cargas horárias de trabalho e além da implementação de programas para incentivo de atividades físicas, prática de esportes e alimentação, de forma a aumentar a qualidade de vida no âmbito pessoal e profissional.
GOMES, Antônio José Ferreira/2021	O Trabalho Policial e suas Implicações na	Avaliar a associação de fatores do ambiente	Revisão de Literatura.	Foi possível fazer uma ilação entre o	A excessiva carga de trabalho, corroborado por um grande número

	Saúde Mental	ocupacional com a influência do estresse no comportamento profissional do policial militar.		desenvolvimento do estresse em policiais militares e a Síndrome de Burnot. Dentre os fatores estressores percebidos no estudo estão a indefinição do papel profissional do policial militar, a sobrecarga de trabalho, que é estimulada pelo pagamento de horas-extras e a falta de autonomia e autoridade do profissional militar para a tomada de decisões. Também foi possível observar que os sintomas de estresse e da síndrome de Burnot são encontrados em policiais militares, independente da posição hierárquica ou função que ocupe (administrativa ou operacional).	de horas-extras e horas dedicadas ao trabalho aliado à precariedade das condições de trabalho, tanto no âmbito administrativo quanto no operacional, e as imposições dos mecanismos disciplinares e de controle, é fator de pressão e desgaste profissional, contribuindo para o aumento significativo dos níveis de estresse e o surgimento da síndrome de Burnot, entre os policiais militares.
ARROYO, Thiago Roberto et. al./2021	Estresse Ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais.	Investigar os níveis de estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares, por meio de um estudo transversal, descritivo e analítico.	268 policiais do 3º Batalhão de Polícia Militar do estado do Paraná.	Os resultados demonstraram a existência de algum nível de estresse em 46,7% (n=125) policiais militares. Os principais fatores estressores foram: falta de perspectivas de crescimento na carreira, deficiência nos treinamentos; presença de discriminação/favoritismo no ambiente de trabalho; longas jornadas de trabalho; forma de	Concluiu-se que não há correlação no nível de engajamento com o estresse ocupacional entre policiais militares. O estudo mostrou a relevância de identificar e intervir nos fatores estressores e apontou como possível estratégia para prevenção do estresse nesses profissionais a implementação de medidas que reduzam o sofrimento e o desgaste emocional, estimulando o engajamento no trabalho, a partir de intervenções organizacionais que melhorem a saúde, a satisfação, o bem-estar profissional e a qualidade

				distribuição das tarefas; tipo de controle; deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais; baixa valorização. Nível de engajamento no trabalho de médio a alto.	de vida dos policiais militares, impactando positivamente não apenas em sua saúde mental, mas também na segurança da comunidade.
BRITO, Worney Ferreira de et. al./2018.	Percepção de Policiais Militares em Relação ao Estresse Ocupacional	Avaliar, por meio de um questionário, a percepção de policiais militares em relação ao estresse ocupacional que lhes acomete, observando-se as estratégias de enfrentamento utilizadas por eles para lidar com essa situação.	20 Policiais Militares de ambos os sexos do estado de Minas Gerais.	O estudo constatou que fatores estressores também podem advir de situações positivas (como uma promoção); que os superiores hierárquicos são um dos principais motivos para desenvolvimento de estresse e, até mesmo, da síndrome de Burnot entre policiais militares; que jornadas excessivas de trabalho, desvalorização profissional, logística precária, e baixa remuneração são os principais fatores estressores entre policiais militares.	É necessário que se tenha acompanhamento psicológico, como campo e intervenção, para os policiais militares, que fazem parte da segurança pública, a fim de facilitar o processo de evolução desse profissional e o manejo do estresse no ambiente de trabalho.
DUTRA, Fabiana Caetano Martins Silva e; FERREIRA, Mariane Oliveira/2017.	Avaliação dos Fatores Psicossociais, Saúde Mental e capacidade para o trabalho em Policiais Militares de Uberaba/MG	Avaliar os fatores psicossociais do trabalho, a autopercepção de saúde mental e a capacidade para o trabalho dos policiais militares da cidade de Uberaba-MG, por meio de um estudo transversal, utilizando-se um questionário.	98 Policiais Militares de ambos os sexos da cidade de Uberaba-MG.	88% dos participantes eram homens entre 25 e 58 anos de idades, sendo 72,4% casados e 77,3% com filhos. Somente 44,9% praticavam exercício físico regularmente. A maioria possuía jornada de trabalho de 9,98 horas/dia, sendo que 67,3% em dois turnos. Em 29,6% dos	Este estudo aponta um alto índice de policiais sedentários, que apresentam poucas horas de sono por noite, e percepção de saúde negativa em um número expressivo de policiais. Baixa capacidade para o trabalho indica a necessidade de medidas para sua restauração, por meio de melhorias na condição, ambiente e organização do trabalho, incluindo os aspectos psicossociais. Esses resultados podem contribuir

				participantes declararam que sua saúde mental era regular, ruim ou muito ruim. Em 42,9% dos participantes o trabalho apresentava risco para sua saúde mental.	para o planejamento e implementação de intervenções e programas relacionados à saúde e às condições e organização do trabalho dos policiais militares.
--	--	--	--	---	--

FONTE: A própria autora baseada nos estudos selecionados.

Os estudos selecionados contaram com a participação de 416 pessoas de ambos os sexos, sendo todos policiais militares, conforme demonstra o Quadro 1, onde também é possível extrair que 51,2% dos participantes apresentaram algum nível de estresse.

Os fatores estressores que estiveram presentes em 100% dos estudos foram: baixa remuneração, jornada de trabalho longa, desvalorização profissional dentro da instituição e diante da sociedade e a pressão sofrida por parte dos superiores hierárquicos, além da tensão natural e cotidiana, advinda do serviço externo, mormente quando na execução de tarefas que demanda risco de vida, em confrontos armados.

As possíveis soluções apresentadas nos estudos tiveram em comum a necessidade de implementação de um programa de assistência psicossocial permanente dentro das unidades militares, com avaliação anual para todos níveis hierárquicos, ampliação do quadro de profissionais, a fim de evitar a jornada de trabalho exaustiva, melhoria das condições de trabalho com melhores equipamentos e aumento no orçamento reservado à Polícia Militar para manutenção desses equipamentos e, por fim, a valorização do profissional por meio de incentivos sociais e aumento da remuneração.

4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A priori, faz-se mister trazer as ilações sobre o termo trabalho que Mazariolli et. al. (2022) aborda em seu estudo. Para os autores, o trabalho pode afetar a saúde mental da pessoa quando ele deixa de ser bom e edificante para o indivíduo, tornando-se motivo de insatisfação, “onde falta significado e finalidade para a realização da atividade, e o homem acaba não mais reconhecendo sua própria significação humana e o significado de seu trabalho, não compreendendo qual significado tem sua tarefa dentro da empresa”. Quando atinge esse estágio de insatisfação, o trabalho passa a ser uma difícil tarefa a ser executada pelo indivíduo, pois perde o sentido afetivo.

É fundamental buscar a qualidade no trabalho desenvolvido, a fim de proporcionar ao indivíduo a construção de um significado pessoal e intransferível para sua vida, determinando assim os pontos positivos do trabalho desempenhado que sirvam de apoio para favorecer a sua saúde mental.

Outro ponto importante que Mazariolli et. al. (2022) destaca, ainda sob o ponto de vista do trabalho com ilação à Polícia Militar, diz respeito a visão histórica que a sociedade tem sobre esse profissional. A relevância desse aspecto estudado pelos autores está diretamente ligada à convivência do policial militar com a sociedade em que vive e a comunidade onde atua. Os

autores identificam dois pontos de vista que a polícia militar tem sido retratada na história: a forma acadêmica e a marxista. Se na primeira forma se enfatizam as agitações raciais e estudantis que levaram a uma transformação na polícia, sobretudo no século XX, marcado por lutas sociais, econômicas, culturais e políticas no país; na segunda forma, marxista, a visão que se tinha da polícia é que servia como um poder repressor que agia sob as ordens do Estado ou de uma burguesia opressora (MAZARIOLLI et. al., 2022).

Esses pontos de vista ainda podem ser observados nos dias atuais, sobretudo o marxista. Portanto, esse alerta que Mazariolli et. al. (2022) faz em seu estudo pode ser identificado como um fator estressor do policial militar, visto que seu contato com os cidadãos é cotidiano e faz parte de suas atividades. Um segundo fator também identificado pelos autores está relacionado à estrutura hierárquica da corporação. A hierarquia é fundamental dentro da polícia militar, evidenciando a divisão dos trabalhos, de papéis, de *status* e tarefas. Outro fator que faz parte da estrutura da corporação da polícia militar é a disciplina que, segundo Mazariolli et. al. (2022), exige dos indivíduos o cumprimento de suas tarefas, controle de horários e expedientes, bem como da escala laboral.

O estudo de Mazariolli et. al. (2022) avaliou 30 policiais militares do estado de São Paulo de ambos os sexos, tendo como objetivo dimensionar e avaliar o nível de estresse desses policiais no âmbito de suas atividades laborais. O resultado do estudo determinou que 100% dos participantes possuíam algum nível de estresse, concluindo que são necessárias ações preventivas e de tratamento para esses profissionais, identificando como possível solução a inclusão de um programa efetivo para prevenção, diagnóstico, orientação e controle, bem como a identificação dos fatores estressores que afetam a saúde mental desses profissionais. Mazariolli et. al. (2022) defendem a ideia de que é possível atingir esses objetivos a partir da realização de exames médicos e psicológicos anuais, do aumento do número efetivo de policiais, a fim de reduzir a carga horária de trabalho e da implantação da prática de atividades físicas, esportes e orientação nutricional para auxiliar os policiais militares a terem uma melhor alimentação que lhes possibilitem o aumento em sua qualidade de vida.

Dentre os resultados encontrados constatou-se em todos os estudos que o estresse apresentado pelos policiais militares independe de sexo, da posição hierárquica ou da atividade desenvolvida pelo profissional (administrativa ou operacional). Outro aspecto encontrado em 80% dos estudos foi a ligação do estresse entre policiais militares e a síndrome de Burnot.

A síndrome de Burnot é a consequência de um processo gradual de perda de humor no trabalho e desmotivação, sempre acompanhado de sintomas físicos e psíquicos. Segundo Gomes (2021, p. 19-20), a Síndrome de Burnot, também conhecida como Síndrome do

esgotamento Profissional, que foi descoberta na década de 1970 por Freudenberger, psicanalista nova-iorquino que a identificou em si mesmo: é um “problema relacionado ao trabalho, com sintomas que geralmente ocorrem em indivíduos sem qualquer história prévia de distúrbios psicológicos ou psiquiátricos”.

O portador da Síndrome de Burnot tem como característica o excesso de atividade profissional. Embora esta não seja a única característica dessa síndrome é a que mais justifica seu surgimento entre policiais militares que constantemente são provocados a buscar a excelência no desempenho profissional. Ocorre que, quando seu esforço não é valorizado, o que Farber (1991 apud GOMES, 2021) chamaria de ‘esforço e consequência’, existe a possibilidade do surgimento da Burnot. Quando isso ocorre, a satisfação outrora sentida pelo exercício da atividade profissional transforma-se em sofrimento psíquico, exaustão física e mental, com o surgimento de fadiga e outros sintomas psicopatológicos (GOMES, 2021).

Em Gomes (2021) é possível identificar alguns fatores de estresse crônico, cuja frequência propicia o desenvolvimento da síndrome de Burnot, são eles: 1) a indefinição do papel profissional; 2) a sobrecarga de trabalho estimulada pelo pagamento de horas-extras; e 3) a falta de autonomia e autoridade na tomada de decisões. O autor adverte ainda que a atividade de policial militar não se restringe apenas ao serviço diário e funções administrativas, pois sua atividade implica no constante estado de alerta. O policial militar atua para coibir a conduta irregular ou criminosa dentro da sociedade, devendo sempre proteger os cidadãos. Esse constante estado de alerta propicia o aumento do estresse nesses profissionais, podendo ser uma válvula para o desenvolvimento da síndrome de Burnot.

Assim como em Mazariolli et. al. (2022), também em Gomes (2021) observa-se que os mecanismos de disciplina e controle impostos são um dos principais fatores estressores dos profissionais da Polícia Militar, além da carga horária excessiva e da precariedade das condições de trabalho. A mesma conclusão também foi alcançada por Brito et. al. (2018) que concluiu que um dos fatores estressores de maior impacto na saúde mental dos policiais militares não é o trabalho em si, mas sim a forma como seus superiores organizam o trabalho e as condições oferecidas.

Unindo-se a esses fatores estressores as poucas horas de sono, observadas no estudo de Dutra e Ferreira (2017), entre policiais militares de Minas Gerais, surge como potencial gerador de estresse, impactando na saúde mental dos profissionais. Assim como em Gomes (2021), Dutra e Ferreira (2017) também identificaram a jornada excessiva de trabalho como fator estressor. Em 67,3% dos participantes do estudo de Dutra e Ferreira (2018) a jornada de trabalho era em dois turnos. As autoras explicam que esse excesso de trabalho associado à exposição a

riscos constantes “vivida pelos policiais militares podem, além de comprometer a saúde desses trabalhadores, por em risco a qualidade da segurança pública” (DUTRA; FERREIRA, 2017, p. 144).

O estudo apresentado por Brito et. al. (2018) identificou nos participantes a presença da síndrome de Burnot. Também observou-se que os participante desse estudo apontam que a cobrança recebida por seus superiores hierárquicos, pela sociedade, pela mídia e até mesmo por seus familiares está associada a desvalorização profissional, acarretando um estado de sofrimento que corrobora o surgimento de estresse e da síndrome de Burnot. Para Brito et. al. (2018) quanto maior for o controle e o apoio da sociedade melhor será a percepção dos policiais militares em relação aos serviços prestados.

Brito et. al. (2018) chama a atenção para outro fator, não visto nos demais estudos. Segundo os autores, os policiais militares são constantemente expostos a situações geradoras de sentimentos e emoções, como raiva, indignação, revolta, dentre outras. Todavia, como profissionais da segurança pública eles são treinados para não expressar seus sentimentos. Isso pode, a médio e longo prazo, gerar transtornos emocionais e psicológicos nos policiais militares que, via de consequência, levam ao estresse, à depressão e outros transtornos mentais.

Corroborando os estudos apresentados, a pesquisa de Brito et. al. (2018) identificou os principais fatores estressores que impactam na saúde mental do policial militar: 1) jornada excessiva de trabalho; 2) baixa remuneração; 3) logística precária; e 4) falta de motivação. Além desses, os autores ainda acrescentam a insatisfação, associada à desvalorização salarial e da sociedade, que atuam para reduzir a autoestima do policial militar, deixando-o vulnerável ao estresse e outros transtornos mentais.

Esses achados também foram encontrados no estudo de Arroyo et. al. (2021). Com uma amostra de 268 policiais militares de ambos os sexos, assim como nos estudos anteriores, aqui os autores também observaram que um dos principais fatores provocadores de estresse ocupacional em policiais militares são as longas jornadas de trabalho, que em 51,1% dos casos eram dois turnos. Nesse estudo, constatou-se que 46,7% estavam com estresse ocupacional e os principais fatores estressores identificados foram: 1) falta de perspectivas de crescimento na carreira; 2) deficiência nos treinamentos profissionais; 3) presença de discriminação/favoritismo no ambiente de trabalho; 4) longas jornadas de trabalho; 5) forma de distribuição das tarefas; 6) tipo de controle; 7) deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais; 8) baixa valorização por superiores; e 9) falta de autonomia na execução do trabalho.

Além disso, o estudo de Arroyo et. al. (2021) também trouxe o indicativo que há um predomínio de estresse ocupacional em policiais militares que exercem função operacional. Isso se deve pelos riscos constantes que esses profissionais enfrentam, devido ao confronto direto com a criminalidade e a violência.

Esses mesmos fatores estressores foram encontrados nos outros estudos selecionados, sendo os mais comuns a baixa valorização por superiores, a falta de autonomia na tomada de decisões e execução dos trabalhos, as longas jornadas de trabalho em turno duplos e a relação com superiores hierárquicos. Acresça-se a essas informações aspectos sociodemográficos e profissionais que corroboram a literatura encontrada ao longo desse estudo no que tange ao nível de escolaridade dos policiais militares que, em todos os estudos, observou-se em sua grande maioria ter o ensino superior. Esse é um aspecto relevante que pode contribuir para a compreensão sobre o nível alto de insatisfação com a carreira profissional, no que tange à falta de perspectiva de crescimento, bem como pode ser um aspecto determinante para uma mudança de postura na relação com superiores hierárquicos.

Arroyo et. al. (2021) trouxe outros aspectos que diferenciam esse estudo dos demais apresentados. Para os autores, as consequências do estresse ocupacional em policiais militares atingem níveis individual, grupal e organizacional, identificando-os da seguinte forma:

No individual, há queda da eficiência, sobrecarga voluntária de trabalho, explosão emocional, grande nível de tensão, sentimento de frustração, sentimentos de onipotência e agravamento de doenças. No nível grupal, surgem comportamentos hostis, discussões inúteis, pouca contribuição no trabalho, não compartilhamento de problemas e alto nível de insegurança. Já no nível organizacional ocorrem prejuízos como atrasos constantes no cumprimento de prazos, absteísmo, alta rotatividade de funcionários, baixo nível de esforço e vínculos empobrecidos (ARROYO et. al., 2021. p. 5992).

É possível afirmar que há uma estreita relação entre o estresse ocupacional e o desenvolvimento da síndrome de Burnot entre policiais militares, contribuindo para uma baixa qualidade de vida e impactando em sua saúde mental.

O estudo de Arroyo et. al. (2021) confirmou outros achados de fatores geradores de estresse ocupacional entre policiais militares quando demonstrou que um dos fatores é o rigor imposto na formação e conduta militares. A pressão pelo cumprimento da conduta e dos deveres éticos na corporação, cujo desvio configura crime, é um dos fatores estressores que mais impactam na sua mental do policial militar.

Outros autores apontaram como medidas preventivas a formação de grupos para escuta desses profissionais e para refletir sobre a morte e os enfrentamentos diários vivenciados pelos

profissionais de segurança pública, uma vez que a morte é um risco diário e acarreta nesses trabalhadores medos reais e profundos (BACK, 2021); o controle das emoções negativas e o gerenciamento do estresse promovido por acompanhamento psicológico individual (DANTAS et al., 2010, apud BACK, 2021, p.216); políticas antiestresses (SOUZA, 2011 apud BACK, 2021, p. 216); estratégias para a administração do tempo e incremento de habilidades sociais e, de um modo geral, melhoria nas relações humanas (OELEGRINI; CALAIS; SALGADO, 2012 apud BACK, 2021, p. 216).

Todos os estudos selecionados corroboram achados na literatura no que diz respeito aos fatores estressores e seu impacto direto na saúde mental e qualidade de vida dos policiais militares. Da mesma forma que evidenciaram a importância de se identificar práticas que possam intervir e prevenir os fatores desencadeadores de estresse ocupacional, por meio da implementação de medidas que reduzam o sofrimento e o desgaste emocional dos policiais militares, compreendendo que a manutenção de um acompanhamento psicológico, dentre outras medidas é fundamental para a solução desse problema que impacta diretamente na segurança da sociedade.

CONCLUSÕES E RECOMENDAÇÕES

Ainda não há, na literatura, um número grande de estudos que tratem do estresse ocupacional e seu impacto na saúde mental de policiais militares, com possíveis soluções para intervenção e prevenção, por isso o número reduzido dos estudos selecionados. Apesar disso, foi possível observar que os fatores geradores de estresse em policiais militares são comuns em todos os estudos: excesso de jornada de trabalho; relação conflituosa com superiores hierárquicos; má remuneração; desvalorização profissional por parte de superiores e da sociedade, gerando desânimo e insatisfação; falta de perspectivas de crescimento profissional e ausência de autonomia na tomada de decisões.

Foi possível observar que a grande maioria dos policiais militares com estresse ocupacional exercem função operacional. Com o aumento da violência nas comunidades pode-se concluir que isso se deve, por causa da exposição a situações de risco, onde em muitas situações o policial militar precisa entrar em confronto armado com criminosos. Acresça-se a isso outro fator estressor indicado na maior parte dos estudos e que tem relação com a desvalorização da sociedade e da mídia a esses profissionais e a pressão sofrida pelos policiais militares, dentro e fora da corporação.

Todos esses fatores são geradores não apenas de estresse ocupacional, mas também de

outros transtornos mentais para o profissional de segurança pública, como é o caso da síndrome de Burnot, encontrada em muitos policiais militares, conforme foi demonstrado pelos estudos selecionados para a presente pesquisa, corroborando com outros achados na literatura.

Os estudos evidenciaram como possíveis estratégias para intervir e prevenir o surgimento do estresse ocupacional a implementação e manutenção de acompanhamento psicológico, com exames médicos e psicológicos anuais; o aumento do efetivo de policiais de forma a reduzir a jornada de trabalho; e a implementação de programas de incentivo a atividades físicas e orientação para uma melhor qualidade na alimentação. Acresça-se a isso a necessidade visível, diante dos estudos selecionados, de se fazer uma ampla campanha que permita uma melhor integração da população, visto que foi possível observar que a pressão advinda de diversos setores da sociedade também são fatores estressores, que reduzem a qualidade de vida e impactam negativamente na saúde mental do profissional da segurança pública.

A amostra desse estudo foi pequena, recomendando-se a ampliação dessa revisão com estudos mais abrangentes, a fim de consolidar os achados.

REFERÊNCIAS

- ALVES, Werick Medeiros et. al. **Estresse e garantia de direito à saúde de policiais militares: uma revisão sistemática.** *Research, Society and Development* [online], v. 10, n.13, 2021, p. 1-9. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/21597>. Acesso em: 30 Mar. 2022.
- ARROYO, Thiago Roberto et. al. **Estresse Ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais.** v. 26, n. 12, *Ciência & Saúde Coletiva*, 2021, p. 5987-5996.
- ASCARI, Rosana Amora et. al. **Prevalência de risco para síndrome de burnout em policiais militares.** v. 21, n. 2, *Cogitare Enfermagem*, Jun. 2016. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/cogitare/article/view/44610>. Acesso em: 30 Mar. 2022.
- BACK, Caroline Moreira. **Acompanhamento psicológico preventivo para agentes de segurança pública.** v. 15, n. 1, *Revista Brasileira de Segurança Pública*, 2021, p. 208–225. Disponível em: <https://revista.forumseguranca.org.br/index.php/rbsp/article/view/1147>. Acesso em: 30 Mar.2022.
- BRASIL [1988]. **Constituição da República Federativa do Brasil.** Brasília, DF: Presidência da República [1988]. Disponível em: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/constituicao/constituicao.htm. Acesso em: 30 Mar. 2022.
- BRITO, Emerson de Araujo Garro; COUTO, Gleiber; VANDENBERGHE, Luc. **Interações interpessoais e estresse entre policiais militares: um estudo correlacionais.** v. 64, n. 2, Rio de Janeiro: *Arq. bras. psicol.*, Ago. 2012 , p. 47-63. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672012000200005&lng=pt&nrm=iso. Acesso em 05 abril 2022.
- BRITO, Worney Ferreira de et. al. **Percepção de Policiais Militares em Relação ao Estresse Ocupacional.** v. 07, n. 02, *Revista Humanidades*, Jul. 2018, p. 42-54.
- DUTRA, Fabiana Caetano Martins Silva e; FERREIRA, MarianE Oliveira. **Avaliação dos Fatores Psicossociais, Saúde Mental e capacidade para o trabalho em Policiais Militares de Uberaba/MG.** n. 6, Belo Horizonte, MG: *Rev. Psicologia: Saúde Mental e Segurança Pública*, Jan./Jun. 2017, p. 133-151.
- FABBRI, Alvaro Tavares. **Os fatores estressores e sua influência no tiro de pistola dos cadetes do segundo ano do curso de artilharia da AMAN em 2019.** 54f. Monografia (Graduação) – Curso de Bacharelado em Ciências Militares e Artilharia. Academia das Agulhas Negras. Resende-RJ, 2021. Disponível em: <https://bdex.eb.mil.br/jspui/handle/123456789/9843>. Acesso em: 08 Abr.2022.
- FRANÇA, Fábio Gomes; GOMES, Janaína Letícia de Farias. **“Se não aguentar, corra!”: um estudo sobre a pedagogia do sofrimento em um curso policial militar.** v. 9, n. 2, *Revista Brasileira de Segurança Pública*, 2015. Disponível em: <https://revista.forumseguranca.org.br/index.php/rbsp/article/view/506>. Acesso em: 08 Abr. 2022.

FRANÇA, Fábio Gomes. **A pedagogia do sofrimento em um acampamento bombeiro militar.** v. 16, n. 1, *Revista Brasileira de Segurança Pública*, 2022, p. 92–107. Disponível em: <https://revista.forumseguranca.org.br/index.php/rbsp/article/view/1438>. Acesso em: 08 Abr. 2022.

GIL, Antônio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa.** 4ª Ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GOMES, Antônio José Ferreira. **O Trabalho Policial e suas Implicações na Saúde Mental.** Formiga, MG: Universidade Atual Editora, 2021, 34p.

MAZARIOLLI, Andrea da Silva et. al. **O Estresse e Impacto na Saúde Mental de Policiais Militares Trabalhadores do COPOM no Interior de São Paulo.** v. 15, n. 1, Goiânia: *REBESP*, 2022.

MINAYO, Maria Cecília de Souza (org.). **Pesquisa social: teoria, método e criatividade.** Petrópolis/RJ: Vozes, 2001.

OLIVEIRA, Paloma Lago Marques de; BARDAGI, Marúcia Patta. **Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares.** v. 59, n. 131, São Paulo: *Bol. Psicol.*, 2009, p. 153-166. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432009000200003&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 05 Abr. 2022.

SANTOS, Márcia Jaciane. et. al. **Percepção de policiais militares em relação ao estresse ocupacional.** v.7, n.2, *Revista Humanidades*, 2018, p. 42-54. Disponível em: <http://revista.funorte.edu.br/revista/index.php/humanidades>. Acesso em: 18 Abr. 2022.

SANTOS, Rosemary de O. Boffi et. al. **O sofrimento psíquico de policiais militares em decorrência de sua profissão: revisão de literatura.** v.20,n.2, *Revista gestão e Saúde.*,2019, p.14-27. Disponível em: <https://www.herrero.com.br/site/files/revista/file5dfa2537646329c3af309b8cb4672fc0.pdf>. Acesso em: 20 Abr. 2022.

SANTOS, Valdirene dos. Avaliação do estresse ocupacional: a percepção dos policiais militares de Sergipe. 77f. Monografia (Graduação) – Universidade Federal de Sergipe - Área Gestão de pessoas. São Cristovão, 2020. Disponível em: <https://ri.ufs.br/jspui/handle/riufs/15323>. Acesso em: 15 Abr. 2022.

SILVA, Allan Jones Andreza; SILVA, Luciano Nascimento. **Educação policial militar e a construção de uma segurança cidadã na Paraíba.** v. 8, n. 02, *Revista de Direito*, 2017, p. 25–49. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/revistadir/article/view/1718>. Acesso em: 18 Abr. 2022.

SILVA, Lilliane Neris. da; SEHNEM, Beatriz Sehnem. **Avaliação da saúde mental de policiais militares.** *Pesquisa em Psicologia - anais eletrônicos*, [S. 1.], 2018, p. 43–60. Disponível em: https://portalperiodicos.unoesc.edu.br/pp_ae/article/view/19184. Acesso em: 15 Abr. 2022.

SILVA, Maurivan Batista da; VIEIRA, Sarita Brazão. **O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental.** v. 17, n. 4, *Saúde e Sociedade [online]*, 2008, p. 161-170.

Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/sausoc/a/c7trbjmJ3RRnpDyHsNcJJKh/abstract/?lang=pt#>. Acesso em:
15 Abr. 2022.