

# A importância da saúde mental para os policiais militares: estratégias e cuidados na profissão

Marcos Leandro Garcia<sup>1</sup> 

**Resumo:** Este estudo investiga a temática fulcral da saúde mental dos policiais militares, explorando as estratégias e cuidados necessários para garantir o bem-estar desses profissionais e a qualidade dos serviços prestados à sociedade. A pesquisa se baseou em uma revisão bibliográfica abrangente de artigos científicos, livros e documentos oficiais, buscando compreender as diversas dimensões do estresse ocupacional e seus impactos na vida dos policiais militares. A saúde mental dos policiais militares é um tema de extrema relevância, pois está diretamente relacionada à sua qualidade de vida, ao desempenho profissional e à segurança pública na sua totalidade. O estudo identificou a necessidade urgente de um olhar holístico sobre a saúde mental dos policiais militares, com ênfase em medidas de prevenção, tratamento e apoio psicológico. A implementação de programas de saúde mental e a criação de um ambiente de trabalho mais acolhedor e propício ao cuidado com a saúde mental são medidas essenciais. Os resultados desta pesquisa apontam para formas de proteger a saúde emocional tanto dos policiais quanto do público. O cuidado com a saúde mental é fundamental para o bem-estar individual e coletivo, e deve ser uma prioridade absoluta. Portanto, programas para reduzir esse problema tornam-se relevantes, assim como estratégias para proteger a saúde física e mental da Polícia Militar.

**Palavras-chave:** Estresse Ocupacional. Saúde Mental. Policiais Militares. Estratégias, cuidados e prevenção.

## The importance of mental health for military police officers: strategies and care in the profession

**Abstract:** This study investigates the central theme of the mental health of military police officers, exploring the strategies and care necessary to guarantee the well-being of these professionals and the quality of services provided to society. The research was based on a comprehensive bibliographical review of scientific articles, books and official documents, seeking to understand the various dimensions of occupational stress and its impacts on the lives of military police officers. The mental health of military police officers is an extremely relevant topic, as it is directly related to their quality of life, professional performance and public safety as a whole. The study identified the urgent need for a holistic look at the mental health of military police officers, with an emphasis on prevention, treatment and psychological support measures. The implementation of mental health programs and the creation of a more welcoming work environment conducive to mental health care are essential measures. The results of this research point to ways to protect the emotional health of both police officers and the general public. Taking care of mental health is fundamental to individual and collective well-being, and must be an absolute priority. Therefore, programs to reduce this problem become relevant, as well as strategies to protect the physical and mental health of the Military Police.

**Keywords:** Occupational Stress. Mental health. Military Police. Strategies, care and prevention.

**Autor para correspondência:**  
Marcos Leandro Garcia

**E-mail:**  
marcos.leandro@pm.pr.gov.br

**Declaração de Interesses:** O autor certifica que não tem nenhum interesse comercial ou associativo que represente um conflito de interesses em conexão com o manuscrito

<sup>1</sup> Graduando do curso de Pedagogia do Centro Universitário Integrado de Campo Mourão – Paraná, Brasil.

## INTRODUÇÃO

A saúde mental é um tema que deve ser tratado com importância para a sociedade como um todo, e a Polícia Militar do Paraná (PMPR) tem um papel crucial na promoção do bem-estar mental dos seus policiais e da comunidade em geral. Através de ações de conscientização, prevenção e apoio, a (PMPR) pode contribuir para a construção de um ambiente mais saudável e seguro para todos.

Os agentes da lei enfrentam diversos desafios que resultam em um nível elevado de estresse. O esgotamento físico e a instabilidade emocional podem levar esses profissionais a tomarem decisões impulsivas durante crises e caos. Como resultado, tais decisões podem comprometer a eficácia de seu trabalho, colocando tanto os agentes quanto a comunidade em risco (1).

A profissão policial é marcada por uma série de sacrifícios, incluindo a possibilidade de dar a própria vida em benefício dos outros. Lidar com a morte faz parte da realidade desses profissionais, que precisam enfrentar a perda de vítimas, criminosos, colegas de trabalho e também o constante perigo que suas vidas enfrentam (2).

No contexto da atividade policial, devido à natureza perigosa dessa profissão, é importante considerar que um ambiente familiar saudável, junto com horas de descanso e lazer, pode contribuir significativamente para um equilíbrio mental mais eficaz no desempenho das diversas responsabilidades profissionais (1).

Dessa forma, a pesquisa buscou-se compreender a problemática inserida no contexto da saúde mental dos policiais militares e sua importância, e assim responder quais os impactos negativos, cuidados e estratégia utilizadas para a saúde mental dos policiais militares? Para responder essa indagação a pesquisa objetivou-se em abordar os desafios da profissão de policial militar, como o estresse crônico, a exposição a situações traumáticas, longas jornadas de trabalho e a constante pressão por resultados, que podem ter um impacto significativo na saúde mental dos PMs.

Para tanto, a pesquisa também se focou em enfatizar as consequências negativas do descuido com a saúde mental dos PMs, como o desenvolvimento de transtornos mentais (ansiedade, depressão, TEPT), abuso de substâncias, problemas nos relacionamentos interpessoais e até mesmo o suicídio. Discutir como o comprometimento da saúde mental dos PMs pode afetar negativamente a qualidade do serviço prestado, a segurança pública e a confiança da população na instituição policial. Além disso, focar nas estratégias e cuidados com a saúde mental dos PMs para que possam ter uma melhor qualidade vida tanto profissional quanto pessoal.

A metodologia utilizada para o estudo foi realizada por meio de pesquisas de revisão bibliográficas para fundamentar o tema. A pesquisa bibliográfica é desenvolvida com apoio em materiais já elaborados, como livros e artigos científicos (3). A coleta se deu por meio de dados secundários, que são os materiais já publicados recentemente e que estão à disposição do pesquisador para orientá-lo no estudo e dar ênfase na temática abordada sobre a importância das condições da saúde mental dos policiais militares. (3).

Dessa forma, a presente pesquisa tem o objetivo de analisar a importância da saúde mental dos policiais militares, as estratégias e cuidados que os profissionais devem ter na sua rotina diária. A partir da compreensão sobre a saúde mental e seus impactos, os policiais possam ter uma qualidade de vida melhor, para o enfrentamento das situações que ocorrem durante o exercício do trabalho. Ademais, é importante que esse profissional tenha o conhecimento da temática abordada, afim de fazer uma auto reflexão na sua conduta e nos seus aspectos emocionais. Dessa maneira, atenta-se que a saúde mental dos policiais militares é fundamental para o bem-estar individual e para a qualidade do

serviço prestado à sociedade. Através da implementação de estratégias e cuidados a nível individual e institucional, é possível promover a saúde mental desses profissionais.

## MÉTODO

Este trabalho tratou-se de uma revisão de literatura do tipo narrativa, através das plataformas de busca online EBSCO host, revista Scientific Electronic Library Online (SciELO) e BVS, utilizando os seguintes descritores: policial militar; saúde mental, rotina do trabalho, estratégias de intervenções e cuidados com a saúde. A pesquisa foi realizada durante os meses de outubro de 2023 a abril de 2024, através da qual foram selecionados artigos científicos, dissertações de mestrado e teses de doutorado, publicados no período de 2011 a 2024, nos idiomas português e inglês.

Foram excluídos artigos indisponíveis na íntegra, publicações antigas e que não atenderam aos objetivos desta pesquisa, pois não pertenciam ao período referido e trabalhos referentes à outras áreas que não sejam da saúde e educação. Na busca efetuada nas plataformas citadas acima realizou-se primeiramente a leitura do título e resumo e, em seguida, os trabalhos que não abrangeram os critérios descritos.

Assim, foi realizada a leitura completa e selecionados 19 publicações que aborda a temática sobre a importância da saúde mental dos policiais militares, bem como estratégias de intervenção e cuidados com a saúde mental desses profissionais. A pesquisa concentrou-se em revisar propostas de intervenções de condutas psicológicas para os profissionais da segurança, por meio de literatura especializada. Ademais, incumbiu-se em descrever as dificuldades e impactos nos aspectos cognitivos da rotina diária dos policiais e buscar compreender sobre os cuidados e apoio emocional para os enfrentamentos do cotidiano profissional e apoio para o tratamento desses sujeitos com a saúde mental afetada com o objetivo de melhorar a qualidade vida.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### DESAFIOS DA PROFISSÃO DOS POLICIAIS MILITARES

A profissão de policial militar é, sem dúvidas, desafiadora e exige um alto nível de resiliência, disciplina e preparo físico e mental. No entanto, essa carga de trabalho intensa, exposição frequente a situações traumáticas e pressão constante podem colocar em risco a saúde mental desses profissionais. Alguns autores apontam que um dos fatores que contribuem para o sofrimento e o adoecimento dos policiais é a péssima atuação policial; O crime que enfrentam todos os dias não é tão prejudicial como a falta de recursos para realizar o seu trabalho (4).

Dessa forma, (5) afirma-se que na linha de frente da defesa da sociedade, os policiais militares assumem um papel de extrema importância. Sua missão, carregada de responsabilidade e bravura, vai além da proteção da vida dos cidadãos. Isto significa colocar em risco a própria existência para garantir a segurança pública. Mais do que bravos guerreiros, esses servidores da lei são os pilares da ordem social. São eles que garantem o respeito aos bens públicos e privados, a efetividade da justiça e o bem-estar coletivo.

Assim, através de sua dedicação e profissionalismo, os policiais militares constroem um ambiente seguro para todos os cidadãos. Seja em caráter permanente ou transitório, esses heróis em uniformes atuam nas esferas federal, estadual e municipal, sempre visando proteger e servir. Sua recompensa vai além do benefício monetário, pois reside na satisfação de contribuir para um futuro melhor para a sociedade. Deve-se

homenagear a bravura e o compromisso dos policiais militares que, dia após dia, colocam suas vidas em risco para garantir a segurança de toda a sociedade (5).

As carreiras militares são consideradas uma das carreiras mais desafiadoras devido às altas exigências da área e, infelizmente, muitas empresas negligenciam a saúde mental desses profissionais. Essas emoções negativas como medo, tristeza e dor devido ao estresse podem causar cansaço mental proveniente das tarefas diárias, o que prejudica o ambiente profissional e quanto pior a situação, mais prejudicial é à saúde do funcionário. Além disso, essa luta pode também prejudicar o ambiente de trabalho e afeta diretamente as relações humanas tanto na família como no local de trabalho (5).

Mediante a esse contexto, atuar na segurança pública exige dedicação extrema. O compromisso institucional, especialmente no atendimento de ocorrências, impõe uma carga emocional significativa, gerando consequências diversas que variam conforme o indivíduo. Diante disso, a busca pela motivação é fundamental para evitar a evasão de profissionais. Deve-se criar condições institucionais para o avanço na carreira policial, aliadas a programas de melhoria da qualidade de vida, são essenciais para que o policial militar possa desenvolver suas atividades com excelência e prestar um serviço de qualidade à sociedade (6).

Sendo assim, a sociedade reconhece a importância de sua missão e agradece a cada um desses heróis por sua dedicação e profissionalismo. As conclusões incluem, a falta de investimento na Polícia Militar, falta de conscientização do Estado e da sociedade sobre as atividades policiais, más condições de trabalho, baixos salários e alto estresse entre os funcionários. Diante disso, fica evidente a importância de pesquisas voltadas para a vida profissional do Policial Militar, atividade onde os efeitos físicos e psicológicos são a pedra angular da profissão. Existem muitos requisitos para ser policial. Deve ter qualificações suficientes para responder às exigências do dia, ter um perfil psicológico livre do stress cotidiano e das pressões da sociedade e do Estado, e ter coragem e aspecto físico apropriado para o trabalho em campo (4).

Vistos como os protetores da sociedade, os policiais militares enfrentam realidades complexas e muitas vezes carregam o peso de problemas sociais arraigados. Percebidos como figuras fortes e destemidas, muitas vezes até como potenciais agentes da força, esses profissionais são frequentemente negligenciados no que diz respeito à sua saúde mental. A natureza desafiadora da segurança pública exige resiliência e preparo individual do policial. No entanto, a falta de atenção à saúde mental desses trabalhadores, aliada às constantes mudanças no mundo, como o ritmo acelerado de trabalho, cria um cenário preocupante (1).

As doenças, que afetam o psicológico, muitas vezes silenciosas e de difícil diagnóstico, se agravam nesse contexto, impactando a vida dos policiais e comprometendo sua capacidade de exercer suas funções com total plenitude. É crucial reconhecer que a saúde mental dos policiais militares é fundamental para o bem-estar individual e para a qualidade do serviço prestado à sociedade. É necessário repensar a percepção social sobre esses profissionais, reconhecendo suas vulnerabilidades e proporcionando o apoio necessário para que eles possam cuidar da sua saúde mental com a devida atenção (2).

As ações conjuntas entre órgãos públicos, entidades de saúde e a própria sociedade são essenciais para criar um ambiente mais propício à saúde mental dos policiais militares, garantindo que eles possam desempenhar suas funções com excelência e viver com mais qualidade de vida (1). Enfatizar a relação entre trabalho e saúde é fundamental para prevenir o agravamento de doenças e promover o bem-estar

desses profissionais que tanto contribuem para a segurança pública (1). Ao investir no bem-estar dos policiais militares, as instituições garantem não apenas a saúde mental desses profissionais, mas também a qualidade dos serviços prestados à sociedade. Um policial motivado, treinado e com boas condições de trabalho é a chave para uma segurança pública mais eficiente

e eficaz.

## **CONSEQUÊNCIAS DO DESCUIDO COM A SAÚDE MENTAL E O IMPACTO NA QUALIDADE DO SERVIÇO**

O ritmo acelerado da vida moderna e as demandas crescentes do mercado de trabalho têm gerado um cenário preocupante: o aumento alarmante de doenças ocupacionais. O trabalho hostil, realizado em ambientes de risco, se configura como um fator potencializador de diversas enfermidades, como estresse, depressão e transtornos mentais. No caso dos policiais, a situação se torna ainda mais crítica. O aumento da violência e da criminalidade impõe uma sobrecarga laboral significativa, exigindo que esses profissionais se coloquem em risco em locais hostis e excedam seus turnos de trabalho frequentemente. As condições inapropriadas a que são submetidos, muitas vezes, geram aceleração mental e sinais de sofrimento psíquico (7).

O estresse, mecanismo de alerta natural do organismo, se manifesta como um sinal de ameaça e exige uma resposta imediata do indivíduo diante da situação que o gerou. Esse enfrentamento, por sua vez, pode ocasionar um desequilíbrio interno, rompendo a homeostase e gerando conflitos entre os órgãos do corpo, sobrecarregando alguns deles e culminando no estresse inicial. Em busca do reequilíbrio, o organismo se esforça para restabelecer a homeostase (7). Essa readaptação interna pode ocorrer de duas maneiras: cessação da situação geradora do conflito ou desenvolvimento do autocontrole pelo indivíduo, mesmo na presença do conflito.

Na segurança pública, o estresse se intensifica, pois a natureza da própria profissão já o gera por si só. Quando outros fatores se juntam a essa realidade, como jornadas de trabalho exaustivas, ambientes de risco e exposição frequente à violência, o policial se torna uma espécie de "bomba-relógio" à beira da explosão. As consequências do estresse ocupacional entre os profissionais da segurança pública são diversas e podem afetar significativamente a vida desses indivíduos. Sendo o bruxismo, estresse crônico, depressão, transtornos mentais (como síndrome do pânico) são apenas alguns exemplos das morbidades causadas por esse problema (6-7). Essas doenças, por sua vez, prejudicam a qualidade do trabalho, impactando negativamente a produtividade e a eficiência do policial. Além disso, afetam as relações familiares e a vida privada, gerando conflitos interpessoais e dificuldades de relacionamento (7).

A vida de um policial militar é marcada por condições adversas. A adrenalina e a euforia do confronto com a violência que assola a sociedade se misturam ao risco iminente de morte. Em meio a esse cenário desafiador, o policial cumpre um dever constitucional: preservar a ordem pública, mesmo que isso signifique enfrentar os perigos inerentes à profissão. Assim, consciente dos riscos, a corporação investe em treinamentos intensos para preparar o militar para sua missão. Desde o ingresso nas fileiras, o policial desenvolve as habilidades necessárias para o cumprimento do seu dever, conforme detalhado nos programas de seleção da categoria (8).

Para tanto, a realidade do policial militar é complexa e exige mais do que apenas técnicas e habilidades. A pressão constante, o estresse do dia a dia, a exposição à violência e o risco de perder a vida são apenas alguns dos desafios que esses profissionais enfrentam diariamente (8). Para garantir o sucesso em sua missão, o policial militar precisa contar com o apoio da sociedade. O reconhecimento do seu trabalho, a

valorização da sua profissão e a compreensão dos riscos que enfrenta são fundamentais para que ele possa realizar seu trabalho com dedicação, profissionalismo e eficiência.

Por isso, deve-se ressaltar a importância do cuidado com a saúde mental para os profissionais que são incumbidos pela segurança da sociedade. A partir do momento que os policiais militares são capacitados, orientados e tem amparo psicológico, conseguem enfrentar os obstáculos e realizar o seu trabalho de melhor qualidade. Destarte, não se pode descuidar da saúde mental, pois sem um preparo psicológico pode levar esse profissional a desenvolver uma série de patologias de nível mental (7).

Diante disso, identificaram diversos fatores presentes no ambiente de trabalho que influenciam diretamente o desempenho individual dos colaboradores (8-9). Entre os fatores negativos, destacam-se: o excesso de tarefas, prazos apertados e jornadas de trabalho extensas podem levar ao estresse, esgotamento físico e mental e à diminuição da produtividade. Dificuldade em se concentrar, perda de foco e menor rendimento no trabalho. Faltas frequentes por motivos de saúde, como doenças físicas e psicológicas. Problemas em conciliar a vida profissional com a pessoal, de sono, alimentação inadequada e falta de tempo para atividades de lazer (9).

Defende-se que o exercício da profissão policial pode resultar em uma variedade de enfermidades, tais como transtorno de estresse pós-traumático, ansiedade, depressão e problemas físicos como obesidade e doenças cardíacas. Tais condições prejudicam a eficácia no desempenho de suas responsabilidades e acarretam sofrimento tanto para o policial individualmente quanto para a instituição e a sociedade como um todo (9).

No ambiente de trabalho, os riscos psicossociais se configuram como aspectos negativos resultantes de problemas organizacionais. Esses riscos podem desencadear uma série de reações nos trabalhadores, abrangendo as esferas comportamental, psicológica e psicofisiológica. O estresse ocupacional, nesse contexto, se destaca como um dos principais agravos, manifestando-se através das ramificações físicas e psicológicas das experiências no local de trabalho (10).

As experiências no ambiente laboral exigem a mobilização das habilidades e subjetividades dos indivíduos, impactando diretamente o seu bem-estar no trabalho. Ressalta que a elevada carga de trabalho, aliada a fatores sociais e familiares externos à organização, gera um nível significativo de apreensão nos trabalhadores. No caso dos policiais militares, a jornada de trabalho intensa e controlada pela instituição exerce um impacto negativo na saúde física e mental desses profissionais. Essa realidade impõe uma redução nas horas de sono e descanso, afetando diretamente a qualidade de vida dos policiais (11).

Os profissionais da polícia militar, assim como aqueles que lidam com a sociedade, estão mais suscetíveis ao estresse negativo. Essa realidade pode afetar significativamente a qualidade do trabalho e o ambiente laboral, gerando impactos negativos na vida desses indivíduos. Embora existam diversos estudos sobre o estresse pós-traumático em contextos de guerra, é crucial compreender os desafios enfrentados no dia a dia por esses profissionais. Garantir a qualidade de vida daqueles que exercem essas funções é fundamental para o bem-estar individual e coletivo (9).

Apesar do cenário desafiador, (10) constata que, mesmo diante do estresse ocupacional, muitos policiais demonstram altos níveis de engajamento no trabalho. Essa dedicação, entusiasmo e orgulho pela função demonstram a resiliência e o compromisso desses profissionais (10). No entanto (12) alertam para a necessidade de intervenções dentro das unidades militares para promover a saúde mental dos militares e prevenir possíveis problemas psicológicos. Além disso, defendem a revisão da abordagem do

Estado em relação à saúde mental desses profissionais, oferecendo assistência mais eficaz em termos de prevenção e tratamento.

Sendo assim, os profissionais de diversas áreas, especialmente os policiais militares, enfrentam desafios significativos relacionados ao estresse ocupacional. Essa realidade impacta negativamente sua saúde física e mental, qualidade de vida e, conseqüentemente, o desempenho de suas funções. Mitigar o estresse ocupacional exige medidas abrangentes que incluem prevenção, tratamento, apoio psicológico e políticas públicas adequadas. Ao conscientizar a sociedade sobre o problema e compreender suas nuances para promover a melhoria das condições de trabalho e o bem-estar dos profissionais. Investir na saúde mental dos militares, garantem não apenas o bem-estar desses profissionais, mas também a qualidade dos serviços prestados à sociedade (13).

## **ESTRATÉGIAS E CUIDADOS PARA PROMOVER A SAÚDE MENTAL DOS POLICIAIS MILITARES**

O estresse ocupacional é um desafio silencioso que assola a vida dos militares e policiais. Compreender e abordar essa questão de forma holística é crucial para garantir o bem-estar desses profissionais e a qualidade dos serviços prestados à sociedade. Conforme a literatura especializada, diversos fatores contribuem para os altos níveis de estresse nessa área como; a natureza do trabalho, falta de reconhecimento, sobrecarga de trabalho, testemunho e/ou envolvimento em situações violentas entre outras questões (9).

As conseqüências do estresse ocupacional são graves e multifacetadas, sendo elas físicas como as doenças cardiovasculares, distúrbios digestivos, fadiga crônica, enfraquecimento do sistema imunológico, frio nas mãos e pés, sudorese excessiva, irritabilidade, insônia, problemas dermatológicos, dor de cabeça, dor de estômago, dores musculares, dores nas costas, baixa imunidade, irritabilidade e taquicardia, fadiga física e mental, problemas de concentração, perda de memória e impaciência (10). As psicológicas como a ansiedade, depressão, burnout, transtornos de estresse pós-traumático (TEPT), suicídio. Além das conseqüências sociais que é a deterioração das relações familiares e interpessoais, isolamento social, perda de produtividade no trabalho. O impacto do estresse ocupacional se estende além dos indivíduos, afetando as famílias e a sociedade como um todo (11). Além dos sintomas descritos anteriormente, houve uma ligação entre o estresse e o aumento do consumo de tabaco e álcool para reduzir a vulnerabilidade no ambiente policial e o desenvolvimento de obesidade, problemas metabólicos, problemas cardíacos e diabetes. A polícia procura atendimento médico e não recebe apoio mental/psicológico que possa aliviar todos os sintomas crônicos (12).

Diante desse cenário preocupante, medidas urgentes são necessárias, como prevenção a implementação de programas de saúde mental e apoio psicológico, treinamento em técnicas de gerenciamento de estresse e promoção de uma cultura de valorização profissional. Também deve-se ofertar de serviços psicológicos e psiquiátricos especializados, acompanhamento individualizado e grupos de apoio. Assim, realizar uma abordagem holística como considerar os aspectos físicos, psicológicos, sociais e organizacionais do problema, buscando soluções multissetoriais (13).

A responsabilidade por promover a saúde mental dos militares e policiais é compartilhada entre o Estado, as instituições militares, a sociedade civil e os próprios profissionais. Para tanto são previstos em lei programas para cuidados da saúde dos agentes de segurança pública e que destaca (14).

A Lei n.º 13.675 de 2018 prevê no art. 42 o Programa Nacional de Qualidade de Vida para Profissionais de Segurança Pública (Pró-Vida), que tem como objetivo: “elaborar, implementar, apoiar, monitorar e avaliar, entre outros, os projetos de programas de atenção psicossocial e de saúde no trabalho dos profissionais de segurança pública e defesa social” (BRASIL, 2018). Em conjunto a Portaria n.º 483, de 9 de novembro de 2021, do Ministério da Justiça e Segurança Pública, reforça o incentivo a projetos e programas com o foco na valorização dos profissionais de segurança pública, onde estão previstas ações financiáveis referentes à valorização da qualidade de vida dos profissionais, entre elas: atenção e acompanhamento biopsicossocial, atenção para situações de estresse e risco, vitimização e suicídio (14, p.341).

Para lidar de forma eficaz com os desafios do dia a dia no trabalho policial, sejam eles relacionados à operacionalidade, à organização, à identidade, à violência, ou aos problemas de saúde, é crucial contar com informações detalhadas. Deve-se propor iniciar esse processo realizando pesquisas locais direcionadas para coletar dados sobre a saúde mental da equipe. Essa abordagem se baseia no reconhecimento de que e quais estratégias de intervenção cuidados devem ser direcionados por meio de projetos e programas (14).

No estado do Paraná, onde a ação conjunta nesse sentido começou apenas em 2020, foi anunciado que a força de trabalho dos trabalhadores da saúde será ocupada por pessoal de segurança pública. Esse edital previa que os profissionais que buscassem esse objetivo atuariam na prevenção e promoção da saúde mental. Embora tenha havido tentativas anteriores na Polícia (especialmente a Polícia Militar), esta organização foi a primeira organização nacional a criar um plano abrangente para todos os serviços de segurança pública (14).

O programa do Estado do Paraná foi regulamentado pelo Decreto do Governo do Estado n.º 6.297, de 4 de dezembro de 2020. Esse ranking mostra a estrutura do sistema, com dois centros de saúde mental nas cidades mais populosas (Curitiba e Londrina) e 26 unidades de saúde mental espalhadas por todo o estado (15). Esse programa, denominado “Programa Prumos”, visa “implementar políticas de saúde, de bem-estar, de saúde, de desenvolvimento pessoal, de exercício da cidadania e de valorização desses profissionais” (15). Indica também o aumento esperado na esperança de vida, produtividade e autoconfiança do pessoal de segurança pública; reduzir a rotatividade dos colaboradores vítimas de absentismo; além de fornecer cuidados de saúde de qualidade e talento profissional (14).

A estratégia deste programa visa a eficácia do sistema de cuidados para o pessoal de segurança pública deve basear-se principalmente na prevenção. A prevenção é entendida como uma atividade de promoção da saúde que visa prevenir alterações comportamentais decorrentes de atividades ocupacionais (14). As avaliações e pesquisas relatadas pela autora (16) revelam resultados positivos e significativos do programa de intervenção em seções de pós-teste, mostrando redução significativa de efeitos negativos (como isolamento, tristeza, raiva e ansiedade) e efeitos positivos (como melhor compreensão dos relacionamentos, melhor compreensão dos relacionamentos). Nos grupos de pesquisa, houve contribuição para melhor saúde física e melhor capacidade de lidar com situações estressantes) e aumento da satisfação com a vida, bem como aumentar a consciência social e emocional deste grupo (16).

Ressaltam-se, que são necessários projetos ao nível da participação em atividades, da prevenção, da formação em competências sociais e do fortalecimento da manutenção da saúde física e mental, e sublinham que devem ser feitas explicações relativamente ao tratamento dos transtornos mentais (14).

Mediante a esse contexto, os autores (09) reiteram que é importante considerar projetos de prevenção e intervenção que visem detectar e reduzir o estresse no trabalho

que contribui para o surgimento de sintomas e doenças. Implementação de programas de contra saúde a gestão do stress, liderada por uma equipe de profissionais de saúde do centro, pode promover a sensibilização para os perigos das patologias de cunho mental e práticas para reduzir o stress. Estes programas preparados pela organização para a polícia podem proporcionar a mudança cultural necessária. É também necessário repensar como o Estado lida com a saúde mental dos militares e proporcionar um melhor apoio em termos de prevenção e tratamento (10).

Portanto, a ajuda de um profissional de saúde mental pode melhorar a saúde por meio desse método e de uma técnica consistente para lidar com o estresse. Apoio psicológico aos policiais militares da região. Um psicólogo também pode criar uma atmosfera de compreensão entre as pessoas e resolver problemas, reunindo as evidências necessárias para ajudar esses soldados imediatamente (atendimento primário rápido) ou a longo prazo (psicoterapia individual ou de grupo). Os serviços de psicologia industrial podem melhorar as habilidades da equipe por meio de lições para lidar com limitações físicas (físicas e mentais). Além disso, diversas discussões sobre saúde são apenas medidas para promover e prevenir problemas emergentes, desenvolvimento e saúde mental, informações básicas sobre qualidade de vida nos militares e na saúde (17).

Segundo os autores (17-18), esse cuidado deve começar se houver alerta para a necessidade de cuidados e proteção nesta profissão. Deve-se ter um olhar atento e ouvir os policiais doentes. Os autores sugeriram a importância de uma equipe multidisciplinar para ajudar esses profissionais a trabalhar no desenvolvimento e prevenção de doenças mentais, pois a relação entre vida, trabalho e doença é complexa e leva a consequências sociais e emocionais significativas que afetam a vida profissional das pessoas.

Desse modo, (15) reitera que o programa “Prumos” atua ao nível estadual, incluindo militares da ativa e reformados, civis, acadêmicos e policiais do Corpo de Bombeiros Militar do Paraná, sendo que os que voluntariamente seguem o exemplo são encaminhados por profissionais de saúde; São atendidos e questionados pelas instituições a que pertencem; de familiares ou colegas e mediante solicitação da Equipe de Gestão de Pessoal (CAP). Como estratégias, os policiais militares também podem contar com treinamentos em prevenção e cuidado em saúde mental desenvolvidos pelo programa “Prumos”, que visa mostrar aos profissionais a importância do tema e a importância de prevenir problemas de saúde mental antes que comecem a prejudicar a vida do policial (19).

Sendo assim, os cuidados do programa “Prumos” visa, portanto, facilitar a comunicação dos policiais militares de certa forma com psicólogos e assistentes sociais, inclusive onde atuam fora do acampamento, por meio do destacamento de mais profissionais com foco em diferentes municípios do Estado do Paraná. Assim, promove cuidados de saúde preventivos e também o tratamento de problemas graves. Neste programa, é muito importante o papel dos agentes administrativos da Polícia Militar, para que possam ajudar seus funcionários a superar preconceitos e cumprir os requisitos especiais (PMPR), mobilizando atividades relacionadas às necessidades dos policiais militares responsáveis (19).

Mediante a esse contexto, o Decreto n.º 2.386/2022, realça que a efetividade das atividades de prevenção e promoção da saúde é de grande importância para o tema da pesquisa, bem como é evidente que entrará em vigor quando implementado. Os Programas e diretrizes de saúde e segurança para a gestão de atividades voltadas à saúde e segurança dos servidores públicos no local de trabalho (18).

Para tanto, é fundamental considerar a importância da saúde dos trabalhadores e da sua condição física, social e social na realização de atividades de promoção e

prevenção da saúde, bem como na monitorização de suspeitas de doenças, e lesões relacionadas com o trabalho e na monitorização do ambiente de trabalho e bem-estar psicológico (18). Trata dos aspectos ambientais, sociais, psicológicos, políticos, econômicos e organizacionais do trabalho que devem ser dados como fatores relevantes para o a saúde mental dos policiais. Dessa forma, a promoção da saúde é considerada como uma lista de medidas que pretende criar e disseminar conhecimento para todos participação ativa, respeitando o caráter único de cada indivíduo (19). Em suma, é necessário criar e manter projetos de tratamento e organizações de saúde mental relativos às incumbências ocupacionais do policial militar. Portanto, investir em programas, e fomentar estratégias e cuidados de saúde dos indivíduos que prestam serviços de segurança, torna-se primordial para desenvolver uma mentalidade positiva que possibilite a interação com os colegas e a vida organizacional de forma saudável.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao longo deste artigo, explorou-se importância da saúde mental para os policiais militares. Abordamos as diversas faces do estresse ocupacional e seus efeitos devastadores na vida desses profissionais, na qualidade dos serviços prestados e na segurança pública como um todo. Evidenciamos a necessidade urgente de um olhar holístico sobre a saúde mental dos policiais militares, reconhecendo as diversas dimensões do problema e buscando soluções multifacetadas. Estratégias de prevenção, tratamento e apoio psicológico são essenciais para o bem-estar individual e coletivo.

A implementação de programas de saúde mental e o incentivo à busca por ajuda especializada são medidas cruciais para combater o estigma em torno da saúde mental e criar um ambiente de trabalho mais acolhedor e propício ao cuidado com a saúde mental. O papel da sociedade civil e das políticas públicas também é fundamental. Campanhas de conscientização, debates públicos e investimentos em pesquisas e programas de apoio são ações necessárias para construir uma cultura que valorize a saúde mental dos policiais militares.

A saúde mental dos policiais militares é um investimento na segurança pública de qualidade e na construção de uma sociedade mais justa e segura. O cuidado com a saúde mental é fundamental para o bem-estar individual e coletivo. Assim, deve-se considerar as características e necessidades específicas de cada corporação policial militar na implementação de estratégias de promoção da saúde mental. A importância do apoio das famílias e amigos dos policiais militares no cuidado com sua saúde mental. Sabe-se que os policiais militares são treinados e aptos a atuar em diversas situações que possam ameaçar a segurança pública.

Portanto, prestar um serviço bom e eficiente no prazo que esse serviço proporcionará à sociedade exige um preparo físico adequado e um alto nível de preparo mental e equilíbrio emocional. As pesquisas sobre saúde física e mental no trabalho da polícia militar ainda são limitadas, especialmente no Brasil, onde os policiais militares são fortes na autodeterminação e enfrentam barreiras para resolver problemas relacionados à saúde física e mental devido ao medo da rejeição social. Embora a Polícia Militar do Paraná tenha enfrentado esse problema com diversas ações, fortalecendo a lei que prevê garantias pessoais e de segurança pública no âmbito da segurança policial, paralelamente, promovendo a proteção pessoal e familiar ou a saúde mental. Que este artigo sirva como um convite à reflexão, à ação e à construção de um ambiente de trabalho mais saudável e humanizado para os nossos heróis da segurança pública.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. NOGUEIRA, D. M. S. Síndrome de Burnout: um estudo com os policiais militares da Radiopatrulha do 3.º Batalhão Em Patos, 2023. 39 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso Tecnólogo em Segurança no Trabalho) - Instituto Federal da Paraíba, Campus Patos-PB, 2023.
2. BATISTA, R. C. Percepção dos níveis de estresse dos bombeiros militares após o aumento do período de descanso entre a jornada de trabalho. **Revista Interface**, v. 19, n. 1, p.24-3. jan./jun. 2022.
3. MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Metodologia Científica**. 5. ed. São Paulo: Atlas, 2011.
4. MARÇAL, F. H. I.; SCHLINWEIN, D. C.V.L. Prazer e Sofrimento na Polícia Militar: uma revisão da literatura. Trabalho Em(cena), **Academic Journal**, v.5 n.1, p.111-135. 2020.
5. ROCHA, R. S.; SANTOS, E. S.; ALEXANDRINO, A.; MARQUES, N. E.; ALBERNAZ P. C., M.; LIMA, M. B. G. Saúde mental do Policial Militar: percepções, condições de trabalho e possibilidades de melhoria. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, [S. l.], v. 97, n. 2, p.023-054, 2023. DOI: 10.31011/reaid-2023-v.97-n.2-art.1502. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com.br/index.php/revista/article/view/1502>. Acesso em: 12 dez. 2023.
6. PASCHOAL, A. C. Reflexos institucionais: perspectivas, desafios e ameaças relacionadas a atividade fim da Polícia Militar / Institutional reflexes: perspectives, challenges and threats related to the Military Police. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 8, n. 3, p. 18576–18591, 2022. DOI: 10.34117/bjdv8n3-205. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/45260>. Acesso em: 20. dez. 2023.
7. ABRAHÃO, D. Mecanismos para a prevenção de suicídio de policiais militares do Distrito Federal. **Revista Ciência & Polícia** Brasília-DF, v.6, n.1, p.9-27, jan/jun 2020.
8. SANTOS, V. dos. Avaliação do estresse ocupacional: a percepção dos policiais militares de Sergipe. São Cristóvão, 2020. 80 f. Monografia (graduação em Administração) - Departamento de Administração, Centro de Ciências Sociais Aplicadas, Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, SE, 2020.
9. DOS SANTOS, R. M.; BRAGA, W. de S.; DA ROCHA, W. S. O impacto do estresse ocupacional na qualidade de vida e no desempenho profissional de policiais militares na sociedade contemporânea. **Revista Contemporânea**, [S. l.], v. 3, n. 11, p. 20528–20547, 2023. DOI: 10.56083/RCV3N11-036. Disponível em: <https://ojs.revistacontemporanea.com/ojs/index.php/home/article/view/2136>. Acesso em: 10 jan. 2024.
10. ALMEIDA, N. F. de; CHAVES, A. B. P. Estresse ocupacional: principais sintomas e estratégias de enfrentamento de mulheres policiais militares do Pará. **International Journal of Development Research**, v. 11, n., 03, p. 45372-45377, 2021.
11. MANGANELLI, C. F. M.; KETZER, C. D. R. M.; PIOVEZANA, D. S. P.; BRUM, M. B. K.; DA SILVA, E. C.; FERNANDES, A. S.; DA SILVA, R. A saúde ocupacional de agentes de segurança pública a partir da estratégia Lean. **Peer Review**, [S. l.], v. 5, n. 13, p. 52–78, 2023. DOI: 10.53660/588.prw2016b. Disponível em: <https://peerw.org/index.php/journals/article/view/588>. Acesso em: 15 mar. 2024.
12. SANTOS, F.B. et al. Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.26, n.12, p.5987-5996, 2021.

13. SANTOS, S. S.; SATURNINO, A. S. G. O adoecimento psíquico nos policiais militares. REAS. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, v. 23, n.4. p.1-7, DOI: <https://doi.org/10.25248/REAS.e12702.2023>.
14. BERTASSONI, D. S. G.; MIRANDA, C. V. R.; FURTADO, H. A. Prática Policial e o Not Being-at-ease: a importância do investimento em saúde mental na polícia. *Revista Brasileira de Segurança Pública*, [S. l.], v. 17, n. 2, p. 332–347, 2023. DOI:10.31060/rbsp.2023.v17.n2.1683.Disponível em:<https://revista.forumseguranca.org.br/index.php/rbsp/article/view/1683>. Acesso em: 19.jan. 2024.
15. PARANÁ. Decreto Nº 6.297, de 4 de dezembro de 2020. Dispõe sobre Programa de Saúde Mental aos Profissionais da Segurança Pública do Estado do Paraná no âmbito da Secretaria da Segurança Pública do Estado do Paraná. Curitiba/PR: Diário Oficial do Estado, n. 10825, 4 dez. 2020.
16. SILVEIRA, J. Z. M. Bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico: avaliação e intervenção em profissionais de segurança pública. Tese (Doutorado em Psicologia) – Universidade São Francisco, Campinas/SP, 2020. 228 p.
17. CHAVES, S. C. Assistência de saúde mental da Polícia Militar e seu impacto na implementação da política pública de segurança: um estudo no 21º Batalhão de Polícia Militar do Paraná. 2023. Dissertação (Mestrado em Desenvolvimento Regional) - Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Pato Branco, 2023.
18. TATSCH, F. Proposta de medidas normativas do Manual de Saúde e Segurança do Servidor visando a promoção da saúde mental dos policiais penais no estado de Santa Catarina: limites e possibilidades. 2023. 171 p.: il. Dissertação (Mestrado) - Universidade do Extremo Sul Catarinense, Programa de Pós-Graduação em Direito, Criciúma, 2023.
19. PLASSE, H. A violência intrínseca do trabalho do policial militar e os impactos na saúde física e mental: uma análise dos programas de saúde laboral no Estado do Paraná. RECIMA21 - *Revista Científica Multidisciplinar*, v. 5, n. 2, p. 524890, 2024. DOI:10.47820/recima21.v5i2.4890.Disponível em:<https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/4890>. Acesso em: 12 março. 2024.

Recebido: 23 de maio de 2024

Versão Final: 23 de maio de 2024

Aprovado: 28 de maio de 2024



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.