v.2, n.9, 2025 -Setembro

REVISTA
O UNIVERSO OBSERVÁVEL

O IMPACTO DO ESTRESSE OCUPACIONAL NA SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS MILITARES: DESAFIOS, CONSEQUÊNCIAS E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

Geraldo Avelino Novais[1]

Revista O Universo Observável
DOI: 10.5281/zenodo.17082155
ISSN: 2966-0599

[1]**Biografia: Graduado em Psicologia pela Unime, Lauro de Freitas, BA. Pós-graduado em Saúde Mental, Psicologia Positiva e Psicopatologia (Instituto Educaminas/Faculdade Iguaçu).**
E-mail: avelino_ba@hotmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0004-1507-2493

REVISTA O UNIVERSO OBSERVÁVEL

v.2, n.9, 2025 - Setembro

O IMPACTO DO ESTRESSE OCUPACIONAL NA SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS MILITARES: DESAFIOS, CONSEQUÊNCIAS E ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO

Geraldo Avelino Novais

PERIÓDICO CIENTIFÍCO INDEXADO INTERNACIONALMENTE

ISSN
International Standard Serial Number
2966-0599
www.ouniversoobservavel.com.br

Editora e Revista
O Universo Observável
CNPJ: 57.199.688/0001-06
Naviraí – Mato Grosso do Sul
Rua: Botocudos, 365 – Centro
CEP: 79950-000

O Conhecimento é o horizonte de eventos.

ISSN: 2966-0599
contato@ouniversoobservavel.com.br
www.ouniversoobservavel.com.br
Periódico Científico Indexado

RESUMO

A saúde mental dos policiais militares tem sido cada vez mais reconhecida como um fator essencial para garantir o bem-estar desses profissionais e a eficácia do serviço público prestado à sociedade. A constante exposição a situações de risco, violência e pressão, associada à falta de suporte psicológico adequado, contribui para o estresse crônico, afetando não apenas a saúde mental, mas também a saúde física dos policiais. Esse estresse pode resultar em distúrbios como a síndrome de burnout, transtornos de ansiedade, depressão e problemas relacionados ao sono, comprometendo o desempenho e a qualidade de vida dos profissionais. Este estudo busca analisar o impacto do estresse ocupacional na saúde mental dos policiais militares, explorando os principais fatores estressores presentes no ambiente de trabalho e as estratégias de prevenção e manejo adotadas pelas corporações. A pesquisa investiga também a eficácia dos programas de apoio psicológico existentes, propondo melhorias para a implementação de medidas que promovam a saúde mental no ambiente policial. A importância deste estudo se reflete na necessidade de adotar políticas mais eficazes para reduzir os efeitos do estresse crônico, melhorar a qualidade de vida dos policiais e, assim, aprimorar o desempenho das forças de segurança.

Palavras-chave: saúde mental; estresse ocupacional; policiais militares

ABSTRACT

The mental health of military police officers has increasingly been recognized as a crucial factor in ensuring both the well-being of these professionals and the effectiveness of public service provided to society. Constant exposure to risk, violence, and pressure, combined with the lack of adequate psychological support, contributes to chronic stress, which affects not only mental health but also physical health. This stress may lead to disorders such as burnout syndrome, anxiety disorders, depression, and sleep disturbances, thereby compromising performance and quality of life. This study aims to analyze the impact of occupational stress on the mental health of military police officers, exploring the main stressors present in the work environment as well as the prevention and coping strategies adopted by police organizations. The research also examines the effectiveness of existing psychological support programs and proposes improvements for implementing measures that promote mental health within police institutions. The significance of this study lies in the need to adopt more effective policies to mitigate the effects of chronic stress, improve the quality of life of police officers, and consequently enhance the performance of security forces.

Keywords*: mental health; occupational stress; military police officers.*

1. INTRODUÇÃO

A saúde mental dos policiais militares é um tema de grande relevância, considerando as condições extremas a que esses profissionais estão expostos diariamente. O trabalho policial é marcado por pressões constantes, violência, situações de risco e a necessidade de tomar decisões rápidas e eficazes, muitas vezes em ambientes de grande tensão.

Esses fatores estressores são determinantes para o aumento do estresse crônico, que afeta não só a saúde mental, mas também a saúde física dos policiais, gerando consequências graves como a síndrome de burnout, ansiedade, depressão e transtornos do sono. Além disso, a falta de suporte institucional adequado e o estigma relacionado ao cuidado psicológico agravam ainda mais o cenário, dificultando a busca por ajuda e aumentando o sofrimento emocional dos profissionais.

A problemática central deste estudo é entender como o estresse crônico impacta a saúde mental e o desempenho dos policiais militares, e de que maneira as estratégias de prevenção e apoio psicológico podem contribuir para mitigar esses efeitos.

A hipótese central é que a falta de estratégias eficazes de manejo do estresse e o suporte psicológico insuficiente são fatores-chave para o desenvolvimento de transtornos psicológicos graves entre os policiais. Diante disso, a relevância do tema se torna evidente, pois investir na saúde mental dos policiais reflete diretamente na melhoria da qualidade de vida desses profissionais. A justificativa deste estudo reside na necessidade de se compreender os fatores que influenciam a saúde mental dos policiais e em como medidas de prevenção podem ser implementadas para garantir não apenas o bem-estar individual dos policiais, mas também a qualidade do serviço prestado à sociedade.

O objetivo geral deste estudo é analisar o impacto do estresse ocupacional na saúde mental dos policiais militares, identificando os principais fatores estressores presentes no ambiente de trabalho e avaliando as estratégias de prevenção e manejo adotadas pelas corporações. Com isso, busca-se compreender como esses fatores afetam a saúde dos policiais e a qualidade do serviço prestado, além de avaliar a eficácia dos programas de apoio psicológico existentes. Os objetivos específicos incluem investigar as consequências do estresse crônico para a saúde mental e física dos policiais; explorar as políticas e programas de saúde mental aplicados nas corporações policiais; analisar a implementação de medidas de prevenção e sugerir melhorias para o fortalecimento do cuidado psicológico e emocional desses profissionais, visando a melhoria de sua qualidade de vida e o aumento da eficácia das operações policiais.

ISSN: 2966-0599
contato@ouniversoobservavel.com.br
www.ouniversoobservavel.com.br
Periódico Científico Indexado

2. METODOLOGIA

A pesquisa será conduzida por meio de uma análise sistemática da literatura, utilizando a metodologia de revisão bibliográfica. O período de análise foi de 5 anos, abrangendo publicações entre 2021 e 2025, com o intuito de garantir a atualidade das informações e dados analisados. Esta abordagem permitirá uma compreensão aprofundada dos fatores que contribuem para o estresse e suas consequências na saúde dos policiais.

A base de dados pesquisadas inclui plataformas de acesso à literatura científica como PubMed, Google Acadêmico, Scielo que são amplamente reconhecidas pela qualidade e abrangência dos artigos disponíveis.

Os descritores de inclusão serão: "saúde mental", "estresse ocupacional", "polícia militar", "ansiedade", "síndrome de burnout", "estratégias de manejo do estresse" e "prevenção de doenças mentais no trabalho policial". Estes termos foram escolhidos por sua relevância direta com os objetivos do estudo, permitindo uma análise abrangente sobre os fatores estressores e suas consequências na saúde dos policiais militares.

Quanto aos critérios de exclusão, serão descartados os estudos que abordem outros setores profissionais que não envolvam diretamente a polícia ou a segurança pública, bem como publicações anteriores a 2020. Também serão excluídos os trabalhos que não tratem especificamente de saúde mental, estresse ocupacional ou que não apresentem dados quantitativos ou qualitativos relevantes para a análise do impacto do estresse na performance dos policiais. Trabalhos que não possuam rigor metodológico ou que não estejam disponíveis integralmente também serão desconsiderados.

A análise dos dados será feita com base na comparação e correlação das informações extraídas dos artigos selecionados, focando nos fatores estressores que afetam a saúde mental dos policiais militares, nas estratégias de manejo do estresse adotadas pelas corporações, e nas recomendações para a melhoria das condições de trabalho e suporte psicológico.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

O estresse no ambiente de trabalho da Polícia Militar é um fenômeno complexo que envolve uma série de fatores estressores com impactos diretos sobre a saúde mental dos policiais. A rotina dessas profissionais é marcada por pressões constantes, desde a alta carga de trabalho até as situações de risco a que são expostos. O trabalho diário dos policiais envolve decisões rápidas e a necessidade de manter a ordem pública em cenários imprevisíveis e frequentemente violentos. Essa constante exigência, aliada à falta de suporte psicológico adequado, pode resultar em distúrbios como a exaustão emocional, que compromete não apenas a saúde mental dos policiais, mas também a qualidade do trabalho realizado (Santos, 2024).

Santos (2024), entre os fatores mais prevalentes, destaca a exposição à violência. Diariamente, os policiais se deparam com situações de risco, como confrontos armados, agressões e, muitas vezes, a necessidade de lidar com a morte ou ferimentos graves. Esse cenário faz com que os policiais vivenciem um nível elevado de tensão e alerta constante, gerando uma sobrecarga de estresse. Essa exposição contínua a situações traumáticas pode resultar no desenvolvimento de distúrbios como ansiedade, transtornos do sono e, em casos mais graves, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), o que impacta diretamente a saúde mental desses profissionais.

Outro fator estressor importante é a sobrecarga de trabalho. A constante demanda por produtividade, aliada à pressão para resultados rápidos e eficazes, pode fazer com que os policiais se sintam sobrecarregados e sem tempo suficiente para o descanso necessário. Essa pressão, muitas vezes exacerbada pela ausência de recursos adequados, cria um ambiente de estresse crônico, prejudicando não apenas a saúde física e mental, mas também as relações sociais desses profissionais. A jornada de trabalho excessiva, os turnos irregulares e a ausência de uma estrutura de apoio adequado são agravantes que contribuem significativamente para o desgaste dos policiais (Sousa; Barroso, 2021).

Sousa e Barroso (2021), relatam que a pressão externa da sociedade também é um fator relevante no estresse dos policiais militares. As expectativas da população sobre o trabalho da polícia, muitas vezes desproporcionais ou distorcidas, geram um ambiente de cobrança constante. Além disso, a falta de reconhecimento do valor e da importância do trabalho policial pode levar a sentimento de frustração e desvalorização. Esse estresse social é ampliado pela pressão interna dentro da corporação, onde os policiais, muitas vezes, precisam se equilibrar entre as expectativas da sociedade e as exigências da instituição, criando um cenário de vulnerabilidade psicológica e emocional.

Conforme os autores Oliveira e Prado (2024), a falta de suporte institucional para lidar com os fatores estressores é outro ponto crucial. A ausência de programas eficazes de apoio psicológico e de mecanismos que promovam a saúde mental dos policiais torna o ambiente de trabalho ainda mais prejudicial. Sem uma estrutura de suporte, os policiais acabam por lidar com o estresse de maneira individual, o que, muitas vezes, pode agravar ainda mais os sintomas de adoecimento mental. A falta de valorização profissional e de reconhecimento por parte da sociedade e da própria corporação apenas intensifica a sensação de impotência e sobrecarga, levando muitos profissionais a desenvolverem problemas de saúde mental graves.

ISSN: 2966-0599
contato@ouniversoobservavel.com.br
www.ouniversoobservavel.com.br
Periódico Científico Indexado

Dessa forma, Oliveira e Prado (2025), informam que é essencial que as corporações policiais adotem políticas públicas voltadas para a promoção da saúde mental dos policiais. Isso envolve não apenas a implementação de programas de apoio psicológico, mas também a criação de ambientes de trabalho mais humanizados, onde a sobrecarga de tarefas seja equilibrada com a necessidade de descanso e recuperação. Além disso, a valorização profissional, o reconhecimento da função policial e o investimento em recursos adequados para o exercício da função são medidas que podem contribuir significativamente para a redução do estresse e a melhoria da saúde mental dos policiais.

O autor Marques (2024), destaca que o estresse crônico é um dos principais desafios enfrentados pelos policiais militares, afetando diretamente sua saúde mental e o desempenho de suas funções. A rotina dessa profissão, repleta de situações de risco, exige uma preparação emocional constante, o que aumenta a vulnerabilidade dos policiais ao desenvolvimento de transtornos psicológicos. O cotidiano de trabalho, frequentemente marcado por pressões intensas, perigo iminente e exigências constantes de produtividade, coloca os profissionais em uma posição de grande desgaste. Como consequência, transtornos como ansiedade, depressão e a síndrome de burnout tornam-se cada vez mais comuns, comprometendo tanto a saúde mental quanto a capacidade de executar as funções essenciais da corporação.

A ansiedade é uma das manifestações mais prevalentes entre os policiais militares. O risco constante de vida, somado à pressão para tomar decisões rápidas em situações de alta complexidade, gera um estado de tensão contínua. Esse estresse prolongado pode levar ao desenvolvimento de distúrbios como a ansiedade generalizada, que interfere diretamente na habilidade dos policiais de lidar com as exigências do trabalho diário. O impacto psicológico causado pela ansiedade é profundo, afetando não só o desempenho no trabalho, mas também as relações sociais e a qualidade de vida dos policiais fora do ambiente de serviço (Marques, 2024).

O suicídio entre policiais é um fenômeno alarmante que, está diretamente relacionado a fatores psicossociais intensos presentes no cotidiano desses profissionais. A exposição contínua a situações de violência, a pressão constante por resultados, a falta de tempo para a recuperação emocional e a rigidez das estruturas institucionais formam um cenário propício ao adoecimento psíquico. Transtornos como depressão, ansiedade são recorrentes, agravados pela cultura organizacional que desestimula a manifestação de fragilidade emocional (Del Fiol, 2023).

De acordo Del Fiol (2023), os dados levantados entre os anos de 2015 e 2020 mostram um número significativo de afastamentos de policiais por transtornos mentais, embora a apresentação desses dados seja limitada por metodologias distintas e, muitas vezes, pela falta de transparência. Esses afastamentos ainda são vistos negativamente dentro das instituições, o que desencoraja os profissionais a buscar tratamento. Soma-se a isso a ausência de programas estruturados de prevenção, de acolhimento psicológico e de políticas públicas eficazes, o que demonstra um cenário de vulnerabilidade em que o policial é exposto a riscos que vão além dos confrontos externos, refletindo uma violência simbólica institucionalizada.

Fagundes e Freitas (2024), descrevem que a ansiedade e a depressão surgem como uma consequência recorrente do estresse crônico enfrentado pelos policiais. A pressão constante por resultados, aliada à falta de apoio institucional e ao estigma associado à busca de ajuda psicológica, contribui para o surgimento de quadros depressivos. Esses profissionais muitas vezes enfrentam o esgotamento sem suporte adequado, o que intensifica sentimentos de desesperança e isolamento. A depressão, além de afetar a saúde mental, também pode ter consequências físicas, como aumento do risco de doenças cardiovasculares, distúrbios do sono e problemas gastrointestinais, prejudicando ainda mais o bem-estar geral e o desempenho no trabalho.

A síndrome de burnout, uma das consequências mais graves do estresse contínuo, é especialmente prevalente entre os policiais militares. Essa condição, caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e uma sensação de diminuição da realização pessoal, afeta diretamente a capacidade dos policiais de realizar suas funções de maneira eficaz. A sobrecarga de tarefas e a falta de apoio institucional tornam os policiais mais suscetíveis ao burnout, que, por sua vez, compromete a qualidade do serviço prestado à sociedade. Os efeitos da síndrome de burnout se estendem além do ambiente de trabalho, prejudicando as relações pessoais e a saúde geral dos policiais (Fagundes; Freitas, 2024).

Para lidar com esses desafios, Queiroz (2025) destaca que é essencial que as corporações policiais adotem políticas de cuidado com a saúde mental de seus membros. A criação de ambientes de trabalho mais saudáveis, que inclua o apoio psicológico contínuo e programas de manejo de estresse, é fundamental para prevenir o agravamento de transtornos psicológicos entre os policiais. Além disso, a implementação de estratégias de resiliência e o fortalecimento da cultura organizacional, que valorize a saúde mental e o bem-estar dos policiais, são medidas importantes para mitigar os efeitos do estresse e melhorar a qualidade de vida desses profissionais.

Em suma, o estresse crônico no ambiente de trabalho policial é um problema sério e multifacetado que exige a adoção de medidas eficazes para proteger a saúde mental dos profissionais. A constante exposição ao risco, somada à pressão social e institucional, torna os policiais militares

ISSN: 2966-0599
contato@ouniversoobservavel.com.br
www.ouniversoobservavel.com.br
Periódico Científico Indexado

altamente vulneráveis ao desenvolvimento de doenças psicológicas. Portanto, é imprescindível que as instituições responsáveis pela segurança pública invistam na implementação de programas de prevenção, apoio psicológico e conscientização sobre a importância do autocuidado. A saúde mental dos policiais não apenas impacta o bem-estar desses profissionais, mas também a eficácia do trabalho da polícia e, consequentemente, a segurança da sociedade (Queiroz, 2025).

Costa e Freitas (2025), informam que a profissão policial militar está imersa em um ambiente de risco constante, exigindo dos profissionais não apenas habilidades físicas, mas também emocionais para lidar com situações extremas. O estresse crônico, proveniente dessa rotina, tem se mostrado um dos maiores desafios da corporação, comprometendo a saúde mental dos policiais. Esse estresse é intensificado por confrontos armados, cenas de violência e a constante pressão por desempenho, o que resulta no desenvolvimento de transtornos psicológicos como ansiedade, depressão e síndrome de burnout. Diante desse cenário, é fundamental adotar estratégias eficazes de prevenção e manejo do estresse, que não só visem o tratamento, mas também a promoção do bem-estar dos policiais a longo prazo.

Uma das estratégias mais eficazes de prevenção envolve programas de apoio psicológico contínuo, que ofereçam aos policiais suporte emocional tanto em momentos de crise quanto no cotidiano da profissão. A implementação de espaços dedicados ao cuidado psicológico, com acompanhamento regular, é uma medida que pode ajudar a identificar precocemente sinais de desgaste emocional. Além disso, é essencial que essas iniciativas não se limitem ao tratamento das consequências do estresse, mas também envolvam práticas de autocuidado, como terapia cognitivo-comportamental, que promovem a resiliência e preparam os policiais para lidar com as adversidades de sua rotina de trabalho (Costa; Freitas, 2025).

Os autores Arenhardt *et al*. (2025), informam que outro aspecto importante nas estratégias de manejo do estresse é a identificação precoce dos sinais de desgaste emocional. O acompanhamento psicológico contínuo dentro da corporação facilita a detecção de sintomas de estresse antes que evoluam para condições mais graves, como o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Para que esse processo seja eficaz, é necessário que as instituições policiais integrem os serviços de saúde mental ao cotidiano da corporação, promovendo uma cultura organizacional que priorize o cuidado com a saúde emocional dos profissionais, sem estigmatizar a busca por ajuda.

Além do apoio psicológico, práticas de prevenção como a atividade física regular também desempenham um papel crucial no manejo do estresse. A prática de exercícios físicos contribui para a redução dos efeitos negativos do estresse, melhorando a saúde mental e física dos policiais, além de aumentar o bem-estar geral. Atividades físicas, como exercícios aeróbicos, yoga ou artes marciais, podem funcionar como válvulas de escape para a tensão acumulada, proporcionando não apenas alívio imediato, mas também promovendo uma sensação de prazer e pertencimento, fundamentais para combater a solidão e o estresse no trabalho policial (Arenhardt *et al*., 2025).

Os autores Santos, Braga e Roca (2023), destacam que para essas estratégias sejam eficazes, é necessário que as instituições policiais criem uma cultura de apoio, onde o cuidado com a saúde mental seja considerado uma prioridade. Isso implica em reduzir a resistência dos profissionais à busca de apoio psicológico, desmistificando o estigma que muitas vezes está associado à saúde mental dentro das corporações militares. A implementação de políticas que incentivem o autocuidado e a interação social entre os policiais, além de promover atividades físicas regulares, são fundamentais para criar um ambiente de trabalho mais saudável e equilibrado.

Em suma, as estratégias de prevenção e manejo do estresse na Polícia Militar devem ser amplamente integradas às políticas institucionais. A combinação de apoio psicológico contínuo, identificação precoce de sinais de estresse e a promoção de atividades físicas é essencial para reduzir os impactos negativos do estresse crônico na saúde dos policiais. Ao adotar essas medidas, as instituições não apenas melhoram a qualidade de vida de seus profissionais, mas também contribuem para o fortalecimento da corporação e a efetividade na segurança pública, criando um ambiente de trabalho mais saudável e resiliente (Santos; Braga; Roca, 2023).

Conforme Garcia (2024), a saúde mental dos policiais militares é essencial para garantir não apenas o bem-estar desses profissionais, mas também a eficácia de suas funções e a segurança pública. Os policiais enfrentam rotinas estressantes e elevados níveis de violência, o que coloca uma enorme pressão emocional e psicológica sobre eles. A constante exposição a situações de risco, como confrontos armados e cenas de violência, pode resultar em sérios distúrbios mentais, como ansiedade, depressão e transtornos de estresse pós-traumático. Esses problemas não afetam apenas a saúde individual dos policiais, mas também comprometem sua capacidade de desempenhar suas funções de forma eficaz, o que tem impacto direto na qualidade do serviço prestado à sociedade.

Além das consequências psicológicas, o estresse crônico pode desencadear uma série de problemas físicos, como doenças cardiovasculares e distúrbios digestivos. Esses sintomas, que frequentemente surgem como resultado da pressão constante e das exigências da profissão, afetam a saúde global dos policiais, prejudicando sua performance no

ISSN: 2966-0599
contato@ouniversoobservavel.com.br
www.ouniversoobservavel.com.br
Periódico Científico Indexado

trabalho. A capacidade de tomar decisões rápidas e adequadas em situações de crise é fundamental para a atuação policial, e quando a saúde mental está comprometida, essa habilidade é severamente afetada. Portanto, investir em programas de saúde mental, como apoio psicológico contínuo e estratégias de prevenção, é vital para garantir o bem-estar dos policiais e a eficácia no desempenho de suas funções (Garcia, 2024).

De acordo com Nogueira e Dourado (2024), o cuidado com a saúde mental deve ser abordado de maneira holística, considerando não apenas os aspectos psicológicos, mas também os fatores físicos e organizacionais que influenciam o dia a dia dos policiais. Estratégias como o apoio psicológico contínuo, treinamento para gerenciamento de estresse e programas de resiliência são fundamentais para reduzir os impactos negativos do estresse. Programas de acolhimento psicológico e de promoção de uma cultura organizacional saudável têm se mostrado eficazes em várias corporações, pois ajudam a melhorar o clima de trabalho e a saúde emocional dos policiais. A implementação de tais iniciativas contribui para a criação de um ambiente de trabalho mais equilibrado e propício ao cuidado da saúde mental.

Investir na saúde mental dos policiais não se limita apenas ao benefício individual, mas também reflete diretamente na qualidade do serviço público prestado. Quando a saúde mental dos policiais é negligenciada, sua capacidade de tomar decisões adequadas e de lidar com situações críticas é comprometida. Por isso, as corporações devem promover não apenas o cuidado com o indivíduo, mas também criar um ambiente organizacional que favoreça o bem-estar coletivo. A implementação de programas de apoio psicológico, tanto preventivos quanto terapêuticos, é fundamental para assegurar que os policiais possam lidar com os desafios de sua profissão de forma mais resiliente e eficaz, sem comprometer sua saúde (Nogueira; Dourado, 2024).

A cultura organizacional dentro das forças policiais, que muitas vezes valoriza a invulnerabilidade e desencoraja a busca por ajuda psicológica, contribui para o agravamento da saúde mental dos policiais. Essa resistência institucional ao cuidado psicológico gera estigmas que dificultam o acesso dos policiais ao suporte necessário. Portanto, é essencial transformar essa cultura, promovendo uma mudança de atitude em relação à saúde mental e incentivando os profissionais a buscarem ajuda sem receios. Além disso, a implementação de programas de saúde mental deve ser amplamente divulgada e acessível a todos os membros da corporação, independentemente de sua posição ou tempo de serviço (Caetano, 2025).

Sendo assim Caetano (2025), relata que em última análise, o cuidado com a saúde mental dos policiais militares não é apenas uma questão de bem-estar individual, mas uma estratégia essencial para a eficiência da Polícia Militar e para a segurança pública. A criação de políticas públicas que integrem a saúde mental ao cotidiano dos policiais, juntamente com o apoio psicológico contínuo, ajudará a reduzir os efeitos adversos do estresse e melhorará o desempenho desses profissionais. Essas medidas não apenas favorecem o bem-estar dos policiais, mas também contribuem para a criação de uma sociedade mais segura, com uma corporação policial mais eficaz e resiliente.

O estresse crônico é um problema significativo no ambiente de trabalho da Polícia Militar, afetando diretamente a saúde mental e a capacidade de desempenho dos policiais. Fatores como a constante exposição à violência, a pressão para alcançar resultados rápidos e a sobrecarga de trabalho contribuem substancialmente para o aumento dos níveis de estresse entre os profissionais. A exposição a situações extremas, como confrontos armados e perdas de colegas, gera um elevado estado de alerta, resultando em distúrbios emocionais como ansiedade e transtornos do sono. Esses sintomas não apenas afetam a saúde dos policiais, mas também sua capacidade de tomar decisões rápidas e eficazes em momentos de crise, o que compromete diretamente a qualidade do serviço prestado à sociedade (Santos, 2024; Marques, 2024).

Além dos impactos psicológicos, o estresse crônico no contexto policial está relacionado a complicações físicas, como doenças cardiovasculares e distúrbios gastrointestinais, que afetam o bem-estar geral dos profissionais. A pressão constante, aliada à carga de trabalho excessiva, prejudica não apenas a saúde mental, mas também a saúde física dos policiais. Estudos mostram que essas condições de estresse contínuo reduzem a qualidade de vida e o desempenho dos profissionais, tornando essencial a implementação de programas de apoio psicológico e manejo de estresse dentro das corporações. Esses programas têm mostrado ser eficazes na redução dos impactos negativos do estresse e no aprimoramento da resiliência emocional dos policiais (Costa; Freitas, 2025; Fagundes; Freitas, 2024).

A falta de suporte institucional e a cultura organizacional que frequentemente desencoraja a busca por ajuda psicológica agravam ainda mais a situação. A resistência ao cuidado psicológico é um fator limitante para o acesso dos policiais a tratamentos adequados, resultando em agravamento dos distúrbios mentais e maior sofrimento emocional. O estigma associado ao cuidado psicológico dentro das corporações deve ser combatido por meio de mudanças culturais que promovam a busca por ajuda sem receio de represálias ou estigmatização. A criação de uma estrutura de apoio psicológico contínuo e a implementação de programas preventivos são cruciais para reduzir a incidência de distúrbios psicológicos como a síndrome de burnout e o transtorno de estresse pós-traumático (Sousa; Barroso, 2021; Oliveira; Prado, 2024).Por fim, a

ISSN: 2966-0599
contato@ouniversoobservavel.com.br
www.ouniversoobservavel.com.br
Periódico Científico Indexado

saúde mental dos policiais militares deve ser integrada de maneira mais eficaz às políticas públicas e práticas organizacionais da corporação. Programas de apoio psicológico devem ser acessíveis a todos os policiais, independentemente de sua função ou tempo de serviço, garantindo que todos tenham o suporte necessário para enfrentar as adversidades da profissão. A promoção da saúde mental não apenas melhora o bem-estar dos policiais, mas também contribui para a eficácia da corporação e a segurança pública. O cuidado com a saúde emocional deve ser tratado como uma prioridade institucional, com investimentos contínuos em programas de prevenção, apoio psicológico e promoção de um ambiente de trabalho mais equilibrado e resiliente (Queiroz, 2025; Santos; Braga; Roca, 2023).

O impacto do estresse crônico na saúde mental dos policiais militares é um tema central para entender as condições de trabalho dessa categoria. A exposição contínua a situações de risco e violência, aliada à pressão para manter a ordem pública, coloca os policiais em constante estado de alerta, o que aumenta sua vulnerabilidade a distúrbios emocionais. Esses fatores não só comprometem o desempenho dos profissionais, mas também afetam diretamente a qualidade de vida, levando a complicações físicas e psicológicas. Conforme destacado por Fagundes e Freitas (2024), a sobrecarga de trabalho e a falta de suporte adequado contribuem significativamente para o aumento do estresse, tornando imperativo que as instituições invistam em práticas de prevenção e apoio psicológico para garantir o bem-estar dos policiais e a qualidade do serviço prestado à sociedade.

Observa-se uma iniciativa recente por parte do Ministério da Justiça e Segurança Pública, publicada em 15 de agosto de 2024, através da Portaria nº 591, instituindo o Programa de Intervenção Psicológica On-Line para Profissionais de Segurança Pública – Escuta Susp. Essa iniciativa visa oferecer atendimento psicológico remoto, gratuito e estruturado a policiais civis e militares, bombeiros, peritos e policiais penais, em cooperação com universidades públicas, como a UFMG, UnB e outras. Em sua concepção, o programa representa um marco ao reconhecer a necessidade de suporte psíquico contínuo desses profissionais, precavendo e reduzindo os impactos do estresse ocupacional.

Na visão das diretrizes institucionais, o programa Escuta Susp é estruturado em múltiplas etapas: a acolhida psicológica, a psicoterapia contínua, ações voltadas para a promoção da vida (incluindo suporte a casos com ideação suicida) e o encaminhamento psiquiátrico, quando necessário. Essa abordagem integral reconhece que o adoecimento mental entre agentes de segurança pública é multifatorial, abrangendo desde sintomas leves até quadros mais graves, exigindo atenção diferenciada e escalonada de acordo com a gravidade clínica (Ministério da Justiça e Segurança Pública, 2024).

De acordo Ministério da Justiça e Segurança Pública (2024) dados institucionais atualizados em maio de 2025, o Escuta Susp foi lançado em 28 de maio de 2024 e superou 10 mil atendimentos em menos de um ano, com cerca de 2.200 profissionais cadastrados em 15 unidades federativas. Esse desempenho demonstra a alta demanda e aceitação por parte dos profissionais da segurança, indicando que o formato on-line e o caráter sigiloso criam condições favoráveis para a procura por ajuda, rompendo barreiras culturais e institucionais que frequentemente desestimulam a busca por apoio emocional

4. CONCLUSÃO

A saúde mental dos policiais militares é de extrema importância para garantir o bem-estar desses profissionais e a eficácia das funções desempenhadas por eles. Como profissão marcada pela constante exposição a situações de risco, violência e altas pressões, os policiais estão vulneráveis ao estresse crônico. Esse estresse resulta não apenas em distúrbios psicológicos, como ansiedade e depressão, mas também compromete sua capacidade de tomada de decisões rápidas e eficazes, fundamentais para a segurança pública. Portanto, é essencial a implementação de estratégias de apoio psicológico contínuas, que ajudem a mitigar os efeitos do estresse.

Além disso, os fatores estressores no ambiente de trabalho, como a sobrecarga de tarefas, jornadas extensas e a pressão para resultados rápidos, agravam o desgaste físico e emocional dos policiais. A falta de suporte institucional adequado também contribui para o agravamento dos distúrbios mentais. O estigma relacionado à busca de ajuda psicológica dentro da corporação ainda é um desafio significativo. Transformar essa cultura organizacional, incentivando a busca por apoio sem medo de represálias, é essencial para promover um ambiente de trabalho saudável e equilibrado.

A implementação de programas de apoio psicológico deve ser uma prioridade dentro das corporações policiais. Esses programas devem incluir não apenas tratamentos terapêuticos, mas também estratégias de prevenção, como a identificação precoce de sinais de estresse e burnout. A integração de psicólogos nas instituições policiais é fundamental para garantir que os profissionais tenham suporte contínuo, promovendo a resiliência emocional e ajudando a lidar com os impactos negativos do trabalho. Esses programas, se bem implementados, reduzem a incidência de distúrbios psicológicos entre os policiais.

Além do apoio psicológico, a promoção de atividades físicas regulares também desempenha um papel importante no manejo do estresse. A prática de exercícios

ISSN: 2966-0599
contato@ouniversoobservavel.com.br
www.ouniversoobservavel.com.br
Periódico Científico Indexado

ajuda na redução dos níveis de estresse, melhora a saúde física e mental, para o bem-estar geral dos policiais. A introdução de programas que incentivem o esporte e a atividade física, como aulas de yoga ou artes marciais, pode ser uma forma eficaz de combater os efeitos negativos do estresse ocupacional. A atividade física contribui ainda para a sensação de prazer e pertencimento, essenciais para combater a solidão e o estresse.

Investir na saúde mental dos policiais militares não é apenas uma questão de bem-estar individual, mas também uma estratégia essencial para a eficácia da corporação. Policiais emocionalmente equilibrados são mais capazes de desempenhar suas funções de forma eficaz, prestando a segurança pública e a confiança da sociedade. A promoção de uma cultura organizacional que valorize a saúde mental e o autocuidado deve ser integrada às práticas institucionais, criando um ambiente onde o apoio psicológico seja acessível e desestigmatizado.

Em conclusão, a implementação de medidas eficazes para cuidar da saúde mental dos policiais militares é de suma importância para a saúde pública e o bom funcionamento da corporação. A criação de políticas públicas voltadas para o cuidado psicológico, a mudança de cultura organizacional e o incentivo à prática de atividades físicas são ações essenciais para garantir o bem-estar dos policiais. Assim, é imprescindível que as instituições de segurança pública invistam na saúde mental de seus profissionais, assegurando um serviço de qualidade e promovendo a segurança e o bem-estar da sociedade.

5. REFERÊNCIAS

ARENHARDT, Valéria; FILHO, Flávio de São Pedro; FLORES, Rildo José; MARTINS, Anderson Cantuaria; NOGUEIRA, Eber Lopes. Educação para a prevenção e tratamento de doenças físicas e emocionais do policial militar. **Revista Caderno Pedagógico**, v. 22, n. 7, p. 01-20, 2025.

BRASIL. **Ministério da Justiça e Segurança Pública. Publicada portaria que cria programa de apoio psicológico a policiais.** Agência Brasil, 15 ago. 2024.

CAETANO, Ellen Bento. Adoecimento mental e suicídio de policiais militares no Brasil: Uma análise da (ir)responsabilidade institucional. **Revista de Direito e Sociedade: estudos interdisciplinares**, v.03, n.01, p. 1-63, 2025.

COSTA, Alceu Abílio; FREITAS, Luiz Rogerio de. **Impactos psicológicos decorrentes da segurança pública:** do adoecimento do policial militar à família do profissional, 2025.

DEL FIOL, Alan Marcelo Zacarias. O suicídio entre policiais militares e os esforços para prevenção. **Revista Científica Multidisciplinar RECIMA21**, 2023.

FAGUNDES, E. M. F., e FREITAS, S. C. de. **Do estresse ocupacional à síndrome de burnout:** estratégias de coping na profissão policial militar. RECIMA21 - Ciências Exatas e da Terra, Sociais, da Saúde, Humanas e Engenharia/Tecnologia, 2024.

GARCIA, Marcos Leandro. A importância da saúde mental para os policiais militares: estratégias e cuidados na profissão. **Revista Integrar,** v. 2, n. 1, e024003, 2024.

MARQUES, Willian Miguel. Desafios e perspectivas na promoção da saúde mental de policiais militares: estratégias integrativas para melhoria na atualidade. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação,** v. 9, n. 12, dez. 2024.

NOGUEIRA, M. C. S.; DOURADO, J. L. G. Saúde mental nas organizações: síndrome de Burnout em policiais militares do sertão paraibano. **Revista Gestão e Organizações,** v. 9, n. 3, p. 1-13, jul./set. 2024.

OLIVEIRA, Cesar Augusto de; PRADO, Hellen Kamylla do. A saúde mental na Polícia Militar do Paraná: o impacto do estresse e da violência na realidade policial. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 12, dez. 2024.

QUEIROZ, Luiz Carlos Marques de. Avaliação psicológica continuada: prevenção do adoecimento mental do policial militar. **Revista Foco**, v. 18, n. 2, p. 01-17, 2025.

SANTOS, Luiz Ricardo dos. Estresse e burnout no contexto da polícia militar. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v. 9, n. 12, dez. 2023.

SANTOS, Rayane Martins dos; BRAGA, Wallery de Souza; ROCHA, Wollace Scantbelruy da. O impacto do estresse ocupacional na qualidade de vida e no desempenho profissional de polici