



## UM ESTUDO ACERCA DOS PRINCIPAIS GERADORES DE ESTRESSE EM POLICIAIS MILITARES

Karoline Machado de Souza<sup>a</sup>, Ana Claudia Baratieri Zampieri<sup>a\*</sup>

a) FSG- Centro Universitário

### Informações de Submissão

\*Ana Claudia Baratieri Zampieri,  
endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 -  
Caxias do Sul - RS - CEP: 95020-472

### Palavras-chave:

Polícia Militar. Estresse. Psicológico. Saúde  
Mental.

### Resumo

A profissão de policial militar, por diversas vezes, é pontuada na literatura como uma das mais estressantes a nível mundial. Este estudo visa ampliar conhecimentos além daquilo que comumente é conhecido no senso comum acerca da profissão, buscando identificar os principais fatores que acarretam em estresse na vida dos profissionais militares. Através de um levantamento bibliográfico, busca-se apresentar aspectos desconhecidos ou pouco comentados pela população em geral ou até pelos próprios policiais militares acerca do estresse que impacta esta profissão. Dada as consequências severas deste alto nível de estresse acumulado, como o aspecto relacionado ao grande número de suicídios de policiais militares. Aponta-se a imprescindibilidade em ampliar a produção científica sobre a temática, visto que há poucos estudos recentes que aprofundem o assunto.

## 1 INTRODUÇÃO

O estresse pode ser definido como um rompimento do equilíbrio do organismo, causado por "um estado de tensão". Desta forma a homeostase é interrompida através do impacto do estresse, prejudicando o "entrosamento" entre diversos órgãos do corpo, pois é alterada a ordem de funcionamento natural dos mesmos para que lidem com os estímulos estressores (LIPP, 2004 apud DANTAS; ET AL, 2010). Após retomar o equilíbrio, o organismo retorna ao seu funcionamento normal e isso pode ocorrer através do cessar da fonte geradora de estresse ou através da habilidade de lidar com essas situações estressantes. Cabe ressaltar que por vezes o indivíduo não retorna a homeostase de forma adequada.

A profissão de policial militar é apontada pela literatura como uma das mais estressantes, por relacionar-se com atividades de alto risco, visto que estes profissionais são expostos a morte, violência e brutalidade constantemente (COSTA; JÚNIOR; OLIVEIRA; MAIA, 2007)

Atuar como policial militar correlaciona-se diretamente ao enfrentamento de aspectos muito desgastantes psicologicamente e de forma diária, pois lhes é exigido que estejam em prontidão para o exercício da proteção da sociedade, em estado de alerta para agir frente a qualquer situação que ofereça risco, tudo isto alicerçado ao controle da situação (DANTA; ET AL, 2010).

Por conta de tudo isso, este estudo visa compreender os principais aspectos geradores de estresse em policiais militares.

## 2 REFERENCIAL TEÓRICO

O estresse surge frente a uma situação relevante ou um evento que exige uma adaptação. É quando ocorrem reações do organismo como aspectos hormonais, psicológicos, físicos ou mentais. Este termo possui etiologia da física e se relaciona com os resultados de deformidades em uma estrutura frente ao impacto de um determinado esforço (SELYE 1936 apud OLIVEIRA; BARDAGI, 2009).

Selye (1936) citado por Oliveira, Bardagi (2009) divide o conceito de estresse em três fases, sendo elas: a **fase de alerta**, quando o sujeito depara-se com os estressores. Nessa fase ocorre uma ruptura da homeostase e o organismo se prepara para o enfrentamento da situação, adaptando-se. Na **fase de resistência**, inicia-se a recuperação, pois a mesma ocorre quando o sujeito consegue, através da adaptação, resistir ao aspecto estressor, atingindo o reequilíbrio. Se o indivíduo atingir o equilíbrio interno, isso é resultado de uma "desaceleração do estresse", no entanto, caso o sujeito não atinja um nível adequado de homeostase, estará sujeito ao nível subsequente das fases do estresse, que é a **fase da exaustão** (LIPP, 2003 apud OLIVEIRA; BARDAGI, 2009). Esta última trata-se da fase mais grave e acentuada de estresse, na qual o desequilíbrio interno é tão grande, capaz de impossibilitar o sujeito no que se relaciona com concentração ou tomada de decisões.

Dejours, et al. (1994) apontam por diversas vezes as dinâmicas relacionadas ao ambiente de trabalho, onde os aspectos relacionados a atividade laboral, tanto podem

produzir saúde no sujeito, enfatizando aspectos saudáveis, como pode impactar negativamente neste, gerando estresse, sofrimento e patologias. A seguir, serão listadas em tópicos, algumas das problemáticas vivenciadas nos ambientes militares e seus impactos negativos. Cabe ressaltar que, por conta de algumas especificidades do trabalho policial, alguns aspectos ocorrem fora do expediente, não se restringindo a horários ou condições da atividade profissional.

### **2.1 Tensão constante: durante expediente e fora**

"Não é a profissão que passa a ser parte da vida, mas a vida que passa a ser envolvida pela profissão" (SILVA, 2009). Introduzir este assunto com esta frase é, sem dúvidas, a melhor forma de resumidamente tratá-lo.

De fato ser policial militar, trata-se de "estar policial". Segundo Silva (2009), mesmo fora de horário de trabalho, o policial militar permanece em constante estado de alerta, pois lhe é exigido que esteja disponível para quaisquer situações que coloquem em risco a segurança do Estado. Desta forma, o mesmo necessita estar atento, mesmo nos finais de semana com a família, em momentos de lazer, nas férias, em uma festa, ou seja, a todo o momento.

Conforme Lima, Blank & Menegon (2015) a dedicação por parte deste profissional deve ser integral, pois esta atividade invade a vida privada. É necessário que o policial altere hábitos, rotina e outros, pois é exigido a ele o compromisso fiel com a ordem pública. Por conta disto, o uso da arma de fogo é constante.

Segundo Silva (2009), talvez a pouco visível e maior violência vivenciada pelo policial militar é a de exercer uma "profissão-perigo", onde o mesmo pode ser morto a qualquer instante. Há um risco de vida inerente a esta profissão que posiciona o policial em meio a tensão e incertezas constantes, seja em serviço ou fora dele.

Fraga (2006) ressalta que policiais militares não possuem horários fixos, essencialmente levando em conta o fim de expediente. Por vezes, mesmo estando fora de serviço, poderão ser solicitados ao atendimento de ocorrências, pois devem permanecer a disposição do Estado e da segurança pública 24 horas por dia. Além disso, existe toda uma exposição a intempéries, pois a atividade de trabalho é exposta a dias de chuva, sol forte, frio, vento. Segundo Pinto (2000) citado por Silva (2009), não há profissional que se dedique tanto de forma integral como o policial militar.

Conforme Miranda & Guimarães (2016), alguns aspectos relacionados a organização de trabalho podem se tratar de agravantes no que tange o risco do suicídio em policiais militares, como é o exemplo da alta rotatividade de policiais, as relações que se dão hierarquicamente dentro destes ambientes, regras e políticas "ambíguas", receio de investigações internas e "burocracia e pressão dos pares", além de dificuldades de confiança entre o próprio policial e seus colegas de farda.

## 2.2 “Se exige muito e oferece pouco”

A frase dita por José Antonio Eça, médico psiquiatra que atuou boa parte de sua carreira dentro da polícia militar, exemplifica muito bem o que este estudo apresenta a seguir acerca de alguns aspectos estressores nestas instituições. Conforme Silva & Bueno (2017), a cobrança e a pressão frente ao trabalho deste profissional aumentou nos últimos anos, exigindo que os mesmos reduzam os números ligados a criminalidade e combatam diretamente o crime, todavia as corporações se mostram desprovidas de recursos humanos e materiais para tais. Segundo Silva (2009), muitos policiais militares realizam “bicos” para complementar a renda. Muitas vezes isso se dá por conta da baixa remuneração da atividade policial.

Minayo (2013) ressalta que apesar de especialistas em recursos humanos acreditarem no fato de que a remuneração não trata-se da parte principal no que tange a valorização profissional, estes mesmos destacam que uma remuneração justa também está intimamente ligada ao cuidado, reconhecimento e valorização do trabalhador. Muitas vezes, por conta da baixa remuneração, a produtividade é desestimulada, além da dedicação por parte do policial militar. Segundo o estudo da autora, muitos policiais rebatem as falas de governadores, referindo que o investimento realizado nas polícias são insuficientes, pois são investidos em armamentos, viaturas e outros, ao mesmo passo que seus salários permanecem injustos e impossibilitados de fornecer uma vida digna para suas famílias.

Cabe ressaltar que a figura da polícia militar é de extrema relevância para a sociedade civil. Estes profissionais desempenham um papel essencial de proteção e cuidado para com os cidadãos, além de um amparo psíquico frente a desordens da sociedade, apesar de que estes fatos podem passar despercebidos. Lembra Silva (2009) uma situação ocorrida em 2006, quando uma facção criminosa atacou policiais militares e infelizmente 29 policiais foram mortos, como alvos, unicamente por serem

policiais. Houve um choque por parte da população, a qual fechou ruas, lojas e o pânico notoriamente se instaurou. Surgia um sentimento de desespero, onde o "escudo" da população havia sido atingido e a mesma não tinha a quem recorrer. Houve uma sensação coletiva de desamparo referente aos ataques a quem tem como dever cuidar da sociedade neste momento, presenciamos a imprescindibilidade da presença da polícia como uma "instituição estabilizadora".

Independentemente de todo o estresse vivenciado nesta profissão, a maioria dos policiais militares tendem a realmente amar o que fazem, é o que sugerem Minayo, Assis & Oliveira (2011). A maioria dos policiais militares relacionaram em seu estudo, a profissão como fonte importante de satisfação e prazer e até mesmo o estresse é referenciado como algo positivo e gerador de excitação para a atividade laboral. Essencialmente os policiais mais jovens referem o trabalho com amor e entusiasmo e ao aplicar uma pesquisa questionando a respeito de uma possível troca de profissão, 70% afirmou que escolheria novamente esta profissão. “O policial é apaixonado pela Polícia Militar, mas a Polícia Militar não gosta dele. Tanto não gosta que os nossos governantes não o valorizam” (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011, p. 8).

Apesar de toda a tensão vivenciada diariamente pelo policial militar e os aspectos psicológicos ligados a ela, de modo geral, raramente um psicólogo atua nestas organizações. Normalmente este acolhimento é procurado pelo próprio militar, o que dificilmente ocorre, justamente por conta do receio de julgamentos ou de exonerações. Nota-se que nestas instituições as práticas de saúde mental que visam essencialmente e prevenção, são inexistentes, além de políticas públicas de saúde que objetivem oferecer uma qualidade de vida melhor ao policial militar (OLIVEIRA; SANTOS, 2010).

Ou seja: exige-se muito e oferece-se pouco. É exigido compromisso integral por parte do policial militar, um controle frente a situações adversas, que saiba gerenciar suas ações de forma que não incorra em crimes, como o de abuso de autoridade, entre outras muitas coisas, entretanto não lhe é oferecido ferramentas para gerenciar todo estresse advindo dos aspectos inerentes da profissão. Todos estes aspectos certamente se correlacionam em algum grau com o alto risco de suicídios presentes nesta profissão (MIRANDA; GUIMARÃES, 2016).

Além disso, Silva & Vieira (2008) citado por Dantas, et al. (2010), atentam para a possível relação entre o alto número de licenças médicas em corporações militares e aspectos que impactam diretamente a saúde mental destes profissionais, como os

modelos hierárquicos e a disciplina, levando em conta a complexidade dessas relações e a precarização do trabalho.

### **2.3 Drogadição e o ciclo de estresse**

Diversos autores ressaltam o uso frequente de substâncias psicoativas por policiais militares, destacando-se essencialmente o uso intenso de álcool (FGV, 2007), (SOUZA; ET AL, 2013), (MIRANDA; GUIMARÃES, 2016).

Conforme Souza, et al. (2013), por conta do estresse acumulado e problemas emocionais, policiais militares podem recorrer ao uso destas substâncias objetivando uma "fuga" dos mesmos, a fim de um alívio sintomático. Ressalta-se o fato do aumento do consumo do álcool após o sujeito dar início ao trabalho dentro de uma corporação. Apesar do alto índice de utilização de drogas lícitas ou ilícitas entre estes profissionais, ainda assim esta profissão é considerada uma das mais impactadas pelo estresse, conforme literatura nacional e internacional (COSTA; ET AL, 2007).

Segundo Enoch, (2003) citado por Andretta, et al. (2018), situações estressoras que se acumulam no decorrer da vida, podem corroborar para com a utilização de substâncias químicas, sendo esta, uma forma desadaptativa de enfrentar e diminuir os sintomas. Justamente por conta de uma possível dependência, é que estes recursos são notadamente desfavoráveis para o sujeito, por vezes criando um ciclo de estresse, onde se utiliza da substância para aliviar o sintoma, entretanto o estresse pode ser agravado por uma possível dependência ou efeitos da ingestão da própria droga.

Apesar dos altos índices de substâncias químicas utilizadas por policiais militares, essencialmente o álcool, objetivando um "refúgio" do sintoma estressor, segundo Anderson, et al. (SD) citado por Minayo, Assis & Oliveira (2011), em seu estudo onde busca compreender os agravamentos físicos e psicológicos em policiais militares, compreenderam que o estresse psicológico e físico ocorre antes mesmo de o policial sair para o trabalho, apesar de que os mesmos são sintomatizados com maior ênfase quando o policial é exposto a situações críticas.

### **2.4 Heróis ou vilões? Um olhar dicotômico acerca do policial**

É comum presenciarmos em veículos de mídia ou através do próprio senso comum o policial militar sendo relacionado ora como vilão, ora herói. Ora são

profissionais que salvam vidas, que protegem, acolhem, se doam, ora vilões que se corrompem, matam inocentes, maltratam civis.

Cabe ressaltar que o policial militar, muitas vezes, não tem a quem recorrer. Frente a qualquer situação de perigo, o mesmo precisa estar em prontidão para agir. Silva (2009) refere que por baixo de toda e qualquer farda, existem seres humanos, homens ou mulheres que, apesar de sentirem a necessidade em apresentarem-se fortes, são mães, pais, esposas, maridos, irmãos e filhos. Este é como o "paisano" que sofre, chora, briga, sente, entretanto, a grande diferença entre os dois, é que o "fardado" não possui a quem recorrer. Frente a algum problema, naturalmente a frase "chame a polícia!" pode vir a tona para que o mesmo seja possivelmente remediado, já no caso do policial militar, ocorre um grande paradoxo, pois esta frase não se adequa a ele, pois ele é a polícia.

Essa visão dicotômica por parte da sociedade, a aposta do "tudo ou nada" referente ao policial militar, pode tratar-se de um aspecto importante em relação ao estresse. Atender às expectativas de um "super herói", assim como dialogar com uma imagem negativa acerca de si, parecem aspectos extremamente estressores. Minayo (2013) afirma que a falta de reconhecimento e imagem negativa acerca da imagem policial, pode resultar em um sofrimento significativo por parte de policial militar e enfatiza a importância no investimento em marketing social, o qual não possui o intuito de esconder denúncias de corrupção, mas que transmita ao profissional uma sensação de prestígio, unindo forças à população que reconhece o seu trabalho.

## **2.5 Inconsistências no poder judiciário**

É natural assistirmos em veículos da mídia situações nas quais o sujeito é detido pela polícia militar, por vezes decorrente de grandes operações ou juntas de esforços e, ao adentrar a delegacia ou até o próprio sistema prisional, logo em seguida é liberado. Isto se dá por inúmeros motivos, mas cabe aqui refletirmos acerca do sentimento de ineficiência do trabalho policial.

Na delimitação dos quatro estágios da carreira do policial, Silva (1999) citado por Silva (2009) destaca que nos primeiros cinco anos de trabalho, denominado "estágio de alarme", é onde o policial se depara com a realidade nua e crua da profissão e percebe que os aprendizados da escola de formação, por vezes estão muito distantes da prática policial. O estresse tende a aumentar paralelamente à exposição desta realidade.

No próximo estágio, denominado “estágio do desencanto”, que se dá entre os 6 aos 13 anos de atividade policial, ocorre uma extensão do choque de realidade da fase anterior, onde o policial tende a decepcionar-se consideravelmente com a profissão, levando em conta que aquilo que lhes é exigido, permanece distante de possíveis reações efetivas. Se sentem ineficazes, incapazes de atender as demandas do policiamento.

## **2.6 E as consequências de tudo isto?**

Por conta das características intrínsecas da profissão, o policial militar pode ser considerado um profissional com alto risco de desenvolvimento da síndrome de burnout. Burnout é um tipo de estresse crônico, que se relaciona com sintomas de exaustão psíquica, emocional e física, que são consequências de uma dificuldade por parte do indivíduo em adaptar-se a um trabalho prolongado e com demasiada tensão (COSTA; JÚNIOR; OLIVEIRA; MAIA, 2007).

Esta síndrome refere-se a estágios mais elevados do estresse e impactam de forma mais frequente, profissionais que possuem atividades que exigem demasiado contato interpessoal, como é o caso dos policiais. Este quadro de estresse favorece o aparecimento de outras patologias como a tensão pré-menstrual, úlcera gastroduodenal, a hipertensão arterial, câncer, psoríase e obesidade. As pesquisas também apontam para uma maior violência para com os civis, quando o policial apresenta um quadro de burnout (COSTA; JÚNIOR; OLIVEIRA; MAIA, 2007).

Segundo Lipp & Tanganelli (2002) citado por Oliveira & Bardagi (2009), frente ao estresse, podem surgir diversas complicações psicológicas como: angústia, dificuldades em relação a atividades laborais, depressão, apatia, irritabilidade, alterações do humor, pesadelos, ansiedade e outros. Além disto, podem culminar em aspectos físicos, tais como: problemas dermatológicos, alterações do ritmo cardíaco, disfunções sexuais, doenças inflamatórias, cefaleia, arteriosclerose, úlceras, enfarte, colite, gastrite, insônia, tensão muscular, derrame cerebral.

Souza, et al. (2013), ressaltam em seu estudo um consumo significativo de álcool, tranquilizantes e tabacos entre policiais militares, além de apontarem para os dados preocupantes relacionados ao consumo diário de bebida alcoólica. A literatura enfatiza por diversas vezes os malefícios decorrentes da utilização de substâncias psicoativas, tanto lícitas, como ilícitas, correlacionando-se com prejuízos tanto individuais, como coletivos.



Ressalta-se uma possível relação com uso de substâncias psicoativas, por parte de policiais militares, e dificuldades no tocante as relações conjugais, sociais, trabalho e problemas de saúde, essencialmente se considerar a intensidade de utilização (Souza, et al. 2013).

Em um estudo realizado por Minayo, Assis & Oliveira (2011), com policiais civis e militares do Rio de Janeiro, constatou-se um número significativo de profissionais acima do peso ideal, enfatizando a obesidade com maior frequência em policiais militares. Cabe ressaltar que a obesidade correlaciona-se com risco de morte, decorrente da hipertensão arterial. O estudo compreendeu também, uma frequência significativa de dores de cabeça e enxaquecas, essencialmente em PMs, além de dores nas costas e pescoço.

Neste mesmo estudo, os policiais referem ser desgastantes jornadas de trabalho de oito por doze horas, sintomatizando insônia, irritabilidade e envelhecimento precoce. Frente às problemáticas referentes ao sono e repouso, os próprios policiais relacionam a atividade laboral como fonte de sintomas negativos (MINAYO; ASSIS; OLIVEIRA, 2011).

### **3 METODOLOGIA**

Este estudo trata-se de um levantamento bibliográfico. Segundo Gil (1999), é através da coleta de dados, principalmente de livros e artigos científicos que se dá uma pesquisa bibliográfica. As fontes aqui apresentadas podem ser classificadas como pesquisas bibliográficas, permitindo uma análise das informações obtidas.

Os conteúdos pesquisados nas plataformas Google Acadêmico e Scielo convergem com a temática "principais geradores de estresse em policiais militares". Foram selecionados somente artigos científicos, em língua portuguesa, no período de 2005 a 2020.

### **4 ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS**

Para Costa, Júnior, Oliveira & Maia (2007) da mesma maneira que a população demanda e ordena por policiais militares comprometidos, honestos e competentes, é imprescindível que os mesmos sejam avaliados e acompanhados frente á suas saúdes, essencialmente no que diz respeito aos fatores psicossomáticos, visto que o estresse

impacta de forma intensa nos mesmos, sendo capaz de destruir a capacidade de trabalho do sujeito.

Dessa forma, Calanzas (2010) citado por Dantas, et al. (2010) aponta para a importância da avaliação psicológica nestes contextos, desde a realizada na seleção de pessoal até na própria atividade laboral.

São diversos os aspectos estressores vivenciados por este profissional, visto que existe uma grande pressão nesta profissão. Dantas, et al. (2010) falam sobre a cobrança acerca da execução de atividades que exigem reação rápida e inteligente por parte do policial, ressaltando aqui algo importante a pensarmos, o fato de que o ser humano é passível de falhas, ainda mais em situações de perigo extremo, entretanto, o policial militar corre riscos de sanções disciplinares extremamente rígidas. Este pode ser um forte gerador de estresse, visto que o mesmo pode manter-se em um estado de tensão constante, quebrando a homeostase do organismo. O medo neste caso pode contribuir significativamente para o surgimento do estresse.

Naturalmente notamos o quanto a sociedade costuma comparar policiais militares com heróis ou vilões, mas há de se compreender que são seres humanos, com algumas poucas distinções de civis, mas sofrem, sentem medo, sentem raiva, são pais, mães, são o amor de alguém e amam alguém. Eles morrem. Afirma Silva (2009) que o policial militar não tem superpoderes, não lê pensamentos. Desta forma, como um igual, trata-se de alguém tão vulnerável ao sofrimento como o que aciona o 190 em um momento de desespero. O trabalho exercido pelo policial militar, segundo Silva (2009), poderia ser exercido por qualquer ser humano e o que o faz exercer esta profissão, relaciona-se com suas escolhas e suas crenças frente à mesma. Desta forma, se compreendermos que ambos são humanos e iguais, o que posiciona um como protegido e o outro como protetor, trata-se apenas da disponibilidade por parte de um para cuidar do outro.

Da mesma forma o que diz respeito ao “policial vilão”. Como claramente fundamentado neste estudo, infelizmente há uma generalização muito forte quando diz-se respeito a corporações militares. Muitas vezes, o comportamento de um policial é o suficiente para que toda a instituição seja taxada. Não trata-se do policial militar que se corrompeu, são “os policiais que se corrompem”. Assim afirma Silva (2009), que aponta para o fato de que a sociedade generaliza o comportamento de alguns militares para todo "o imenso contingente de policiais militares", dificultando a observação

dinâmica acerca do sofrimento destes, pois são reduzidos e simplificados a meras generalizações e estereótipos relacionados ao comportamento, os quais parecem não vincularem-se ao sofrimento inerente ao humano.

Segundo Dantas, et al. (2010), apesar do estresse tratar-se de um fenômeno frequentemente reversível, ressalta a imprescindibilidade em ações preventivas ou tratamentos serem elaborados, além de compreender os aspectos que impactam no estresse do policial, visando diminuí-los ou eliminá-los. A alimentação, exercícios físicos, relaxamentos, acompanhamento psicológico, podem ser intervenções interessantes nestes contextos.

Conforme este estudo pôde constatar, uma das problemáticas muito vivenciadas por policiais militares, diz respeito a suas vidas conjugais. Cabe relacionar aqui os aspectos relacionados às excessivas jornadas de trabalho, contando com escalas que variam e a disponibilidade de deslocamento a ocorrências, mesmo fora de serviço e o fator “equilíbrio conjugal”. Por vezes, estes policiais podem estar tendo dificuldades em gerenciar as diferentes relações que circundam suas rotinas, levando em conta que toda sua vida é impactada ao ingressar em uma corporação, os momentos de lazer, de descontração ou de simplesmente estar ao lado das pessoas que ama, certamente são afetados. Além disso, ressalto as atividades extras realizadas por policiais militares, como forma de complementar a renda, conforme levantado na literatura. Aqui nota-se mais um exercício profissional que impossibilita ainda mais necessários momentos para si.

Além disto, a literatura aponta para o fato de que o dinheiro é notadamente um dos principais motivos que desencadeiam as conflitivas conjugais (HART; MOSMANN; FALCKE, 2016). Desta forma, podemos refletir acerca da relação entre a baixa remuneração desta atividade, e a influência frente a estes conflitos conjugais. Em relação às escalas de trabalho e jornadas exaustivas, correlaciono aqui também uma possível dificuldade em relação aos cuidados alimentares e a prática regular de atividade física, visto que como citado aqui, por vezes estas corporações possuem altos índices de profissionais acima do peso ideal. Esta é uma temática interessante a servir como estudo de pesquisas futuras.

Por fim, ressalto o notável abismo que existe entre o que é exigido do policial militar e o que lhe é oferecido. O mesmo policial que comumente é afastado por traumas ortopédicos, justamente por conta das exigências ativas da profissão, como

correr, pular e atirar Minayo, Assis & Oliveira (2011), correr riscos, que assiste a cenas traumáticas, segue normas rígidas de disciplina e se dispõe a segurança do Estado durante 24 horas do dia, dificilmente é assistido no tocante a sua saúde mental. Sequer são compreendidos todos os aspectos que impactam diretamente na produção de seu estresse. Este mesmo sofre com salários escassos, dificuldades rotineiras com as leis, valorização e reconhecimento profissional, entre muitos outros.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Há de se considerar a escassez de estudos acerca do tema. A maior parte dos estudos aqui apresentados são produções antigas. Segundo Graeff (2006) citado por Silva (2009) comumente os policiais são descritos na literatura como "arredios ao olhar externo". Uma ferramenta imprescindível à atividade policial é a desconfiança, entretanto, aparentemente parece invadir as demais interações sociais, o que pode ligar-se ao fato das escassas produções científicas existentes neste âmbito. Visto as possíveis dificuldades de pesquisadores ao realizar um vínculo com as conflitivas psicológicas destes profissionais.

Entretanto, a ciência que envolve a psicologia pode estudar e reconhecer o comportamento e as emoções humanas, como o sofrimento, mesmo que o indivíduo não fale sobre eles (SILVA, 2009). O que fica evidente aqui é que existe estresse, há sofrimento nas corporações militares e precisamos atentar para isto.

Ressalto aqui a importância de programas de prevenção em saúde dentro destas instituições, levando em conta um mapeamento ativo do estresse, visto que muitos policiais militares não buscam por atendimento psicológico por receio. Cabe aos profissionais da saúde refletirem a saúde como algo multidimensional, multifacetada, dinâmica, onde mente e corpo não se separam. Não é suficiente remediarmos doenças orgânicas sem compreendermos a etiologia subjetiva delas. Como ressaltado diversas vezes neste estudo, diversos problemas de saúde podem se relacionar diretamente com aspectos psicológicos, como é o caso do estresse. Enquanto continuarmos tratando aspectos físicos como fatores isolados, não trabalharemos a nível de prevenção, apenas remediação.

Por fim, destaco a importância de produções científicas acerca do tema, apesar dos entraves e dificuldades, a base para a prática profissional é fortalecida com a base

científica.

## 6 REFERÊNCIAS

ANDRETTA, I; et al . Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Usuários de Drogas em Tratamento em Comunidades Terapêuticas. **Psico-USF**, Campinas , v. 23, n. 2, p. 361-373, June 2018 . Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-82712018000200361&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712018000200361&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 25 Aug. 2020

CALAZANS, M. E. Resenha. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 206-211, jan. 2010.

COSTA, M; ACCIOLY J. H; OLIVEIRA, J; MAIA, E. (2007) Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. **Rev Panam Salud Publica**;21(4) 217-222,abr. 2007. Disponível em:

[http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1020-49892007000300004&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt](http://www.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1020-49892007000300004&lng=pt&nrm=iso&tlng=pt) . Acessos em 12 ago. 2020

DANTAS, M.A; et al . Avaliação de estresse em policiais militares. **Psicol. teor. prat.**, São Paulo , v. 12, n. 3, p. 66-77, mar. 2010 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-36872010000300006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872010000300006&lng=pt&nrm=iso)>. Acessos em 12 ago. 2020.

DEJOURS, C; ABDOUCHELI, E; JAYET, C. **Psicodinâmica do trabalho: contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho**. São Paulo: Atlas; 1994.

FRAGA, C. K. Peculiaridades do trabalho policial militar. **Textos & Contextos**, 5(2). 1-19. 2006. Disponível em: de <http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fass/article/view/1033/812> . Acesso em: 22. Ago. 2020.

GIL, A.C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 1999.

HART, J; MOSMANN, C. P; FALCKE, D. Manejo do dinheiro pelo casal e infidelidade financeira. **Estud. pesqui. psicol.**, Rio de Janeiro , v. 16, n. 1, p. 260-276, jul. 2016. Disponível em:

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-42812016000100015&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-42812016000100015&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 24 ago. 2020.

LIMA, F.P; BLANK, V.L.G; MENEGON, F.A. Prevalência de Transtorno Mental e Comportamental em Policias Militares/SC, em Licença para Tratamento de Saúde.

**Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v.35, n.3, p.824-840, Set. 2015. Disponível em:

[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932015000300824&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932015000300824&lng=en&nrm=iso) . Acesso em: 21 ago. 2020.

MINAYO, M. C. S. Valorização profissional sob a perspectiva dos policiais do Estado do Rio de Janeiro. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 611-620, Mar. 2013 . Disponível em:

<[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232013000300007&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000300007&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 20. Ago. 2020.

MINAYO, M.C.S, ASSIS, S.G. & OLIVEIRA, R.V.C. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro(RJ, Brasil). **Ciência & Saúde Coletiva**, 16. 2011. Disponível em:

<http://www.scielo.br/pdf/csc/v16n4/v16n4a19.pdf> . Acesso em: Acesso em: 20. Ago. 2020.

MIRANDA, D. ; GUIMARÃES, T. O Suicídio Policial: O que sabemos?. Dilemas: **Revista de Estudos de Conflito e Controle Social** , v. 9, p. 13-34, 2016.

OLIVEIRA, K.L; SANTOS, L.M. Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua. **Sociologias**, Porto Alegre, v. 12, n. 25, p. 224-250, Dez. 2010.

Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1517-45222010000300009&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-45222010000300009&lng=en&nrm=iso) . Acesso em: 23. Ago. 2020.

OLIVEIRA, P. L. M; BARDAGI, M. P. Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares. **Bol. psicol**, São Paulo , v. 59, n. 131, p. 153-166, dez. 2009

. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0006-59432009000200003&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0006-59432009000200003&lng=pt&nrm=iso)>. Acessos em: 21 ago. 2020.

---

SILVA, M.A; BUENO, H.P.V. o suicídio entre policiais militares na polícia militar do paraná: esforços para prevenção. **Diretor/Comandante da Academia Policial Militar do Guatup . Coordenador Geral da Revista de Ciências Policiais da APMG.**, - São José dos Pinhais, v. 1, n. 1, p. 5-23, 2017.

SILVA, J.H.R. **Estudo sobre o trabalho do policial e suas implica es na s de mental.** Disserta o (Mestrado em Psicologia Escolar e do Desenvolvimento Humano) - Instituto de Psicologia, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2009. Disponível em: <http://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47131/tde-04122009-112509/pt-br.php> . Acesso em: 15 ago. 2020.

SOUZA, E. R, et al . Consumo de substâncias lícitas e ilícitas por policiais da cidade do Rio de Janeiro. **Ciênc. s de coletiva**, Rio de Janeiro , v. 18, n. 3, p. 667-676, Mar. 2013 . Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232013000300012&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232013000300012&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em 24. Ago. 2020.