

Saúde Mental Dos Policiais Militares Do Amazonas: Fatores De Risco Que Influenciam No Desempenho Da Função

Adriane Silva De Oliveira¹; Ingrid Pinto Vieira²; Ivana Clara Cardoso Canto³;
Maria Luiza Castelo Barros⁴; Rodrigo Barros Carvalho⁵
Samuel Mateus De Gois⁶ Tiago Ribeiro Dos Ramos⁷;
Andrea Lanza Cordeiro De Souza⁸

(Aluna Do Curso De Aperfeiçoamento De Oficiais /Universidade Do Estado Do Amazonas, Brasil)¹

(Aluna Do Curso De Aperfeiçoamento De Oficiais /Universidade Do Estado Do Amazonas, Brasil)²

(Aluna Do Curso De Aperfeiçoamento De Oficiais /Universidade Do Estado Do Amazonas, Brasil)³

(Aluna Do Curso De Aperfeiçoamento De Oficiais /Universidade Do Estado Do Amazonas, Brasil)⁴

(Aluno Do Curso De Aperfeiçoamento De Oficiais /Universidade Do Estado Do Amazonas, Brasil)⁵

(Aluno Do Curso De Aperfeiçoamento De Oficiais /Universidade Do Estado Do Amazonas, Brasil)⁶

(Aluno Do Curso De Aperfeiçoamento De Oficiais /Universidade Do Estado Do Amazonas, Brasil)⁷

(Professora Adjunta Da Escola Superior De Ciências Sociais /Universidade Do Estado Do Amazonas, Brasil)⁸

Resumo:

Esse Artigo embasa-se na pesquisa sobre a saúde mental dos policiais militares do Amazonas tem se tornado uma preocupação crescente diante das intensas exigências da profissão. Esses profissionais atuam em contextos marcados por violência, tensão constante, jornadas exaustivas e pressão social, o que os torna mais vulneráveis a transtornos como ansiedade, depressão, estresse pós-traumático e síndrome de burnout. A ausência de políticas efetivas de apoio psicológico, somada à cultura organizacional que muitas vezes desestimula a busca por ajuda, agrava o quadro. Além disso, fatores como baixos salários, déficit de efetivo, falta de reconhecimento e riscos à integridade física contribuem diretamente para o desgaste emocional. Diante disso, torna-se essencial à implementação de programas de prevenção, acompanhamento psicológico contínuo e ações de valorização da tropa, com foco no bem-estar físico e mental dos policiais, assegurando não apenas a qualidade de vida dos agentes, mas também a eficácia da segurança pública no estado.

Palavras-chave: *Saúde mental; Cultura organizacional; Psicologia;*

Date of Submission: 01-08-2025

Date of Acceptance: 11-08-2025

I. Introdução

A saúde mental dos policiais militares do Amazonas é uma preocupação crescente diante das exigências da atividade policial, marcada por riscos constantes, jornadas exaustivas, exposição à violência e pressão social. Esses profissionais enfrentam um cenário desafiador, que impacta não apenas sua integridade física, mas, principalmente, seu equilíbrio psicológico, influenciando diretamente o desempenho de suas funções e a qualidade do serviço prestado à sociedade.

Entre os principais fatores de risco que comprometem a saúde mental dos policiais estão: a sobrecarga de trabalho decorrente da insuficiência de efetivo, o estresse crônico causado pelas situações de confronto e tensão constante, a ausência de apoio psicológico institucional constante, a instabilidade nas relações familiares devido à rotina irregular e os baixos níveis de valorização e reconhecimento profissional.

Esses elementos contribuem para o desenvolvimento de quadros como ansiedade, depressão, síndrome de burnout e, em casos mais graves, ideação suicida.

Além disso, o estigma relacionado à busca por ajuda psicológica dentro das corporações militares ainda é um obstáculo. Muitos policiais evitam procurar apoio por medo de represálias, exposição ou por acreditarem que isso comprometeria sua imagem e carreira. Essa cultura do silêncio agrava o sofrimento psíquico e dificulta intervenções precoces.

Diante dessa realidade, é fundamental que o Estado e a Polícia Militar adotem medidas eficazes de promoção da saúde mental, como a criação de programas permanentes de acompanhamento psicológico, a implementação de políticas de prevenção ao sofrimento psíquico, treinamentos voltados à inteligência emocional e o fortalecimento de canais seguros para denúncias de assédio e violência institucional.

Cuidar da saúde mental dos policiais não é apenas uma questão de bem-estar individual, mas uma estratégia indispensável para garantir a eficácia das ações de segurança pública e a construção de uma sociedade mais protegida e equilibrada.

O sofrimento dos policiais militares surge e se desenvolve por várias razões, mesmo fora de serviço, esses agentes permanecem em constante estado de alerta, seja pelo risco decorrente da crescente violência social, seja por estarem eticamente comprometidos em atender às demandas da segurança pública.

A profissão de policial militar se destaca por sua constante disponibilidade e dedicação integral ao trabalho mesmo fora de suas atividades, o policial permanece em prontidão, podendo ser acionado a qualquer momento. Além disso, ele tem o dever legal de se apresentar, sob pena de enfrentar sanções administrativas e penais devido ao descumprimento de ordens legais.

O policial militar carrega implícito em seu papel à responsabilidade de promover o bem-estar da comunidade, preservando a tranquilidade, o controle e a consistência em suas atitudes esses acontecimentos o fazem confrontar-se constantemente com a polaridade nas expectativas versus limitações, além de exigir um alto consumo de energia no esforço para preservar estereótipos e representações, consolidando a percepção de força e resistência.

Para o desenvolvimento deste Artigo será empregada pesquisa bibliográfica, composta, principalmente de livros e artigos científicos, análise da legislação correlata ao tema e arrolamento de posicionamentos jurisprudenciais e doutrinários. Utiliza-se o método dedutivo baseando-se no estudo de teoria e refinações de conceitos.

II. Revisão Da Literatura

Qualidade de vida e saúde mental do policial militar

A saúde mental vem se estabelecendo como um dos maiores desafios de saúde pública no século XXI. A Organização Mundial da Saúde (OMS) a considera um elemento fundamental para o bem-estar humano e para o progresso social.

Estima-se que milhões de pessoas ao redor do mundo sofram de transtornos mentais. No Brasil, a situação é ainda mais preocupante, pois o país está entre os líderes mundiais em índices de ansiedade e depressão. (OMS, 2025)

De acordo com informações da OMS, somente no primeiro ano da pandemia de Covid-19, os casos de ansiedade aumentaram em mais de 25% em todo o mundo, evidenciando um contexto de maior fragilidade emocional em diversos grupos da população. (OMS, 2025)

Em 2019, cerca de 18,6 milhões de brasileiros (9,3% da população) sofriam de transtornos de ansiedade, evidenciando a necessidade urgente de entender e abordar os fatores que impactam a saúde mental.

Dentro das instituições de segurança pública, essa questão se torna ainda mais grave, uma vez que a atividade policial envolve uma alta exposição a perigos físicos e psicológicos. Os policiais militares lidam diariamente com situações violentas, ameaças constantes, ocorrências de grande impacto emocional, confrontos diretos com a criminalidade, acidentes e tragédias que frequentemente causam profundas marcas psicológicas. (BORGES, 2025, p. 15)

A profissão demanda decisões rápidas em situações de alta pressão, longas horas de trabalho, falta de sono, convivência com a imprevisibilidade e risco constante, elementos que podem causar ou agravar problemas de saúde mental, como transtorno pós-traumático, depressão, ansiedade e síndrome de burnout.

No estado do Amazonas, em particular, a atuação da polícia militar possui particularidades que podem agravar esses fatores de risco.

A extensão territorial, os desafios logísticos em áreas remotas, a falta de pessoal diante da crescente necessidade de segurança, além da violência nas cidades e no campo em certas regiões, integra um cenário que afeta diretamente a saúde mental dos profissionais da corporação.

De acordo com Ferreira (2022, p. 11) destaca que “o equilíbrio emocional dos policiais pode ser seriamente afetado pela combinação desses fatores, o que pode prejudicar sua qualidade de vida, suas relações interpessoais e sua capacidade de desempenho funcional”.

Nesse contexto, é fundamental entender quais aspectos do trabalho policial contribuem mais para o adoecimento psicológico, a fim de promover um ambiente de trabalho mais saudável, prevenir afastamentos por transtornos mentais e garantir a qualidade do serviço oferecido à população.

O exercício da atividade policial implica riscos constantes para o bem-estar físico e mental do profissional, uma vez que, independentemente de estar em operações de segurança, o agente mantém uma vigilância constante para preservar sua vida e a dos que estão ao seu redor. Em um cenário operacional muitas vezes precário e inadequado, o policial é obrigado a adaptar-se ao seu ambiente de trabalho. (SANTOS, 2025, p. 23)

O ambiente de trabalho ideal para esses profissionais deve incluir o descanso adequado durante os períodos de folga e a oportunidade de aproveitar momentos de lazer com familiares e amigos. Isso ajudaria a

aliviar a pressão do trabalho e a recuperar a saúde mental.

Contudo, devido aos baixos salários, os policiais costumam usar seus dias de folga para trabalhar como seguranças particulares a fim de complementar a renda. Esse serviço adicional contribui para o desgaste dessas pessoas, que não conseguem relaxar nem deixar de estar em estado de alerta e tensão, mesmo nos dias destinados ao descanso. (OLIVEIRA, 2025, p. 32)

Há uma necessidade diária na atuação profissional de cuidados para evitar a exposição a riscos. Para que eles possam oferecer um serviço de qualidade à população, é preciso considerar aspectos como a preocupação com os equipamentos que utilizam no dia a dia, o estado de sua saúde física e mental, e como lidam com a exposição a riscos em suas atividades.

Perigos, angústias e sintomas: fatores de risco para o afastamento por saúde mental dos Policiais Militares do Amazonas.

É importante destacar que ser policial é aprender a lidar com o perigo constante e a sensação de estar em alerta o tempo todo. Essa condição pode causar grande sofrimento, tensão e altos níveis de estresse, que podem piorar com o passar do tempo. Em casos mais graves, pode até levar o indivíduo à morte ou a situações que coloquem sua vida e a de outros em risco.

Todavia é preciso ficar atento à manifestação de certos sinais e sintomas para que a intervenção adequada possa ser realizada, tais como: fadiga persistente, dores musculares, mudanças no sono e no sistema gastrointestinal, problemas de concentração, irritabilidade, agressividade, pensamentos suicidas, perda de interesse por atividades cotidianas, além de outros aspectos ligados a alterações comportamentais. (NASCIMENTO, 2025, p. 33)

Os policiais militares enfrentam desafios de saúde mental por uma série de razões. Exemplo do estresse no trabalho, em que a natureza imprevisível e frequentemente arriscada da profissão policial pode levar a altos níveis de tensão. Isso abrange o gerenciamento de crises, enfrentamento de conflitos violentos e exposição a traumas.

De acordo com Santos (2025) afirma que “em sua pesquisa que a necessidade de respostas sobre o serviço oferecido pelos policiais à sociedade gera efeitos organizacionais e políticos”. Logo isso destaca porque o trabalho realizado pelos policiais é fundamental para a saúde, bem-estar e produtividade desses profissionais, o que, por sua vez, afeta a qualidade do serviço de segurança fornecido.

Diante dos direitos desses policiais a condições dignas de trabalho é uma forma de violência no ambiente de trabalho, o que afeta o comprometimento e o desempenho do policial em seu serviço. Profissionais psicologicamente frustrados exibem traços como desânimo, exaustão e desmotivação, o que impacta sua produtividade e pode levar ao desenvolvimento de sinais de esgotamento mental.

De acordo com Souza (2025, p. 18), enfatiza que o desgaste do trabalhador associado ao ambiente de trabalho é denominado estresse ocupacional, diante da importância do trabalho realizado pelo policial militar em relação à sociedade, é fundamental.

É fundamental identificar os fatores que podem causar o estresse no trabalho e sua relação com a saúde, bem-estar e satisfação desses profissionais.

Esses são classificados como fatores psicossociais e decorrem da interação entre o ambiente e as condições de trabalho organizacionais, funções e conteúdo do trabalho, esforços e particularidades individuais e familiares dos funcionários. (SANTOS, 2025).

Os fatores psicossociais têm uma natureza complexa e podem resultar em absenteísmo, afastamento por incapacidades temporárias ou permanentes, aposentadoria e envelhecimento precoce, afetando negativamente a capacidade de trabalho.

Afastamento por transtornos mentais entre os policiais militares no Amazonas e estratégias de promoção à saúde mental.

Em 2010, foi criado o Programa Nacional de Qualidade de Vida dos Profissionais da Segurança Pública, com o objetivo de valorizar os profissionais que trabalham na segurança pública, para que melhorar a qualidade de saúde mental e física dessas pessoas, além de aprimorar a qualidade do serviço que elas oferecem. Além disso, reduzir as taxas de suicídio e doenças mentais (Ministério da Justiça e Segurança Pública, 2025).

Em algumas culturas policiais, buscar ajuda psicológica é visto como sinal de fraqueza ou falta de capacidade para lidar com o trabalho. Isso pode levar à subnotificação e subtratamento de problemas de saúde mental entre os policiais militares, devido essa estigmatização do apoio psicológico. Para melhorar a saúde mental dos policiais militares, são necessárias intervenções abrangentes que abordem os fatores de risco identificados. (RIBEIRO, 2025, p. 15)

Proporcionar capacitação em técnicas de enfrentamento e resiliência pode auxiliar os policiais militares a gerenciar de maneira mais eficiente o estresse e os traumas associados à profissão.

Segundo Ribeiro (2025, p. 47), há uma relação direta entre o reconhecimento do esforço do indivíduo e

sua realização pessoal e profissional, sendo este último fundamental para o desempenho e desenvolvimento ocupacional.

Essa gratificação pelo esforço incentiva a perseverança, a resiliência diante do fracasso e a habilidade para resolver conflitos, fazendo com que o profissional trabalhe em prol da contribuição e retribuição todavia apontou em sua pesquisa que o domínio geral, o domínio psicológico e a resiliência exercem um papel protetor contra o estresse e a visão negativa de áreas da qualidade de vida. Possuindo resiliência psicológica, há uma considerável habilidade para prevenir problemas de saúde mental a médio prazo, especialmente quando estão em estágio inicial.

Nesse contexto a importância de fortalecer os recursos para promover a resiliência e preservar o bem-estar pessoal, considerando que os policiais militares estão frequentemente expostos a situações de risco, tanto para os outros quanto para si mesmos.

É fundamental eliminar o estigma associado à procura de apoio psicológico e assegurar que os policiais militares possam acessar serviços de saúde mental de alta qualidade e confidenciais com facilidade.

É fundamental uma Assistência Social (SAS) para garantir o bem-estar dos militares e de seus parentes, essa assistência dá um suporte maior para o policial Militar do Amazonas, destacam-se os atendimentos preventivos e interativos, a abordagem e o encaminhamento de pacientes com transtornos mentais, além da abordagem, intervenção e encaminhamento, após o diagnóstico social, de militares e seus dependentes que necessitam de suporte psicológico (OLIVEIRA, 2025)

Além disso, outros eventos são significativos para o suporte psicológico, não só para os policiais militares, mas para todos que enfrentam essas situações e precisam de assistência e acompanhamento.

Fomentar uma cultura empresarial que priorize a saúde mental, implementando políticas que ofereçam suporte aos policiais em períodos de crise e que valorizem o autocuidado, pode contribuir para a construção de um ambiente de trabalho mais saudável e produtivo.

Baseado na colocação de Gomes (2021, p. 75) afirma que “o treinamento ao qual os policiais militares são submetidos ao longo da carreira negligencia aspectos essenciais à saúde mental”. Isso ocorre porque os policiais não são preparados para lidar com situações estressantes, o que pode aumentar sua vulnerabilidade. Por essa razão, são essenciais estratégias e capacitações que tratam da resiliência emocional, identificação de sinais de alerta e incentivo ao autocuidado.

As políticas de apoio da organização devem promover um ambiente de trabalho saudável e positivo é fundamental adotar práticas que incentivem o equilíbrio entre vida profissional e pessoal, gerenciamento do estresse e desenvolvimento de uma cultura organizacional que priorize a saúde mental.

Assim, ao fornecer diretrizes essenciais para a formulação de políticas mais eficientes e a implementação de práticas para aprimorar a saúde mental dos policiais militares, que estão vinculados a um ambiente de trabalho mais sustentável e resiliente, é essencial para assegurar o bem-estar desses profissionais.

III. Metodologia

Para o desenvolvimento deste Artigo será empregada pesquisa bibliográfica, composta, principalmente de livros e artigos científicos. Tais fontes foram encontradas na própria base de dados do objeto de estudo, sendo feita análise da legislação correlata ao tema e arrolamento de posicionamentos jurisprudenciais e doutrinários.

Utiliza-se o método dedutivo baseando-se no estudo de teoria e refinações de conceitos. O método dedutivo é um tipo de raciocínio que começa com premissas gerais e chega a conclusões específicas. (LAKATOS, 2007).

Trata-se de um tipo de raciocínio lógico no qual, se as premissas são verdadeiras, a conclusão também deve ser necessariamente verdadeira. O método dedutivo é comumente empregado em campos como a matemática, a física e a filosofia, em que é fundamental aplicar princípios gerais a casos específicos.

Assim, o método dedutivo é uma ferramenta eficaz para a criação de conhecimento e solução de problemas, fundamentando-se na utilização de princípios gerais para alcançar conclusões específicas e válidas.

IV. Resultados E Discussão

Este relevante resultado é uma questão fundamental nas forças de segurança enfrentar situações de alto estresse, lidar com a violência, suportar a pressão do dever e vivenciar eventos traumáticos são apenas algumas das realidades que os policiais encaram todos os dias.

Tabela 1: dados sobre afastamentos do serviço (licenças médicas) motivados por transtornos mentais:

LICENÇA PARA TRATAMENTO DE SAÚDE - LTS POR TRANSTORNOS PSICOLÓGICOS/PSIQUIÁTRICOS - 2020/2024	
ANO	QTD
2020	609
2021	775
2022	757
2023	819
2024	1581

Fonte: Diretoria de saúde junta ordinária de inspeção de saúde – JOIS, 2025

O tabela 1 destaca que o resultado da JOIS, 2025 como expressão de saúde mental e dispositivo de mudanças na cultura organizacional a grande carga horaria no trabalho tem se refletido no relacionamento familiar e com amigos destacam a importância de explorar mais essa temática.

Isso permitiria estudos sobre a necessidade de manter relacionamentos familiares e amizades diante do estresse do trabalho policial e da autoestima no ambiente organizacional policial.

Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua segundo (OLIVEIRA, 2025), é mencionado que policiais que já se sentiram impulsivos podem ter tomado atitudes inconscientes ao longo de suas carreiras ou agido de forma impulsiva em determinadas ocorrências.

A atividade da polícia militar é vista como de alto risco, portanto, requer que os policiais estejam sempre em plena condição de saúde física e mental. Nesse contexto, a qualidade do sono é crucial, pois afeta diretamente vários aspectos da saúde das pessoas.

De maneira semelhante a esses resultados, dentro de um contexto da percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua discute a frequência de insônia entre esses policiais e como isso contribui para a sonolência que eles experimentam durante suas atividades diárias exaustiva.

Com o volume de acontecimentos que surgem ao longo do dia, somado ao estresse e ao desgaste físico e mental, as pessoas acabam desenvolvendo insônia.

Os policiais geralmente operam em um ambiente de alto risco, o que aumenta a probabilidade de estresse físico e mental, pois o estado de alerta constante impede a redução da tensão. (FERREIRA, 2022)

O trabalho em um ambiente de alto estresse, com longas jornadas sem pausas para descanso, contribui para o surgimento de distúrbios do sono, o que pode causar danos à saúde física e mental, à qualidade de vida e ao desempenho profissional.

Todavia a possibilidade iminente de atos violentos e imprevisíveis, extensas jornadas de trabalho ininterruptas, remunerações baixas, escalas desgastantes, conflitos frequentes, risco constante à sua integridade física, o que resulta em altos níveis de absenteísmo e sofrimento psicológico.

A impulsividade na rotina desses policiais evidencia que muitos já experimentaram arrependimento devido a ações tomadas em determinadas ocorrências. Em relação ao vínculo familiar, debate-se o quanto esse vínculo impacta o desempenho profissional dos policiais, evidenciando, dessa forma, arrependimento e reflexões sobre a possibilidade de solicitar afastamento.

Assim, segundo Gomes (2021, p. 63) “os impactos psicológicos causados na qualidade de vida do policial militar a satisfação no trabalho é um elemento importante nos ambientes laborais, pois estimula o funcionário e o motiva em suas tarefas, cumprimento de normas, pontualidade, pro atividade e participação positiva em suas atividades”.

Diante do contexto Nascimento (2025) afirma que fatores como o estresse psicológico, depressão e habilidades sociais de policiais militares influenciam no mau desempenho de suas funções. Situações de natureza interpessoal foram uma das principais causas do estresse nessa atividade profissional, corroborando a literatura da área, que inclui conflitos com colegas de trabalho e problemas com superiores e/ou subordinados que são uma das principais causas.

No entanto, o problema de saúde causados na qualidade de vida do policial militar mostra que o desenvolvimento deste trabalho pode comprometer o bem-estar físico e mental do indivíduo, refletindo em sua rotina profissional, vida familiar ou pessoal. (BORGES, 2025)

O sofrimento psicológico no ambiente de trabalho é resultado de diversas circunstâncias particulares que o indivíduo vivenciou ou de uma situação específica que causou angústia. Ambos necessitam de suporte psicológico e de profissionais qualificados para atender às queixas do indivíduo.

As atividades de lazer são fundamentais na vida das pessoas, pois realizá-las traz prazer, alívio e bem-

estar. Para uma melhor execução das atividades, é essencial ter qualidade de vida no ambiente de trabalho. A ergonomia deve ser considerada para a saúde física do trabalhador. No que diz respeito a transtornos mentais, é importante destacar que os policiais estão constantemente expostos a situações de conflito e estresse, em comparação com a população em geral.

Isso destaca esses profissionais em relação ao alto risco de desenvolver ansiedade, sintomas psicossomáticos e depressão. Portanto, as atividades de lazer são fundamentais para a vida do indivíduo, uma vez que realizar atividades prazerosas, conviver com pessoas queridas ou simplesmente fazer algo de que se gosta proporciona alívio e sensação de bem-estar.

Diagnóstico e propostas

Para melhorar a saúde mental dos policiais militares no Amazonas, é preciso implementar uma estratégia abrangente e diversificada, que considere os desafios específicos que eles enfrentam e adote ações eficazes para assegurar seu equilíbrio emocional. A seguir estão alguns métodos para atingir esse objetivo:

1. Programas de capacitação em saúde mental: Estabelecer programas de capacitação contínuos que auxiliem os policiais a identificar e lidar com o estresse, o trauma e outras problemáticas ligadas à saúde mental. Esses programas precisam ensinar habilidades práticas de enfrentamento e incentivar uma cultura de autocuidado e suporte mútuo entre os colegas.
2. Políticas de licença e suporte: Estabelecer normas de licença flexíveis que possibilitem aos policiais se afastarem quando necessário para zelar pela sua saúde mental, recuperar-se de experiências traumáticas ou buscar tratamento. Além disso, oferecer assistência financeira e jurídica a policiais que lidam com problemas de saúde mental relacionados ao trabalho.
3. Acesso a serviços de saúde mental: Assegurar que os policiais possam acessar de forma fácil e sigilosa serviços de saúde mental de alta qualidade, que incluem orientação psicológica e psiquiátrica. Isso pode ser alcançado por meio de colaborações com especialistas em saúde mental e oferecendo recursos internos à instituição.
4. Incorporação de estratégias de bem-estar: incluir atividades voltadas ao bem-estar, como práticas de relaxamento, exercícios físicos e mindfulness, nos programas de capacitação e na rotina diária dos policiais. Essas práticas têm como objetivo reduzir o estresse, fortalecer a resiliência e promover o equilíbrio emocional.
5. Supervisão e ação antecipada: Criar sistemas de monitoramento para identificar precocemente sinais de estresse e problemas de saúde mental entre os policiais. Isso pode abranger a execução regular de avaliações de bem-estar emocional e ações imediatas para oferecer suporte e recursos adequados.

A saúde mental dos policiais militares é um tema complexo que demanda uma atenção cuidadosa das autoridades policiais, pesquisadores e sociedade como um todo.

Todavia considerar os desafios específicos que esses profissionais enfrentam e ao adotar estratégias de prevenção e intervenção eficazes, podemos contribuir para a criação de um ambiente de trabalho mais saudável e apoiar o bem-estar psicológico dos policiais militares.

Diante disso dar prioridade a saúde mental dos policiais militares, é possível tanto melhorar a qualidade de vida deles quanto reforçar a segurança pública e a harmonia comunitária. São necessárias mais pesquisas para compreender melhor os fatores que afetam a saúde mental dos policiais militares e criar intervenções específicas que atendam às suas necessidades particulares.

V. Considerações Finais

Este trabalho é concluído destacando a relevância de examinar pesquisas voltadas à promoção da saúde mental dos policiais. É essencial fornecer apoio aos policiais por meio da rede de assistência biopsicossocial, multidisciplinar, psicoeducação e informações de fácil acesso. Isso permite que esses profissionais saibam quando buscar ajuda e como lidar com situações em que um colega de farda ou qualquer membro da comunidade precise de apoio.

São necessários estudos sobre o bem-estar dos policiais, elencando os impactos negativos do cotidiano estressante que vivem esses profissionais. A saúde mental e a autoestima estão conectadas, uma vez que a autoestima influencia não apenas o trabalho, mas também a vida familiar, social e subjetiva. Isso significa que a autoestima pode ter um impacto positivo na saúde mental ou causar prejuízos em diversas áreas da vida dos policiais.

Em relação à promoção da saúde dos policiais, é necessário garantir qualidade de vida em termos de saúde física e mental. O Estado deve disponibilizar recursos para que as instituições possam contar com suporte e profissionais qualificados na área de saúde mental, oferecendo palestras, atendimentos interdisciplinares, psicoeducação e outros temas relacionados às atividades exercidas por esses profissionais.

Embora haja desafios, diversas estratégias de intervenção têm se mostrado eficazes na melhoria da saúde mental dos policiais militares. Programas de bem-estar que oferecem atividades como exercícios físicos e terapia ocupacional podem auxiliar os policiais a gerenciar o estresse e reforçar sua resiliência emocional.

Ademais, o treinamento em habilidades de comunicação e resolução de conflitos pode aumentar o

suporte social e diminuir o preconceito relacionado à procura de ajuda.

É fundamental que as instituições policiais promovam uma cultura de solidariedade e ofereçam acesso facilitado a serviços de saúde mental confidenciais e livres de preconceito.

Referências Bibliográficas

- [1] Andrade, Edson Ribeiro De. Autoestima Como Expressão De Saúde Mental E Dispositivo De Mudanças Na Cultura Organizacional Da Polícia. *Psicologia Clínica* [Online]. 2020, V. 22, N. 2. Brasil. (1988). Constituição Da República Federativa Do Brasil De 1988. Senado Federal. https://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/508200/CF88_EC85.Pdf. Acesso Em: 01 De Ago De 2025.
- [2] Bernardino, Régis Coelho. Fatores Estressantes Que Influenciam Na Qualidade De Vida Gerando Danos À Saúde Do Policial Militar. *Research, Society And Development*, [S. L.], V. 9, 2018.
- [3] Borges, Alberto Alves. Polícia E Saúde: Entrevista Com O Diretor Geral De Saúde Da Polícia Militar Do Estado Do Rio De Janeiro. *Ciência & Saúde Coletiva*, V. 18, P. 677-679, 2013. Disponível Em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/4nkf9xs6wcrqfmx8sbhmcnc/>>. Acesso Em: 06 De Agosto De 2025
- [4] Ferreira, Mariane Oliveira; DUTRA, Fabiana Caetano Martins Silva E. Avaliação Dos Fatores Psicossociais, Saúde Mental E Capacidade Para O Trabalho Em Policiais Militares. *Revista De Psicologia-Saúde Mental E Segurança Pública*. V. 3, N. 6 (2022): *Psicologia-Janeiro/Junho 2022*.
- [5] Gomes De França, F.; DE LIMA AMÂNCIO, F. O TRABALHADOR POLICIAL MILITAR: Reflexões Sobre Saúde E Adoecimento Laboral . *VIGILANTIS SEMPER - Revista Científica De Segurança Pública* V. 1, N. 1, P. 143–158, 2021.
- [6] Nascimento, M. F. Da C. Do .; T. D. M. . Estresse Psicológico, Depressão E Habilidades Sociais De Policiais Militares. *Research, Society And Development*, [S. L.], V. 9, N. 10, 2025
- [7] Oliveira, Katya Luciane De; SANTOS, Luana Minharo Dos. Percepção Da Saúde Mental Em Policiais Militares Da Força Tática E De Rua. *Sociologias* [Online]., V. 12, N. 15, 2025.OMS- Organização Mundial De Saúde Mental. Disponível Em: [https://www.google.com/search?q=Organiza%C3%A7%C3%A3o+Mundial+Da+Sa%C3%Bade+\(Oms\)+Saude+Mental&rlz=1C1GCEA_Enbr970br988&Oq=Organiza%C3%A7%C3%A3o+Mundial+Da+Sa%C3%Bade+\(OMS\)&Aqs=Chrome.6.69i57j0i51219.9760j0j7&Sourceid=Chrome&Ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=Organiza%C3%A7%C3%A3o+Mundial+Da+Sa%C3%Bade+(Oms)+Saude+Mental&rlz=1C1GCEA_Enbr970br988&Oq=Organiza%C3%A7%C3%A3o+Mundial+Da+Sa%C3%Bade+(OMS)&Aqs=Chrome.6.69i57j0i51219.9760j0j7&Sourceid=Chrome&Ie=UTF-8) Acesso Em: 05/08/2025.
- [8] Ribeiro, Beatriz Maria Dos Santos Santiago Et Al. Síndrome De Burnout Em Policiais Militares À Luz Do Referencial Interpretativo. *Revista Recien-Revista Científica De Enfermagem*, V. 13, N. 41, P. 532-539, 2023. Disponível Em: <<http://recien.com.br/index.php/recien/article/view/763>>. Acesso Em: 05 De Agosto De 2025.
- [9] Santos, Fernando Braga Dos Et Al. Estresse Ocupacional E Engajamento No Trabalho Entre Policiais Militares. *Ciência & Saúde Coletiva*, V. 26, N. 12, P. 5987-5996, 2021. Disponível Em: <<https://www.scielo.br/j/csc/a/H96lnxsr5/>>. Acesso Em: 05 De Agosto De 2025.
- [10] Sousa, I, Mendonça H, Zanini D, Nazareno E. Estresse Ocupacional, Coping E Burnout. *Revista EVS - Rev Ciências Ambientais Saúde* 2010; 36(1):57-74. Disponível Em:<https://seer.pucgoias.edu.br/index.php/estudos/article/vi>. Acesso Em: 05 De Agosto De 2025.