

# ESTRESSE OCUPACIONAL NA POLÍCIA MILITAR: IMPACTOS E ESTRATÉGIAS

*David Wincley Lins Costa<sup>1</sup>  
Jéssica Carolina Schutz Ramos<sup>2</sup>  
Taís Aparecida de Campos<sup>3</sup>  
Anderson Przybyszewski Silva<sup>4</sup>*

## RESUMO

Temos como objetivo principal deste estudo analisar o impacto do estresse ocupacional na saúde mental e física de policiais militares e buscar identificar possíveis estratégias para a sua mitigação. Como pergunta de pesquisa buscamos responder qual é o impacto do estresse ocupacional sobre a saúde mental e física dos policiais. Para a realização adotamos os arcabouços teóricos de Beck (2021) que estuda a saúde mental dos policiais em pauta, e o stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais de Lipp (2010), e entre outros autores que têm como campo de pesquisa este mesmo eixo temático. Trata-se de pesquisa de cunho bibliográfico e abordagem qualitativa. Os resultados encontrados apontaram que a problemática exige uma resposta coordenada que envolva tanto os próprios policiais quanto a administração da polícia, a fim de garantir não apenas a saúde e o bem-estar dos agentes, mas também a eficácia e a eficiência da segurança pública como um todo, adotando esforços sustentados e adaptados às necessidades específicas da força policial e dos indivíduos que a compõem.

**Palavras-chave:** Polícia Militar, Saúde Mental, Estresse Ocupacional, Mitigação.

## ABSTRACT

The main objective of this study is to analyze the impact of occupational stress on the mental and physical health of military police officers and identify possible strategies for its mitigation. Our research question is to answer the impact of occupational stress on the mental and physical health of police officers. To achieve this, we adopted the theoretical frameworks of Beck (2021), who studies the mental health of police officers, and Lipp (2010), who discusses stress and quality of life: the influence of some personal variables, among other authors who focus on this same thematic area. This is a bibliographical study with a qualitative approach. The results indicate that the problem requires a coordinated response involving both the officers themselves and police administration. This ensures not only the health and well-being of officers but also the effectiveness and efficiency of public safety as a whole, adopting sustained efforts tailored to the specific needs of the police force and its members.

**Keywords:** *Military Police, Mental Health, Occupational Stress, Mitigation*

---

<sup>1</sup> Aluno Soldado graduando no Curso Tecnólogo em Segurança Pública da Escola Superior de Formação e Aperfeiçoamento de Praças da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso - 32º CFSD.

<sup>2</sup> Aluno Soldado graduando no Curso Tecnólogo em Segurança Pública da Escola Superior de Formação e Aperfeiçoamento de Praças da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso - 32º CFSD.

<sup>3</sup> Aluna Soldado graduando no Curso Tecnólogo em Segurança Pública da Escola Superior de Formação e Aperfeiçoamento de Praças da Polícia Militar do Estado de Mato Grosso - 32º CFSD.

<sup>4</sup> Mestre em Antropologia Social pela UFMT. Professor Orientador.

## INTRODUÇÃO

O tema do estresse ocupacional na Polícia Militar é complexo e multifacetado, abrangendo desde os impactos na saúde mental e física dos agentes até as repercussões na eficiência e eficácia do serviço de segurança pública. Este trabalho busca explorar essa temática, entendendo como o estresse ocupacional se manifesta na Polícia Militar e quais estratégias podem ser adotadas para mitigá-lo.

A justificativa para tal estudo se baseia na relevância crescente do bem-estar no local de trabalho e na necessidade de estratégias eficientes para lidar com o estresse em profissões de alto risco, como é o caso da Polícia Militar. O problema central de pesquisa gira em torno de como o estresse ocupacional afeta os policiais militares e que métodos podem ser eficazes na redução de seus impactos.

O objetivo geral é analisar o fenômeno do estresse ocupacional dentro da Polícia Militar e identificar estratégias eficazes para sua gestão. Os objetivos específicos incluem: (1) examinar as causas e manifestações do estresse ocupacional entre policiais militares; (2) avaliar os efeitos do estresse na saúde física e mental dos agentes; e (3) propor métodos de manejo do estresse que possam ser implementados nas forças policiais.

A metodologia adotada é uma revisão bibliográfica, que inclui a análise de estudos existentes sobre o estresse ocupacional, bem como a avaliação de estratégias de gestão do estresse já aplicadas em outros contextos. Essa abordagem permite uma compreensão do tema, baseada em evidências e experiências já documentadas.

Em conclusão, o estresse ocupacional na Polícia Militar é um desafio significativo que requer uma abordagem holística e contínua. As estratégias para lidar com este problema devem ser multidimensionais, envolvendo tanto ações pontuais quanto mudanças estruturais e culturais nas instituições de segurança pública. Este estudo visa contribuir para um melhor entendimento do tema e para o desenvolvimento de práticas mais eficazes na gestão do estresse ocupacional em contextos de alta pressão, como é o caso da Polícia Militar.

## METODOLOGIA

A metodologia adotada para a pesquisa sobre "Estresse Ocupacional na Polícia

Militar: Impactos e Estratégias" é a de revisão bibliográfica, que consiste em uma abordagem qualitativa que envolve a análise e síntese das pesquisas já realizadas sobre o tema. Este método possibilita uma compreensão abrangente dos conhecimentos atuais, identificando lacunas que possam ser exploradas em estudos futuros.

A seleção das fontes foi feita tendo como base artigos e trabalhos publicados em bancos de dados acadêmicos e científicos renomados como PubMed, Scopus, Web of Science, Revista Científica de Segurança Pública Homens do Mato, SciELO e PsycINFO. Estes repositórios são escolhidos por sua vasta coleção de literatura acadêmica e cobertura abrangente de diversas disciplinas.

## REFERENCIAL TEÓRICO

Durante o Dia Mundial da Saúde e Segurança no Trabalho de 2016, a OPAS/OMS (Organização Pan-Americana de Saúde), a OIT (Organização Internacional do Trabalho) e a OEA (Organização dos Estados Americanas) organizaram uma conferência na web para explorar o estresse no local de trabalho e seu alívio. Mais de dez por cento dos participantes relataram estar ansiosos e desmotivados no trabalho, além de terem dificuldades para dormir (REVISTA PROTEÇÃO, 2016), portanto, é evidente que a questão das condições de trabalho na América Central já foi levantada anteriormente e merece consideração.

De acordo com Lipp (2013), o estresse é uma "reação psicofisiológica, modificando a homeostase interna e ocorre quando a pessoa se defronta com ocasiões positivas ou negativas".

Na sociedade contemporânea, isso tem sido vivenciado cada vez mais pelos trabalhadores, principalmente por aqueles que estão em situações de risco, desempenhando suas funções profissionais, o que os tornam mais vulneráveis e propensos ao estresse como os policiais militares, por exemplo. É neste contexto que este trabalho se insere, pois como policiais militares almejamos compreender quais os impactos do estresse ocupacional na saúde mental e física de policiais militares e identificar estratégias para a sua mitigação, visando melhorar a qualidade de vida e a eficiência no serviço de segurança pública.

Para a realização desta pesquisa objetivamos entender o conceito de estresse e do processo do estresse ocupacional a partir de estudos como o de Spector (2010) que menciona a classificação das reações mentais, fisiológicas e comportamentais ao estresse feita por Jex e Beehr (1991 apud Spector, 2012), assim como utilizaremos os estudos de Favassa et. al, 2011 e Cohen, Janicki-Deverts, & Miller, (2007, apud Zankan et. al., 2021) no qual é listada uma série de consequências cognitivas, emocionais e comportamentais ligadas ao estresse.

Outra temática importante que recebeu atenção deste estudo foram os fatores de estresse ocupacional no qual se destacam os levantamentos feitos por Serafim e Carvalho (1998, apud Sadir, Bignotto, & Lipp, 2010) e Gomes & Afonso, (2016, apud Almeida 2021).

Nos estudos de Winter e Alf (2019) e Lipp, Costa & Nunes (2017) o foco foi elencar os fatores mais comuns que determinam o estresse ocupacional, enquanto Poncioni (2004, apud Batista, 2024) e Oliveira & Faiman (2019) buscaram explicitar as diferenças entre os fatores mais presentes nas organizações daqueles mais frequentes nos grupos, reforçando a ideia de que o contexto ao qual o profissional está inserido, que pode ser tanto uma organização como um grupo, é fundamental para entendermos o surgimento do estresse ocupacional.

Por fim buscamos entender, a partir de estudos existentes focados na profissão policial, como as características inerentes às atividades da instituição policial militar contribuem para existência do estresse ocupacional desde seu início, denominado processo de forjamento e treinamento, e acompanha este profissional no dia a dia da atividade fim da polícia militar.

Para isso citamos, entre outros, estudos feitos por Silva em 2004, que aborda a relação do estresse do policial militar do Estado de Mato Grosso com as condições de trabalho deste profissional, assim como os estudos de Anderson Luiz da Silva, em 2011, que elencou as fontes e nível de estresse entre policiais militares do efetivo operacional do Batalhão de Operações Especiais-BOPE e do Efetivo Administrativo do Quartel do Comando Geral da Polícia Militar de Mato Grosso-QCGPMMT.

## CONCEITOS GERAIS SOBRE O ESTRESSE

Existem diversas conceituações relativas ao estresse, oriundas de diferentes estudiosos. Inicialmente, este termo foi utilizado pelo ramo científico da física que o empregou para descrever uma força ou um conjunto de forças que, aplicadas a um corpo, tendem a desgastá-lo ou deformá-lo. Esta conceituação foi utilizada por Selye o qual, em 1959, concluiu se tratar, o estresse, de um componente intrínseco a toda doença, que causa impacto na produção de modificações estruturais e químicas do organismo as quais podem ser mensuradas.

De acordo com Selye, 1959 (apud Zenkner et al, 2020)

o estresse é o estado que se manifesta através da Síndrome Geral de Adaptação (SGA). (...) A SGA é um conjunto de respostas não específicas a uma lesão e desenvolve-se em três fases: 1) fase de alarme, caracterizada por manifestações agudas; 2) fase de resistência, quando as manifestações agudas desaparecem e; 3) fase de exaustão, quando há a volta das reações da primeira fase e pode haver o colapso do organismo (Selye, 1959, apud Zenkner et al, 2020).

LIPP, 2010, traz a seguinte definição

o Stress é uma condição de desequilíbrio do funcionamento, tanto físico como mental. Em momentos de tensão excessiva, todo o organismo é afetado. Se este equilíbrio é reestabelecido de pronto, não há danos maiores para a pessoa. No entanto, se a condição de desequilíbrio permanecer por tempo excessivo, as doenças começam a surgir e a ansiedade e a depressão se estabelecem (LIPP,2010, p.1).

No tocante a conceituação de estresse, para o presente trabalho é importante deslindar sobre o termo estresse ocupacional, tratando-se este de um dos vieses do estresse diretamente ligado ao desempenho do labor, assim, segue breve conceituação acerca do estresse ocupacional.

### Estresse Ocupacional

A relação do ser humano com o trabalho não se resume à contrapartida salarial, ela envolve relações sociais podendo ser motivo de felicidade e prazer ou, a depender das condições em que esteja envolvido, pode ocasionar, também, sofrimento e desenvolvimento de estresse culminando em doenças físicas e psíquicas.

De acordo com Almeida et al., 2015, o estresse oriundo do trabalho é denominado estresse ocupacional, e resulta de diversas fatores tanto físicos quanto psicossociais, agindo sobre o indivíduo no contexto de seu ambiente profissional.

Segundo Genuíno et al. 2010, apud Prado, 2016

o estresse ocupacional refere-se aos estímulos do ambiente de trabalho que exigem resposta. A caracterização de um fenômeno de estresse depende da percepção do indivíduo em avaliar os eventos como estressores, portanto o cognitivo tem papel importante no processo que ocorre entre os estímulos potencialmente estressores e as respostas do indivíduo a eles. O termo estressor ocupacional designa estímulos que são gerados no trabalho e têm consequências físicas ou psicológicas negativas para um maior número de indivíduos expostos a eles. Consideram-se agentes estressores os fatores extraorganizacionais e organizacionais, individuais e de grupo (Genuíno et al, 2010, apud Prado, 2016).

### Impactos do estresse ocupacional no organismo

O estresse relacionado ao trabalho pode aparecer de várias maneiras e, dependendo de como a resposta ao estresse é categorizada, pode ser difícil identificar os primeiros sintomas desse estado psicológico do trabalhador, o qual por sua vez poderá desencadear doenças psíquicas e físicas.

Para suas classificações, Jex e Beehr (1991 apud Spector, 2012), diferenciaram as reações mentais, fisiológicas e comportamentais ao estresse. A Tabela 1 mostra exemplos de desgaste que podem ser enfrentados no trabalho e resultar nas reações acima mencionadas.

**Tabela 01:** Exemplos das três categorias de desgastes no trabalho

Degaste no trabalho	Exemplos de resultados específicos
Reações psicológicas	Raiva, ansiedade, frustrações e insatisfação no trabalho.
Reações físicas	Sintomas físicos, tontura, dor de cabeça, palpitações, dor de estômago, enfermidades, câncer, doença cardíaca.
Reações comportamentais	Acidente, tabagismo, uso de drogas e rotatividade.

Fonte: (Jex e Beehr, 1991 apud Spector, 2012).

De acordo com Favassa et. al, 2011 e Cohen, Janicki-Deverts, & Miller, (2007, apud Zankan et. al., 2021) as respostas psicológicas ao estresse podem ser categorizadas como cognitivas, emocionais e comportamentais em geral as quais são descritas a seguir.

As consequências cognitivas do estresse excessivo se aplicam a uma variedade de circunstâncias, quais sejam: 1. Déficit de concentração de atenção: a capacidade de atenção do indivíduo aumenta, diminuindo sua capacidade de monitorar cada cenário separadamente; 2. Um menor espaço de memória, o que prejudica a memória e o reconhecimento, particularmente das preocupações familiares; 3. Diminuição da resposta e da velocidade de pensamento, o que pode levar a um comportamento precipitado; 4. Aumento da taxa de erros: como consequência dos fatores previamente delineados, os julgamentos feitos tornam-se duvidosos ou incorretos; 5. A capacidade de planejamento organizacional e de longo prazo é prejudicada devido à incapacidade de prever com precisão os resultados futuros; e 6. Distúrbios do pensamento e ilusões se manifestam: as emoções do indivíduo tornam-se confusas, e sua mente confunde a realidade com a ficção.

As emocionais estão associadas a circunstâncias tais como: 1. As tensões corporais e psicológicas aumentam: a pessoa perde a capacidade de relaxar o tom muscular e é incapaz de se desligar da ansiedade e das preocupações; 2. As percepções de bem-estar e saúde se extinguem; 3. As mudanças de personalidade começam a se manifestar e as questões existentes pioram; 4. As respostas comportamentais e os impulsos sexuais diminuem, mas as explosões emocionais se intensificam; 5. Os sintomas de depressão e desamparo começam a se manifestar; e 6. Perda da auto-estima: o indivíduo se sente inútil e inepto.

Finalmente, as consequências comportamentais gerais identificadas dizem respeito às seguintes situações: 1. Dificuldades de articulação verbal: a hesitação atual e a gagueira tendem a piorar e podem ocorrer em pessoas que não têm esses problemas; 2. O entusiasmo diminui e o tédio aumenta: os objetivos de vida começam a ser esquecidos; 3. O uso de drogas aumenta: café, cigarros, álcool e até mesmo narcóticos ilegais são abusados com mais frequência; 4. Os níveis de energia caem; 5. Insônia ou problemas para dormir por mais de quatro horas; 6. Sinais de cinismo se tornam cada vez mais evidentes com colegas de trabalho: o indivíduo tem tendência a colocar a culpa ou a responsabilidade sobre os outros; 7. Resistência a assimilar novos conhecimentos ou mesmo novas regras; e 8. Estranhos padrões de

comportamento são detectados, incluindo desvios de padrões e até mesmo o surgimento de intenções suicidas.

É essencial observar que todos os padrões acima variam de pessoa para pessoa e que poucas pessoas os exibem simultaneamente.

### **Os fatores de estresse ocupacional**

De acordo com autores com Serafim e Carvalho (1998, apud Sadir, Bignotto, & Lipp, 2010), os efeitos do estresse dependem do contexto. Pois, o estresse é um fator motivador no trabalho, e embora suas consequências positivas, como a melhoria da produtividade e da criatividade, sejam desejadas, suas repercussões negativas são prejudiciais tanto para a mente quanto para o corpo.

Spector (2012) identifica alguns dos colaboradores mais prevalentes para o surgimento do estresse, quais sejam: 1. A ambiguidade de papéis: devido ao aumento da demanda por atividades que exigem que uma única pessoa empreenda várias atividades de várias tarefas. Os papéis adicionais estão ligados às responsabilidades familiares, porque surgem quando um funcionário precisa resolver problemas familiares, resultando em um conflito de papéis e 2. Carga de trabalho, da qual existem dois tipos: quantitativa, relacionada à quantidade de trabalho a ser realizada, e qualitativa relacionada à complexidade do serviço.

Destarte, percebemos que são diversos os fatores estressores no âmbito laboral, e conforme mencionado abrangem as condições precárias de organização e infraestrutura, escassez de recursos, desvalorização do empregado e baixa remuneração até desalinhamento entre as tarefas prescritas e as realizadas.

Os elementos estressores estão relacionados a aspectos intrínsecos a cada profissão, sua rotina e ambiente de trabalho. Ademais, o estresse está relacionado, ainda, a qualidade das relações interpessoais e os processos internos entre este indivíduo e os demais atores de seu ambiente de trabalho, como seus superiores hierárquicos e outros colegas de trabalho. Nesta ótica, a categoria profissional dos policiais, estão expostos, além dos já mencionados, a outros elementos estressores intrínsecos à sua profissão (Gomes & Afonso, 2016, apud Almeida 2021).

Estes fatores estressores próprios dessa categoria profissional e seus impactos na qualidade de vida dos seus agentes serão tratados no tópico a seguir.

## IMPACTOS DO ESTRESSE NA ROTINA DA POLÍCIA MILITAR

O estresse ocupacional é atualmente reconhecido como um fator crítico que influencia o comportamento e o desempenho funcional dos agentes de segurança pública. A profissão do policial militar é marcada por uma demanda institucional intensa, coloca seus profissionais em cenários de elevado risco ocupacional, frequentemente ameaçando sua integridade física e a de terceiros.

No Brasil, de acordo com Souza e Minayo (2005, apud Oliveira & Faiman, 2019), dentre os agentes de segurança pública, abarcada por policiais militares, policiais civis e guardas municipais, a categoria que mais sofre agressões e apresentam maiores taxas de mortalidade e morbidade é a dos policiais militares.

Segundo Beck (2021),

os policiais, de maneira geral, costumam apresentar perfil profissiográfico para o exercício da função e também se capacitam durante a formação, porém não eliminam o adoecimento pela constante exposição à violência, aos confrontos armados e o temor da morte (Beck, 2021)<sup>5</sup>.

Essa atividade é caracterizada pelo seu alto grau de risco, dado o constante enfrentamento de situações violentas. Conforme apontado por Lipp, Costa & Nunes (2017), a carreira militar está entre as mais afetadas pelo estresse, marcada por uma tensão constante e riscos à vida iminentes.

Os desafios diários desses profissionais demandam um controle emocional rigoroso e tomadas de decisão rápidas e precisas. A legislação, que exige a adesão a manuais de instrução, ressalta que o estresse pode ter impactos severos na saúde física e mental do policial militar.

É notório que os indivíduos reagem de maneira diversa a essas pressões, influenciados pelas estruturas de suas personalidades. Winter e Alf (2019) observam que a Polícia Militar, focada na manutenção da ordem pública e na execução de ações ostensivas, enfrenta desafios ao tentar mitigar ameaças à segurança pública, incluindo a proteção patrimonial.

---

<sup>5</sup>Disponível em: <https://crpsc.org.br/noticias/saude-mental-dos-policiais-em-pauta>. Acesso em: 03 fev. 2024.

Esses profissionais, muitas vezes, precisam agir de forma autônoma, enfrentando a crescente violência urbana. Lipp, Costa & Nunes (2017) elucidam que o primeiro impacto desse sistema é no físico do policial, sujeito às dificuldades inerentes à atividade laboral.

Atualmente, a profissão policial gera debates em vários setores da sociedade, especialmente em relação à inversão da formalidade em situações de crise, levando a questionamentos sobre a conduta desses profissionais, oscilando entre serem vistos como heróis ou vilões. Marinho et al (2018) indicam que o trabalho policial está sob pressão tanto organizacional quanto social.

Outrossim, a qualidade de vida dos policiais é comprometida pela intensa tensão emocional do ambiente de trabalho, muitas vezes levando ao sofrimento e incapacidade de restaurar o equilíbrio interno, o que pode contribuir para o desenvolvimento de patologias, como mencionado por Zimmer (2014).

Profissionais da segurança pública, como policiais militares, frequentemente operam em um estado de alerta devido ao estresse, transferindo essa carga para o ambiente de trabalho. Essa transferência pode resultar em uma visão distorcida de que o trabalho é um local para extravasar problemas, levando a um estado crônico de estresse, eventualmente, ao Burnout, depressão, ansiedade e ideação suicida.

As condições precárias de trabalho dos policiais militares, incluindo equipamentos inadequados, restrições orçamentárias, salários desproporcionais e falta de capacitação, contribuem para um ambiente laboral desfavorável, afetando tanto a eficiência do trabalho quanto a saúde dos profissionais, segundo Winter e Alf (2019).

Apesar dessas adversidades, a carreira na polícia militar continua sendo altamente disputada. Muitos profissionais se deparam com desafios como escalas de trabalho extenuantes e incompatíveis com suas expectativas, o que pode levar à insatisfação profissional. Conforme Lipp, Costa & Nunes (2017), a discrepância entre as expectativas e a realidade do trabalho pode gerar sofrimento significativo nos profissionais.

Zimmer (2014) argumenta que a alienação no trabalho e a falta de identificação com a função desempenhada podem contribuir para o adoecimento dos profissionais. Portanto, é crucial que as organizações e o poder governamental adotem medidas para a promoção e manutenção da saúde mental e física desses trabalhadores, visando não apenas a sua eficiência profissional, mas também seu bem-estar geral.

### **Panorama do cotidiano dos policiais militares**

A Polícia Militar, incumbida de aderir a normativas e legislações específicas de sua corporação, desempenha um papel fundamental na preservação da ordem e segurança pública.

Essa função demanda uma gama de habilidades intelectuais, psicológicas e físicas para efetivar a proteção social. Conforme delineado pelos artigos 20 e 21 da Lei Complementar Nº 555, de 29 de dezembro de 2014, que trata do Estatuto dos Militares do Estado de Mato Grosso, essa corporação é responsável pela execução da polícia ostensiva, salvaguarda da ordem pública, proteção da incolumidade pessoal e patrimonial, além de garantir o funcionamento regular dos Poderes constituídos, como bem se lê:

#### Lei Complementar Nº 555, de 29 de dezembro de 2014

(...)

**art. 20** A cada cargo militar corresponde um conjunto de direitos, atribuições, deveres e responsabilidades.

**art. 21** Os cargos de oficial da Polícia Militar são dotados de autoridade de Polícia Ostensiva e organizados em carreira de nível superior, essenciais à justiça e à defesa da ordem jurídica, sendo-lhes assegurada independência funcional pela livre convicção nos atos de polícia ostensiva e de preservação da ordem pública.

§ 1º Os oficiais da Polícia Militar têm como competência a gestão das atividades administrativa e finalística da instituição, para o exercício da polícia ostensiva e a preservação da ordem pública, sendo autoridade de Polícia Judiciária Militar e de Polícia Ostensiva, além de outras atribuições dispostas em lei.

§ 2º Aos oficiais da Polícia Militar compete ainda o exercício da atividade jurisdicional, nos órgãos da Justiça Militar Estadual. (Mato Grosso, 2014).

O processo de formação desses policiais visa moldar competências específicas para o trabalho de campo, abarcando diversas etapas de integração institucional e imersão em uma cultura profissional. Este processo, objetiva construir a identidade do policial, destacando que mudanças na cultura institucional podem levar a desafios no ambiente externo.

O compromisso com a corporação implica na não omissão de funções em situações exigentes, conforme Winter e Alf (2019), destacando a necessidade de estar permanentemente preparado para atuar em prol da sociedade. A polícia ostensiva atua preventivamente contra ameaças à ordem social, e a escassez de recursos e ferramentas adequadas pode impactar na eficiência desse trabalho e no atendimento ao público.

De acordo com Lipp, Costa & Nunes (2017) e Oliveira & Faiman (2019) a carreira policial, marcada por um compromisso ético com a sociedade, implica dedicação contínua, tanto em serviço quanto fora dele, ressalta que o comprometimento profissional envolve uma identificação psicológica com a profissão. Contudo, a Síndrome de Burnout é frequentemente identificada entre os trabalhadores da segurança pública, resultante de estressores como escalas de trabalho intensas, recursos limitados, salários baixos, falta de reconhecimento, imprevisibilidade de turno, condições laborais desafiadoras e exposição a perigos.

A percepção da eficácia da atividade policial, por vezes considerada "deficiente" por alguns membros da corporação, reflete uma dicotomia entre o agir e a execução das funções. Essa discrepância pode contribuir para o aumento da insegurança pública e uma percepção negativa dos profissionais da área.

De acordo com Poncioni (2004, apud Batista, 2024), a profissão policial é exercida por um grupo social distinto que compartilha um senso de identidade e pertencimento, fundamentado em ideias, valores e crenças unificados sobre a natureza do ser policial. A polícia é percebida como uma profissão distinta, devido ao conhecimento especializado gerado por este grupo sobre as práticas policiais, as responsabilidades atribuídas pelo Estado para a aplicação da lei e a manutenção da ordem pública, bem como as estratégias empregadas para estabelecer e validar seu trabalho como uma profissão legítima.

A rigidez na hierarquia e na disciplina dentro da corporação reflete uma adesão estrita aos deveres policiais militares, mesmo diante das demandas éticas impostas pela sociedade. Este cenário também contribui para o aumento do estresse, devido às pressões internas, levando a questões sobre os limites do que é exigido desses policiais. Paulinho e Lourinho (2014) destacam que a Polícia Militar opera como uma instituição

administrativa a serviço do Estado, visando a segurança pública.

Essa profissão é frequentemente mal interpretada pela sociedade, marcada por exigências sociais e uma história de funções desafiadoras. A sobrecarga de trabalho e os horários de serviço, muitas vezes incompatíveis com o relógio biológico, levam a uma anulação dos desejos pessoais dos policiais, segundo bem apontado por Oliveira e Faiman (2019):

Trata-se de uma profissão que tem visibilidade na sociedade e é constantemente julgada por ela, já que a polícia tem o dever de proteger o cidadão e trabalha nas ruas, em contato direto com a população. Diversas opiniões são formadas, às vezes positivas, vendo-se o profissional como uma figura de autoridade e respeito, às vezes negativas, quando ele é associado à Ditadura Militar e ao poder abusivo. (Oliveira & Faiman, 2019).

Estes estudiosos concluíram que as vidas dos policiais militares são afetadas, mesmo que sensivelmente pela sua função visto que esta o submete ao contato direto com a violência e os riscos de morte e da rigidez no seguimento das normas. Um importante fator que afeta sua relação com a profissão é tanto a expectativa de ser reconhecido e respeitado como autoridade, quanto pelo desprestígio e críticas emanadas pela opinião pública.

Oliveira & Faiman(2019) destacaram por fim o impacto negativo na vida e relacionamentos interpessoais, seja familiar e amigos, dos policiais militares originado pela vivência do medo, que o acompanha inclusive o horário de expediente e a necessidade de constante estado de alerta.

## **BEM-ESTAR DOS PROFISSIONAIS EM SEGURANÇA PÚBLICA: ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E COMBATE AO ESTRESSE OCUPACIONAL.**

Fornecer aos profissionais de segurança a oportunidade de acompanhamento psicológico é um meio de promover uma melhora significativa em sua qualidade de vida. A inserção do psicólogo no contexto militar, segundo Poncioni (2004, apud Batista, 2024), reflete a necessidade de atenção à saúde mental neste ambiente. Essa abordagem busca maneiras de implementar cuidados de saúde abrangentes, incluindo a prevenção primária e assistência, conforme discutido por Lacaz (2006, apud Gomez, 2011).

A preocupação com a saúde mental desses profissionais é essencial, especialmente considerando a forte imagem de "fortaleza" que muitas vezes mascara vulnerabilidades psicológicas. As práticas voltadas para a promoção da saúde devem ser direcionadas para a compreensão das necessidades específicas desses trabalhadores, levando em conta a natureza atenta e exigente de sua profissão. Lacaz (2006, apud Gomez, 2011) ressaltam a importância de grupos de discussão que permitam aos policiais refletir sobre as condições de trabalho que contribuem para o adoecimento.

No entanto, a polícia ostensiva desempenha um papel fundamental na segurança pública, situada em um contexto social complexo. Lacaz (2006, apud Gomez, 2011) enfatiza que a saúde do trabalhador deve considerar aspectos humanos, como a capacidade de proteção contra riscos à saúde que vão além de acidentes e doenças ocupacionais.

Observa-se uma lacuna no entendimento desses policiais sobre a percepção de saúde, necessitando-se trabalhar em ações que promovam a compreensão de seu papel social e minimizem os impactos do estresse. Santos e Lacaz (2012) sugerem que o apoio matricial pode contribuir para mudar a perspectiva dos profissionais de saúde da família, promovendo uma reorganização na assistência a estes profissionais.

A participação social na promoção da saúde é essencial para que os policiais assumam responsabilidades por suas ações, promovendo mudanças de hábitos e melhorias na saúde. Foucault (1984) discute a importância de "melhorar os homens", educando-os de acordo com seu "eu autêntico", o que implica que os policiais militares se tornem agentes mais ativos e reflexivos em relação ao estresse.

Por fim, a cultura e o poder exercem grande influência sobre os policiais militares, muitas vezes mais focados no controle e poder exercido sobre eles do que na mudança de hábitos. Foucault (1984) também aborda a resistência e a luta para garantir a dominação dos desejos e prazeres relacionados à profissão, evidenciando a necessidade de desenvolver novos hábitos para mudanças significativas.

### **A atividade física como alternativa para a prevenção e tratamento do estresse ocupacional**

A prática de atividade física, reconhecida como um meio eficaz de contrabalançar os efeitos adversos da rotina laboral, desempenha um papel vital na

melhoria da qualidade de vida dos indivíduos. Há uma correlação positiva entre um estilo de vida ativo e uma melhor qualidade de vida, distinguindo-se notavelmente entre indivíduos que se dedicam ao exercício físico e aqueles que não o fazem.

O exercício físico, além de ser uma fonte de lazer, atua como um antídoto contra os efeitos prejudiciais do estresse ocupacional, especialmente na vida dos policiais militares. Muitos recorrem ao exercício como um meio de aliviar sentimentos negativos, como ansiedade, irritabilidade, depressão e estresse, não se limitando apenas ao aprimoramento da condição física.

A conceituação de atividade física na atividade policial é apresentada por Barboza, (2002, apud Silva, 2011) como “a preparação organizada da condição física total do Policial Militar, por meio de atividades físicas regulares e controladas pedagogicamente”.

Para os profissionais militares, a prática de atividade física é essencial não apenas para a redução do estresse, mas também como parte integrante de um estilo de vida saudável, adquirido através da adoção de hábitos benéficos como o esporte. Além de beneficiar a saúde física, a atividade física regular aprimora as capacidades físicas e mentais, contribuindo para uma vida mais equilibrada e satisfatória.

A atividade física é compreendida atualmente como qualquer movimento corporal que resulte em gasto energético, incorporando elementos biopsicossociais, culturais e comportamentais. Exemplos dessa diversidade incluem jogos, danças, esportes e exercícios físicos, bem como atividades laborais e de deslocamento, conforme Pitanga (2002, apud Portes, 2014).

Essas atividades, adaptáveis ao cotidiano e abrangendo uma variedade de exercícios, jogos e esportes, não apenas controlam os níveis de estresse, mas também influenciam positivamente a aptidão funcional do indivíduo, permitindo o desempenho eficaz das demandas diárias.

A rotina regular de exercícios contribui para a mitigação do estresse ao reduzir os níveis de ansiedade e depressão, melhorando o estado de humor, a sensação de bem-estar e a auto-estima. Exercícios aeróbicos como corrida, caminhada e natação, quando praticados continuamente por cerca de 30 minutos, estimulam a produção de beta-endorfina no corpo.

Proporcionando uma sensação de conforto, prazer, alegria e bem-estar. Além disso, essas práticas são eficazes no combate à depressão e à ansiedade, problemas crescentes na saúde mental contemporânea.

Nahas (2010) destaca, com base em evidências, que exercícios físicos leves a moderados podem ser eficazes para aumentar o relaxamento corporal. Uma caminhada breve, de apenas 15 minutos, elevando a frequência cardíaca para 100 a 120 batimentos por minuto, pode funcionar como um tranquilizante natural para o organismo.

A prática regular de correr ou caminhar, além de proporcionar um escape temporário das preocupações e ansiedades diárias, desencadeia uma série de benefícios psicofisiológicos.

Isso ocorre devido à liberação de hormônios específicos pelo organismo, como a adrenalina, que atua na redução do estresse, e o cortisol, com efeito anti-inflamatório. Outros hormônios, como o glucagon, que aumenta a glicose no fígado, o GH (hormônio do crescimento), promovendo bem-estar, e a endorfina, que gera sensação de prazer e melhora a qualidade do sono, também são liberados durante a atividade física, reforçando o valor dos exercícios para o bem-estar físico e mental.

Esses achados sugerem que a atividade física pode ser um instrumento valioso para melhorar a qualidade de vida dos policiais, fortalecendo suas capacidades funcionais. A prevenção do estresse é primordial, e atividades físicas prazerosas, como futebol, ciclismo, caminhadas ao ar livre e natação, são altamente recomendadas. O essencial é que a atividade escolhida seja praticada regularmente e contribua para o condicionamento físico, auxiliando na diminuição do estresse.

### **A atividade física como meio de combater o estresse aplicada ao Exército e Polícia Militar Brasileira.**

É pacífico o entendimento da importância e do impacto positivo da atividade física regular sobre a qualidade de vida do ser humano, proporcionando diversos benefícios à saúde mental e física prevenindo e tratando doenças.

Conforme o Ministério da Saúde, (Brasil, 2023)

a atividade física regular e os exercícios de relaxamento devem ser rotineiros, para aliviar o estresse e controlar os sintomas da doença. Após diagnóstico médico, é fortemente recomendado que a pessoa tire férias e desenvolva atividades de lazer com pessoas próximas - amigos, familiares, cônjuges, etc.

Neste contexto Silva, 2011 concluiu em seu estudo:

a prática diária de atividade física está associada a uma redução da reatividade cardiovascular em relação ao estresse mental. Isto é, os estímulos estressantes do dia-a-dia possuem um impacto negativo menor sobre a saúde de indivíduos fisicamente ativos. (Silva, A. 2011).

De acordo com o autor, a atividade proporciona benefícios tanto fisiológicos, quanto psicossociais e recomenda que a atividade física como forma de promover saúde deva ser realizada em grau leve ou moderado por pelo menos 30 minutos por dia, se possível todos os dias da semana, de forma contínua ou acumulada.

A atividade física tem desempenhado um papel primordial ao longo dos séculos, tanto para exércitos globais quanto para a sociedade em geral. Silva (2011) destaca que a Educação Física era responsável por preparar cavaleiros nas artes da equitação, caça e outras habilidades relevantes para torneios e guerras. Atividades coletivas populares, como esportes, também se desenvolveram significativamente, especialmente na Inglaterra, com celebrações homenageando diversos aspectos da vida comunitária.

Com relação ao desenvolvimento da atividade física no Exército Brasileiro temos que ela fora implantada em 1922 com a Escola de Sargentos de Infantaria. Posteriormente, em 1933, durante o governo de Getúlio Vargas, a escola foi renomeada para Escola de Educação Física do Exército (EsEFEx). A primeira turma de instrutores de Educação Física no Brasil formou-se em 1929, após um período de fechamento da EsEFEx, sob a presidência de Washington Luiz.

A primeira fase da EsEFEx focou em revigorar ideais de força, utilizando a atividade física para encorajar a mobilização civil, culminando na criação da Colônia de Férias em 1936 e na Escola Nacional de Educação Física e Desportos em 1939. Esta última contribuiu significativamente para a integração da Medicina no esporte brasileiro. A segunda fase da escola, marcada por grandes conflitos internacionais entre 1942 e 1967, concentrou-se em preparar soldados, promovendo o esporte e a pesquisa na área.

Já no âmbito do Estado de Mato Grosso, Medeiros e Lino (2019), constataram que, apesar da Secretaria de Segurança Pública através de convênio

com a Secretaria Nacional de Segurança Pública – SENASP, adquirir, no ano de 2013, seis academias de musculação e ginástica, objetivando promover a melhora da qualidade de vida, redução do estresse ocupacional e valorização do profissional de segurança pública das quatro forças (PM, CBM, PJC E POLITEC) ainda há alguns obstáculos a serem superados no sentido de sensibilizar seus agentes quanto a importância da atividade física:

As barreiras para a prática de atividades físicas percebidas como maior evidência são as de cunho pessoal, que são influenciadas, entre outros motivos, pela falta de tempo, em função da jornada de trabalho extensa e dos compromissos familiares. No entanto, podem ser também influenciadas pela falta de uma política de promoção da prática de atividades físicas, esportivas e de lazer na Polícia Militar de Mato Grosso, bem evidenciada com a falta de oficiais com formação acadêmica em Educação Física e a falta de ativação e estruturação dos setores de educação física das UPMs. (Medeiros & Lino, 2019).

Destarte, podemos concluir que é primordial a realização de investimentos e o desenvolvimento de políticas e programas voltados para a ação de promoção de sensibilização quanto a importância da atividade física para a saúde física e mental dos agentes de segurança pública, seja através de medidas preventivas como através de instalação de novas estruturas físicas e mão de obra especializada como profissionais de educação física.

### **A atividade física como meio de combater o estresse em Policiais Militares do Mato Grosso.**

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), WHO, 2022, cerca de 90% da população mundial enfrenta desafios decorrentes do estresse. Essa situação sugere que muitos já se encontram em estágios de resistência, quase-exaustão ou exaustão. Não é surpreendente que a profissão de Policial Militar esteja frequentemente classificada entre as mais estressantes do mundo. Os policiais, embora façam parte da sociedade e sejam cidadãos como os demais, enfrentam um alto índice de estresse, conforme indicado pela OMS.

As pesquisas acerca dos níveis de estresse abrangendo o universo específico da polícia militar do estado de Mato Grosso são escassas e as poucas publicações ocorreram há dez ou vinte anos, como é o caso de um estudo realizado por Silva em 2004 na Polícia Militar do Estado de Mato Grosso buscou avaliar as condições de trabalho desses policiais em relação ao estresse. A pesquisa, que aplicou questionários a aproximadamente 200 policiais de três batalhões distintos na capital, revelou a presença de estresse significativo entre os participantes. Os principais fatores estressores identificados incluíam a percepção de um efetivo insuficiente para atender às demandas, relações tensas com superiores hierárquicos, alimentação de baixa qualidade e insuficiência de viaturas policiais para o atendimento de ocorrências.

Silva enfatizou que a qualidade dos serviços prestados à sociedade pelos policiais militares está diretamente relacionada à qualidade de vida desses profissionais. A pesquisadora defendeu que não é possível oferecer um atendimento de qualidade ao cidadão sem antes atender às necessidades do efetivo da corporação. Ela argumentou que o combate ao estresse é essencial, pois o trabalho policial exige indivíduos saudáveis, tecnicamente preparados e emocionalmente equilibrados.

Silva recomendou a criação de ambientes de lazer e esporte, além de academias para os policiais militares, visando a prevenção e o combate ao estresse.

Ela concluiu que as condições adversas no ambiente de trabalho, como alojamentos precários, alimentação inadequada, falta de perspectivas de carreira e um ambiente hostil, contribuem significativamente para o estresse diário desses profissionais, afetando negativamente seu desempenho e bem-estar.

Outro estudo, de autoria de Anderson Luiz da Silva, em 2011, objetivou realizar um levantamento das fontes e nível de estresse de 30 policiais militares do efetivo operacional do Batalhão de Operações Especiais-BOPE e 30 do Efetivo Administrativo do Quartel do Comando Geral da Polícia Militar de Mato Grosso-QCGPMMT.

Silva, 2011, constatou que os principais fatores estressores apontados pelos policiais militares entrevistados foram: Ter pouco tempo para si mesmo e dificuldades financeiras; Sentimento de insegurança quanto questões financeiras; Ter sobrecarga de trabalho ou estudo; Brigas constantes com o(a) parceiro(a); Sentir-se mal quando a vida não anda conforme suas próprias exigências; Ter compromisso com o(a) parceiro(a) ou namorado(a). Lidar com as exigências do trabalho e ao mesmo tempo com estudo; A falta de motivação para a vida social e quanto a ter que tomar decisões sozinho.

A pesquisa realizada pela Gerência de Aplicação Desenvolvimento Saúde e Segurança da Secretaria de Estado e Segurança Pública de Mato Grosso (SESP/MT), em colaboração com o Instituto de Psicologia e Controle do Stress (IPCS), em 2011, evidenciou aspectos cruciais do estresse em policiais militares. Através de avaliações pós-palestras sobre estresse e qualidade de vida, 149 policiais de diversos batalhões foram submetidos a uma análise detalhada de seu nível de estresse e qualidade de vida.

Os resultados mostraram que uma proporção significativa desses policiais apresentava sinais de estresse, com a maioria na fase de resistência, indicando um esforço para lidar com tensões ocupacionais. A pesquisa destacou que a persistência de fatores estressores sem técnicas adequadas de manejo pode agravar os sintomas, levando à quase exaustão ou exaustão.

A pesquisa também mapeou as principais fontes de estresse ocupacional, incluindo reconhecimento insuficiente, trauma de ver colegas mortos em serviço, interrupções em dias de folga, mudanças inesperadas de escala, equipamentos de trabalho inadequados, falta de preparo para missões, ineficiência do sistema judiciário e confrontos com multidões agressivas. Em 2012, a SESP continuou a pesquisa, aplicando novamente palestras e avaliações. Desta vez, 246 policiais foram avaliados, com cerca de 41% apresentando estresse, uma leve redução em comparação com o ano anterior. A pesquisa reiterou a importância do manejo do estresse, dado o impacto negativo na produtividade, aumento de acidentes e erros, e na capacidade de tomada de decisão.

A Polícia Militar do Estado de Mato Grosso, (2020), oferece prestação de serviço social aos seus agentes, desde agosto de 2007. Seu órgão especializado recebeu, à época a nomenclatura de Serviço de Assistência Social (SAS). O SAS, no ano de 2014, passou a ser

denominado de CAS - Coordenadoria de Assistência Social, sendo integrada, no ano seguinte à Diretoria de Saúde da PMMT.

Em setembro de 2019 fora inaugurado, no 3º batalhão da PMMT, localizado no bairro CPA IV, em Cuiabá, o primeiro consultório psicológico, o qual faz parte de um projeto de descentralização dos serviços de assistência social e psicológica, com atendimento exclusivo aos policiais militares do Estado de Mato Grosso.

Convém salientar que os serviços prestados pelo CAS consistem em acolhimento, entrevista e orientações sobre saúde física, mental e qualidade de vida; encaminhamento a consultas com médicos, psicólogos, fisioterapeutas, fonoaudiólogos na Diretoria de Saúde da própria PMMT, bem como junto as Instituições Privadas parceiras (a preço subsidiado); Regulação pelo SUS de consultas, exames e cirurgias;

Destarte é perceptível que a gestão da instituição vem investindo e buscando o fortalecimento dos serviços de saúde e assistência social a fim de melhorar e ampliar o atendimento, assumindo a necessidade de desconstrução dessa cultura, que permeia a Polícia Militar como um todo, de resistência, de seus próprios integrantes, à busca de tratamento instituição.

Os achados reforçam a necessidade de contínuas intervenções por parte da Secretaria de Segurança Pública e dos gestores de Recursos Humanos da Polícia Militar de Mato Grosso, visando o bem-estar e a eficiência dos policiais militares.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As considerações finais sobre o estresse ocupacional na Polícia Militar, com base nas informações discutidas e na literatura existente, destacam a complexidade e a gravidade do problema, bem como a necessidade de abordagens estratégicas e eficazes para mitigá-lo.

O estresse ocupacional na Polícia Militar é um fenômeno multifacetado que afeta não apenas a saúde mental e física dos policiais, mas também a eficácia e a eficiência do serviço de segurança pública. A natureza do trabalho policial,

frequentemente associada a situações de alto risco e pressão, exige constantemente que os agentes se adaptem a condições estressantes.

Os estudos mostram que a exposição prolongada ao estresse pode levar a várias consequências negativas, incluindo a Síndrome Geral de Adaptação e suas fases de alarme, resistência e exaustão.

Para enfrentar o estresse ocupacional na Polícia Militar, é essencial adotar estratégias multifacetadas. As intervenções devem incluir programas de apoio psicológico, práticas de atividade física regular e métodos de manejo do estresse. Além disso, é fundamental que haja um reconhecimento institucional dos desafios enfrentados pelos policiais, acompanhado de esforços para melhorar as condições de trabalho, como a adequação de horários, a melhoria dos recursos e equipamentos, e o fomento de um ambiente de trabalho mais colaborativo e menos hierárquico.

Convém destacar que no decorrer da pesquisa fora notada a necessidade de abordagem de outras questões, fazendo-se necessário a abstenção da abordagem mais aprofundada do tema relativo ao *ambiente de trabalho mais colaborativo e menos hierárquico*, em virtude da premência em se concluir o presente trabalho.

A pesquisa e a literatura sugerem que a abordagem para lidar com o estresse ocupacional na Polícia Militar deve ser holística e contínua, envolvendo não apenas ações pontuais, mas também mudanças estruturais e culturais nas instituições de segurança pública. A promoção de um ambiente de trabalho mais saudável e a implementação de práticas de bem-estar podem ser significativamente benéficas.

Em última análise, o desafio do estresse ocupacional na Polícia Militar exige uma resposta coordenada que envolva tanto os próprios policiais quanto a administração da polícia, a fim de garantir não apenas a saúde e o bem-estar dos agentes, mas também a eficácia e a eficiência da segurança pública como um todo. É vital que esses esforços sejam sustentados e adaptados às necessidades específicas da força policial e dos indivíduos que a compõem.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, D.M., IBDAIWI, T. K. R., LOPES, L. F. D., COSTA, V. M. F., POSSAMAI, L. O. Stresse ocupacional na perspectiva dos bombeiros da cidade de Santa Maria/RS. **RECAPE: Revista de carreiras profissionais**. Vol 5. N° 1, 2015. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/ReCaPe/article/view/23322>. Acesso em 29 fev. 2024.

ALMEIDA, Nathalia Ferreira de. **O estresse ocupacional em mulheres policiais militares do Pará**. Dissertação apresentada ao Colegiado do Programa de Pós-Graduação em Segurança Pública, do Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, da Universidade Federal do Pará, como requisito parcial para a obtenção do título de mestre em Segurança Pública (2019). Disponível em: [https://www.ppgsp.propesp.ufpa.br/ARQUIVOS/teses\\_e\\_dissertacoes/dissertacoes/2019/201904%20-%20ALMEIDA.pdf](https://www.ppgsp.propesp.ufpa.br/ARQUIVOS/teses_e_dissertacoes/dissertacoes/2019/201904%20-%20ALMEIDA.pdf). Acesso em: 29 fev. 2024.

BATISTA, Luiz Ricardo Alves Ferreira. Policial militar: identidade, função e responsabilidades. **RECIMA21-Revista científica multidisciplinar**. v.5, n.1,2024. Disponível em: <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/4795/3355>. Acesso em: 28 fev. 2024.

BECK, Maria Antonieta Brito. **Saúde mental dos policiais em pauta**. Conselho Regional de Psicologia, 12ª Região. 19 jul. 2021. Disponível em: <https://crpsc.org.br/noticias/saude-mental-dos-policiais-em-pauta>. Acesso em: 03 fev. 2024.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Síndrome de burnout: o que é, quais as causas, sintomas e como tratar**. Ministério da saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout>. Acesso em: 11 jan. 2024.

FAVASSA, C. T. A.; ARMILIATO, N.; KALININE, I. Aspectos fisiológicos e psicológicos do estresse. **Revista de Psicologia da UnC**. Vol. 2, n. 2, p. 84-92. jul.-dez. 2011. Disponível em: <http://www.nead.uncnet.br/revista/psicologia>. Acesso em 28 fev. 2024.

FOUCAULT, M. **História da sexualidade I: a vontade de saber**. Rio de Janeiro: Edição Graal, 1984.

GOMEZ, Carlos Minayo. **Introdução - Campo da saúde do trabalhador: trajetória, configuração e transformações**. In: GOMEZ, C.M., MACHADO, J.M.H., and PENA, P.G.L., comps. Saúde do trabalhador na sociedade brasileira contemporânea [online]. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2011, pp. 23-34. ISBN 978-85-7541-365-4. Disponível em: <https://doi.org/10.7476/9788575413654.0002>. Acesso em: 20 jan. 2024.

LIPP, M. E. N. SADIR, M. A. & BIGNOTTO, M. M.. **Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais.** Paideia. jan.-abr. 2010, Vol. 20, No. 45, 73-81. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/paideia/a/ctxdbWNVN6FFJCFvtGKXJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 13 jan. 2024.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Os 21 passos do manejo do stress.** 2013. Disponível em: <<http://www.estresse.com.br/orientacoes/os-21-passos-do-manejo-do-stress/>>. Acesso em: 02 jan. 2024.

LIPP, M. E. N.; COSTA, K. R. da S. N.; NUNES, V. de O. Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: sintomas mais frequentes. **Rev. Psicol., Organ. Trab., Brasília**, v. 17, n. 1, p. 46-53, mar. 2017. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S19846657201700010006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S19846657201700010006&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 20 jan. 2024.

MARINHO, M. T., SOUZA, M. B. C. A. de, SANTOS, M. M. A., CRUZ, M. A. de A. da, & BARROSO, B. I. de L. (2018). Fatores geradores de estresse em policiais militares: revisão sistemática. **Revista Família, Ciclos De Vida E Saúde No Contexto Social**, 6, 637-648. Disponível em: <https://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/refacs/article/view/3132>. Acesso em: 14 jan. 2024.

MATO GROSSO. Lei Complementar nº 555 de 29 de dezembro de 2014. Dispõe sobre o Estatuto dos Militares do Estado de Mato Grosso. **Diário Oficial do Estado de Mato Grosso**, edição nº 26444, da página nº 1 até a página nº 11. Cuiabá, dez. 2014.

MEDEIROS, L. C. & LINO, W. S. A implementação do curso de instrutor de educação física militar no âmbito da polícia militar do estado de mato grosso como forma de melhorar a saúde física e qualidade de vida dos policiais militares. **Revista Científica de Segurança Pública Homens do Mato**. Vol. 9, nº 1. jan/dez. 2019. Disponível em: <http://revistacientifica.pm.mt.gov.br/ojs/index.php/semanal/article/view/473/pdf#>. Acesso em 15 jan. 2024.

NAHAS, Marcus Vinícius. **Atividade física, saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** 5. ed. rev. atual. Londrina: Midiograf, 2010.

PAULOLIVEIRA, T. S. de; FAIMAN, C. J. S. Ser policial militar: reflexos na vida pessoal e nos relacionamentos. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, 19(2), abr-jun 2019, p. 607-615. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v19n2/v19n2a05.pdf>. Acesso em: 09 jan. 2024.

PAULINO, F. R; LOURINHO, L. A. O adoecimento psicológico do policial militar do Ceará, the illness psychological thriller of military Ceará. **Revista trabalho e Sociedade**, Fortaleza, v.2, n.2, jul / dez, 2014. Disponível em: <https://docplayer.com.br/2708999-O-adoecimento-psicologico-do-policial-militar->

do-ceara-the-illness-psychological-thriller-of-military-ceara-fabio-rodrigues-paulino-1.html. Acesso em 16 jan. 2024.

POLÍCIA MILITAR DE MATO GROSSO. **13 anos do CAS-PMMT**. Portal da PMMT, Assessoria, Notícias, 10 ago. de 2020. Disponível em: <https://www.pm.mt.gov.br/15092610-13-anos-do-cas-pmmt>. Acesso em 05 jan. 2024.

PORTES. Ítalo Bruno Filgueiras. **Atividade física como fator de redução do estresse dos policiais do batalhão Daniel de Queiroz**. Monografia apresentada à Coordenação do Curso de Bacharel em Segurança Pública – CBSP/CFO como requisito obrigatório para a conclusão do Curso e obtenção do grau de Bacharel em Segurança Pública. P 31-49, 2014.

REVISTA PROTEÇÃO. **Estresse é um dos fatores que mais causa afastamento e falta**. 2016. Disponível em: [http://www.protecao.com.br/noticias/doencas\\_ocupacionais/estresse\\_e\\_um\\_dos\\_fatores\\_que\\_mais\\_causa\\_afastamento\\_e\\_falta/JyyAAAjyAJ/10655](http://www.protecao.com.br/noticias/doencas_ocupacionais/estresse_e_um_dos_fatores_que_mais_causa_afastamento_e_falta/JyyAAAjyAJ/10655) Acesso em: 06 jan. 2024.

SANTOS, A. P. L.; LACAZ, F. A. C. **Apoio matricial em saúde do trabalhador: tecendo redes na atenção básica do SUS, o caso de Amparo/ SP**. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 17, n. 5, p. 1143-1150, maio, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/BmBFHD6dBjldr9jwbSwKvQq/abstract/?lang=pt#>. Acesso em: 10 jan. 2024.

SILVA, Sara Cristina. da. **O Estresse do Policial Militar do Estado de Mato Grosso: Condições de trabalho do Policial Militar**. Monografia. Cuiabá. 2004.

SILVA, Anderson Luiz da. A atividade física como instrumento de combate ao estresse e melhoria da qualidade de vida do policial militar de MT. **Revista Científica de Segurança Pública Homens do Mato**. Vol. 1, nº 6. jul./dez. 2011. Disponível em: [http://revistacientifica.pm.mt.gov.br/ojs/index.php/semanal/article/view/171/pdf\\_68](http://revistacientifica.pm.mt.gov.br/ojs/index.php/semanal/article/view/171/pdf_68). Acesso em 15 jan. 2024.

SPECTOR, Paul. E. **Psicologia da saúde ocupacional**. In: SPECTOR P. E. Psicologia nas Organizações. São Paulo: Saraiva, 2012. p. 294-324. VIEIRA, I. S. Medicina básica do trabalho. Curitiba: Apta, 2010, 576 p.

WHO, World Health Organization. **World Suicide Prevention Day 2022 - Creating hope Through Action**. 10 set. 2022. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/events/detail/2022/09/10/default-calendar/world-suicide-prevention-day-2022>. Acesso em: 13 jan. 2024.

WINTER, L. E., & ALF, A. M. (2019). A profissão do policial militar: vivências de prazer e sofrimento no trabalho. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, 19(3), 671-678. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpot/v19n3/v19n3a05.pdf>. Acesso em: 21 jan. 2024.

ZANCAN, R. K.; MACHADO, A. B. C.; BOFF, N. e OLIVEIRA, M. da S. **Estresse, Ansiedade, Depressão e Inflexibilidade Psicológica em Estudantes Universitários de Graduação e Pós-Graduação.** *Estud. pesqui. psicol.*, Rio de Janeiro, v. 21, n. 2, p. 749-767, ago. 2021. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S180842812021000200020&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180842812021000200020&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 29 fev. 2024.

ZENKNER, K. V.; DENARDIN, E. F.; JESUS, A. A. de; STROM, B. R.; SILVA, E. S. da; CARLESSO, J. P. P. Saúde mental dos profissionais da saúde: o adoecimento de quem se dedica a cuidar da doença do outro. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 9, n. 7, p. e916974747, 2020. DOI: 10.33448/rsd-v9i7.4747. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/4747>. Acesso em: 4 mar. 2024.

ZIMMER, Nara Teresinha. **Psicopatologia do trabalho: uma reflexão sobre o trabalho humano no que concerne ao processo sofrimento ou adoecimento psíquico**, 2014. 37 f. Trabalho de Conclusão de Curso. Graduação em Psicologia do Departamento de Humanidades e Educação da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul - UNIJUI, Santa Rosa, Rio Grande do Sul, 2014. Disponível em: <https://bibliodigital.unijui.edu.br/items/fce22b0d-1f68-4253-9218-99ba43b897f3>. Acesso em 10 jan. 2024.