

O IMPACTO DO ESTRESSE NA CARREIRA DO POLICIAL MILITAR E AS PREOCUPAÇÕES ASSOCIADAS À SUA APOSENTADORIA

*Fernanda de Cássia Martins dos Santos **

RESUMO: O estresse ocupacional na carreira de policiais militares representa um fenômeno complexo e persistente, com implicações significativas para a saúde mental e para o bem-estar durante e após a vida ativa. Este estudo tem como objetivo discutir os impactos do estresse vivenciado por policiais militares ao longo da carreira e suas repercussões na aposentadoria, especialmente na terceira idade. A pesquisa adota abordagem bibliográfica, qualitativa e descritiva, estruturada em cinco etapas: delimitação temática, seleção de critérios de inclusão e exclusão, escolha dos estudos primários, leitura analítica dos artigos e apresentação dos resultados. A análise de sete estudos evidenciou elevada prevalência de estresse, principalmente nas fases de resistência e exaustão, com fatores associados tanto à natureza arriscada da atividade quanto à gestão institucional. Identificaram-se sintomas físicos e psicológicos, como irritabilidade, insônia e desgaste emocional, e consequências como depressão e doenças cardiovasculares. Constatou-se que o estresse acumulado impacta negativamente a transição para a aposentadoria, exigindo ações preventivas durante o serviço ativo. As principais estratégias indicadas incluem programas de apoio psicológico, promoção de *hardiness*, valorização profissional e planejamento para o desligamento. Conclui-se que a mitigação dos efeitos do estresse exige políticas institucionais robustas e contínuas, com foco na saúde integral do policial militar.

Palavras-chave: estresse ocupacional; policial militar; saúde mental; aposentadoria; *hardiness*.

DOI: <https://doi.org/10.36776/ribsp.v7i19.241>

Recebido em 29 de setembro de 2024.

Aprovado em 12 de dezembro de 2024.

* Polícia Militar do Estado de Tocantins (PMTO). CV lattes: <http://lattes.cnpq.br/2056977960055155>.



THE IMPACT OF STRESS ON THE CAREER OF MILITARY POLICE OFFICERS AND CONCERNS ASSOCIATED WITH THEIR RETIREMENT

ABSTRACT: Occupational stress in the careers of military police officers is a complex and persistent phenomenon with significant implications for mental health and well-being during and after active service. This study aims to discuss the impacts of stress experienced by military police officers throughout their careers and its repercussions on retirement, especially in old age. The research adopts a bibliographic, qualitative, and descriptive approach, structured in five stages: thematic delimitation, selection of inclusion and exclusion criteria, selection of primary studies, analytical reading of the articles, and presentation of results. The analysis of seven studies revealed a high prevalence of stress, mainly in the resistance and exhaustion phases, with factors related to both the risky nature of the activity and institutional management. Physical and psychological symptoms were identified, such as irritability, insomnia, and emotional exhaustion, as well as consequences like depression and cardiovascular diseases. It was found that accumulated stress negatively impacts the retirement transition, requiring preventive actions during active service. The main strategies include psychological support programs, hardiness promotion, professional appreciation, and retirement planning. It is concluded that mitigating the effects of stress requires robust and continuous institutional policies focused on the integral health of military police officers.

Keywords: occupational stress; military police; mental health; retirement; hardiness.

1. INTRODUÇÃO

O estresse no trabalho prejudica o desempenho e cria problemas de saúde mental especialmente se o profissional tem uma rotina laboral longa e tensa que o predispõe a esse efeito. Por isso, os estudos que abordam esse tema ganharam crescente atenção em âmbito social e acadêmico.

O estresse ocorre quando o indivíduo é submetido a situações que demandam grande adaptação, esforço físico e/ou mental, diante da sobrecarga de serviço e dos eventos negativos que ocorrem no cotidiano do indivíduo, que reage às pressões no âmbito psicológico, físico e hormonal (Oliveira; Bardagi, 2010).

Margis *et al.* (2003) afirmam que o termo estresse está associado ao estado gerado pela percepção de estímulos que causam excitação emocional, perturbando a homeostasia. Ele ativa um processo de adaptação caracterizado pelo aumento na secreção de adrenalina, causando, por sua vez, manifestações sistêmicas como distúrbios fisiológicos e psicológicos.

A atividade da polícia militar envolve estressores como violência, brutalidade e morte. De acordo com Dias (2011), é a que mais produz eventos estressores. Por isso, essa discussão acerca do estresse é relevante.

O estresse experimentado pelo policial militar ao longo de sua carreira pode impactar sua vida após a aposentadoria, predispondo-o a desenvolver patologias e condições associadas como insônia, depressão, transtornos alimentares, doenças cardiovasculares, envelhecimento precoce, entre outros (Souza *et al.*, 2022).

Diante disso, o presente trabalho discute os impactos do estresse vivenciado pelo policial militar e suas possíveis repercussões na 3ª idade. Como objetivos específicos, pretende-se contextualizar a atividade policial; identificar a prevalência de estresse no trabalho e discutir as possíveis alternativas para a redução do estresse, bem como mitigar os impactos na aposentadoria.

2. A ATIVIDADE POLICIAL

O Estado é uma instituição política, social e econômica regulamentada pela Carta Magna. Ele detém o controle social e o monopólio da força. Para Chauí (2008), os homens que vivem em estado de natureza permanecem isolados e em constante guerra, sendo o medo o sentimento que domina a sociedade. Medo da morte violenta, mais especificamente. Dessa forma, para se protegerem, os humanos inventaram as armas e fecharam a terra onde vivem.



O estado de direito criou instrumentos constitucionais para impedir a violência e condenar como ilegais os atos de criminalidade. E através do contrato social, há um pacto entre as pessoas. Elas abdicam de algumas liberdades individuais em troca de proteção e bem-comum. A segurança não reprime a liberdade, mas passa a ser uma condicionante do seu exercício.

No Brasil, a Constituição Federal de 1988 regulamenta e dá as diretrizes para o exercício da segurança pública. Em seu artigo 144, afirma que é responsabilidade do Estado, porém é direito e dever de todos e: “é exercida para a preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio” (Brasil, 1988).

A violência e a criminalidade são temas preocupantes na maioria dos países. Homicídios, roubos, estupros, tráfico de drogas, entre outros trazem insegurança para a população e desafiam constantemente a segurança pública. Dessa forma, o trabalho policial de prevenção e combate à criminalidade enfrenta desafios para reduzir o número de casos ligados à violência e ao crime.

As práticas policiais nos países ocidentais objetivam a preservação do bem-comum e dos direitos fundamentais inerentes à dignidade da pessoa humana. A Polícia Militar é uma força pública estadual cuja principal atribuição é proteger o cidadão e a sociedade, o patrimônio público e o privado, além de coibir crimes e infrações administrativas realizando apreensão de drogas, armas e objetos roubados, combate ao tráfico de drogas e crime organizado, ações preventivas, como blitz e abordagens nas ruas, com o intuito de prevenir e desincentivar atitudes ilícitas. A Constituição Federal determina:

144. A preservação da ordem pública e da incolumidade das pessoas e do patrimônio, através dos seguintes órgãos: § 5º Às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública; aos corpos de bombeiros militares, além das atribuições definidas em lei, incumbe a execução de atividades de defesa civil (Brasil, 1988).

A Polícia Militar atua em diversas áreas para garantir a manutenção da ordem pública. Entre as atividades estão o policiamento de área que se faz no atendimento de emergências que chegam via internet ou telefone para a central, ronda escolar, policiamento comunitário; comando e policiamento de trânsito para a fiscalização e educação de trânsito; ações em rodoviárias fiscalizando e atendendo ocorrências e acidentes (Gomes, 2011).

Também há os grupos de ações táticas em operações de alto risco com suicidas portando armas, operações com reféns, gerenciamento de crises e desarmamento de bombas e artefatos explosivos. Há os grupos de salvamento aéreo e Corpo de Bombeiros, que atua com ações de combate ao fogo e resgate de vítimas em qualquer ambiente. A polícia ambiental fiscaliza ações ilegais e predatórias em ambientes de preservação e administração dos canis (Gomes, 2011).

3. O ESTRESSE NA ATIVIDADE POLICIAL

De acordo com o Atlas da Violência (2024), a taxa de homicídio no Brasil a cada 100 mil habitantes é de 21,7, índice superior ao dos países desenvolvidos como os Estados Unidos (5 a cada 100 mil habitantes) e países europeus, como Espanha, Áustria, Itália, Holanda, Grécia e Islândia, que figuram

abaixo de 1 homicídio por 100 mil habitantes de acordo com ONU (2023). No Brasil, as regiões Norte e Nordeste são as que apresentam maior taxa de homicídio, especialmente os estados da Bahia, Amazonas, Amapá e Roraima, com taxas superiores a 46,9 homicídios por 100 mil habitantes (Cerqueira *et al.*, 2024).

O Estado do Tocantins teve em 2022 uma taxa de 28,2 homicídios/100 mil habitantes, o que é superior à média nacional de 21,7 (Cerqueira *et al.*, 2024). Considerando que a população do Estado é de 1.511.460 pessoas (IBGE, 2022), em 2022, ocorreram 454 homicídios no Estado do Tocantins. Em julho de 2024, o Governo do Estado publicou um balanço da violência e criminalidade referente ao primeiro semestre de 2024. Os dados apontam queda em todos os indicadores de violência - homicídio, latrocínio, lesão corporal seguida de morte e crimes patrimoniais (Governo do Estado do Tocantins, 2024).

Devido a esses fatores, a literatura especializada afirma que a profissão de policial militar está entre as mais perigosas e arriscadas (Dias, 2011; Souza *et al.*, 2022). De modo geral, entende-se que o combate à violência e criminalidade no Estado, especialmente para atingir os resultados divulgados pelo governo (2024), criam diversos estressores para os policiais militares.

Ressalta-se que a literatura acerca do nível de estresse em sua carreira é escassa e com metodologias divergentes, o que dificulta a quantificação do estresse ocupacional. O estudo de Menezes *et al.* (2018) buscou traçar o perfil psicossocial dos policiais militares com estresse ocupacional no município de Aracaju. Para isso, mediu o estresse de 176 policiais pelo balanço da segurança pública do primeiro semestre de 2024 Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), que identifica o estresse em três fases: alerta, resistência e exaustão.

O estudo demonstrou que 32,4% apresentaram algum nível de estresse, dos quais o estresse de resistência (intermediário) foi prevalente em 58,6%. Quanto ao perfil sociodemográfico, a maior parte foi do sexo masculino, casado, com educação superior, consumidor de álcool, praticante de exercícios físicos, com dedicação exclusiva ao trabalho. O fator estressor principal foi a própria atividade policial (Menezes *et al.*, 2018).

Na pesquisa de Santos *et al.* (2021), participaram 268 policiais militares do estado do Paraná. A escala utilizada para a aferição de estresse entre os participantes foi a Escala de Estresse no Trabalho (EET) e a *Utrecht Work Engagement Scale* (UWES). 125 (46,7%) apresentaram estresse ocupacional. Os eventos estressores mais prevalentes não foram relacionados à violência e à natureza perigosa da carreira, mas à ausência de perspectiva de crescimento na carreira, treinamentos ineficientes, favoritismo no ambiente laboral, longas jornadas, tipo de controle, ausência de transparência sobre as decisões organizacionais e baixa valorização. São fatores associados principalmente à gestão policial e aos administrativos.

A dissertação de Andrade (2013) realizou um estudo com 143 policiais militares, sendo maioria do sexo masculino (93%), acima de 41 anos (32,9%), casado (60,1%), sem filhos (69,9%), cursando o ensino superior (32,2%) com remuneração entre 3 e 5 salários-mínimos (42%). No que



tange ao estresse, 41,3% alegaram sentir estresse moderado; 30,7% estresse severo e 5,6% com um nível potencialmente perigoso de estresse. 63,6% dos participantes afirmaram não trabalhar apenas em seu expediente normal da polícia e 80,4% afirmaram não realizar nenhum tipo de tratamento de saúde (Andrade, 2013).

No que tange à qualidade de vida profissional (QVP), o escore foi “alto”, em todas as dimensões, com exceção da dimensão “Desconforto Relacionado ao Trabalho” e “Apoio Organizacional”, em que os participantes afirmaram que a QVP nestas dimensões é negativa (Andrade, 2013).

4. METODOLOGIA

Este é um estudo bibliográfico, qualitativo e descritivo desenvolvido através da formulação e delimitação, escolha dos critérios de inclusão e exclusão, seleção dos estudos primários que compõem a pesquisa, leitura e avaliação dos escolhidos e apresentação dos resultados obtidos.

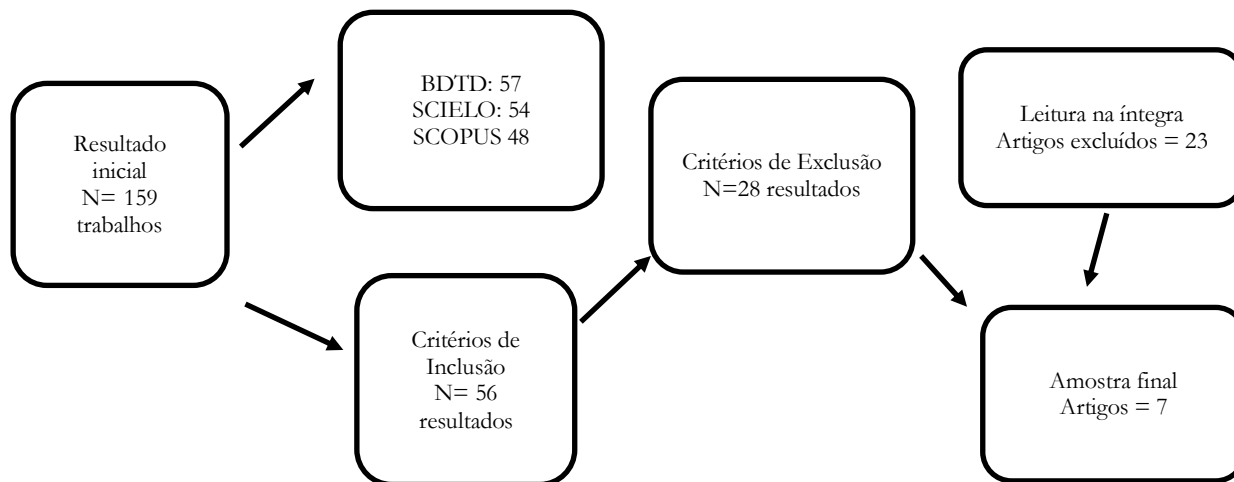
Quais são os impactos do estresse na carreira do policial militar e as medidas possíveis para mitigá-lo é a questão a ser respondida pela presente pesquisa. Para encontrar as respostas, foram escolhidos critérios de inclusão e exclusão. Os de inclusão foram trabalhos publicados entre 2009 e 2024 (últimos 15 anos), em português, na íntegra, não duplicados e que abordem o tema proposto.

Os de exclusão foram os fora da delimitação temporal, em linguagem que não português, duplicados, incompletos e fora do tema proposto. A pesquisa foi realizada nos repositórios digitais *da Scientific Digital Library Online (Scielo)*, *Scopus* e Biblioteca Brasileira de Teses de Dissertações (BDTD). Os descritores utilizados foram polícia militar, estresse ocupacional, saúde mental e aposentadoria.

Após a seleção inicial dos estudos, os títulos e resumos foram examinados e lidos integralmente para verificar a relação com a presente pesquisa. Após a exclusão inicial (figura 1), os resultados dos artigos elegidos foram analisados. Os dados foram apresentados por tabulação com as seguintes variáveis: autor/ano, título, objetivo e método utilizado.

5. DISCUSSÃO E ANÁLISE DOS DADOS

Após a inserção dos descritores de pesquisa nas bases de dados escolhidas, foram encontrados 159 resultados iniciais. Foram encontrados 48 artigos no Scopus, 57 no Scielo e 54 no BDTD. Aplicando os critérios de inclusão, restaram 56. Foi feita a leitura dos títulos e resumos e aplicados os critérios de exclusão. Nessa etapa, foram excluídos 16 trabalhos que não eram artigos científicos e 15 duplicados, restando 19, dentre os quais foram excluídos mais 12 por estarem incompletos ou com acesso restrito. A amostra final foi de 7 artigos, os quais foram lidos na íntegra, conforme mostra a Figura 1.

Figura 1 – Fluxograma com o caminho da seleção dos artigos


Fonte: Resultados da pesquisa (2024).

Dos 7 artigos selecionados que correspondiam ao tema da pesquisa, suas principais características estão apresentadas no Quadro 1.

Quadro 1 – Artigos eleitos para o estudo

Autor/ano	Título	Objetivo	Método	Amostra Instrumento de pesquisa
Oliveira; Bardagi (2010)	Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares	Avaliar os níveis de estresse ocupacional e comprometimento com a carreira entre policiais militares do 1º regimento da Brigada Militar de Santa Maria, RS	Estudo de caso	75 participantes Questionário
Dias (2011)	A influência do estresse na qualidade de vida do policial militar	Analisar a influência do estresse na qualidade de vida do policial militar da assessoria militar do Tribunal de Justiça do Estado do Tocantins [...] analisar as condições de trabalho e possíveis melhorias para a corporação.	Estudo de caso	15 participantes. Aplicação de questionário
Andrade (2013)	Estresse ocupacional, <i>hardiness</i> e qualidade de vida profissional de policiais militares de uma cidade do interior de Mato Grosso do Sul	Verificar a repercussão do Estresse Ocupacional (EO) e do <i>Hardiness</i> (personalidade resiliente) na Qualidade de Vida Profissional (QVP) em uma amostra de policiais militares de uma cidade do interior de Mato Grosso do Sul	Estudo de caso	143 participantes Questionário Sociodemográfico e Ocupacional Escala de Estresse Ocupacional- EEO
Almeida (2021)	O estresse ocupacional em mulheres policiais militares do Pará	Investigar de que maneira o estresse ocupacional é percebido e quais as estratégias de enfrentamento de mulheres policiais militares da Polícia Militar do Pará.	Estudo de caso	28 participantes Questionário
Mazariolli; Paula; Santos (2022)	O estresse e impacto na saúde mental de policiais militares trabalhadores do Copom no interior de São Paulo	Avaliar e dimensionar o estresse ocasionado a partir da rotina do trabalho de trinta policiais militares que exercem atividades no Centro de Operações da Polícia Militar (Copom) como atendentes e despachadores	Estudo de caso	30 participantes Inventário de Sintomas de Stress para adultos de Lipp (ISSL) Questionário Sociodemográfico – QSD
Passos; Kovalski (2024)	Atividade policial militar e os desafios do ingresso à aposentadoria	Abordar o impacto do estresse na carreira do Policial Militar e as preocupações associadas à sua aposentadoria	Revisão de literatura	Não se aplica
Garcia (2024)	A importância da saúde mental para os policiais militares: estratégias e cuidados na profissão	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.	Revisão de literatura	Não se aplica

Fonte: Dados da pesquisa (2024).



Garcia (2024) afirma que o risco à vida e a natureza hostil do trabalho policial se torna um elemento potencializador de diversas enfermidades e sofrimento psíquico. A natureza do trabalho, aliada a fatores como sobrecarga laboral, ausência de cuidados de saúde mental e exposição extrema à violência tornam a pessoa uma “bomba-relógio à beira da explosão” (Garcia, 2024, p. 5).

Essa situação reduz o desempenho do profissional visto que está em constante estado de alerta, apresenta sinais de nervosismo e impaciência, bem como acomete a qualidade de vida do sujeito após a aposentadoria na polícia. Neste contexto, deve-se discutir estratégias de prevenção da síndrome de *burnout* e todas as consequências psicológicas e fisiológicas do estresse em longo prazo (Garcia, 2024).

Para tanto, a autora sugere ações multifocais que visem a prevenção, como ensino de técnicas de gerenciamento de estresse, promoção de uma cultura de valorização profissional, acompanhamento psicológico e psiquiátrico individual e especializado, acompanhamento em grupos de apoio, entre outros (Garcia, 2024).

Andrade (2013) analisou a relação entre o estresse ocupacional, QVP e *hardiness*, definido como personalidade resiliente. O autor identificou os com mais *hardiness*, que é influenciado por diversos fatores como idade, estado civil, presença de filhos, patente e realização de tratamento de saúde. Esses indivíduos possuem mais de 41 anos, separados/divorciados, sem filhos, com patente maior (soldados e sargentos), que realizam tratamentos de saúde. Neste contexto, os policiais com este perfil apresentam maior compromisso com o trabalho e maior índice de *hardiness* (Andrade, 2013).

O *hardiness*, dividido pela autora em três dimensões: compromisso, controle e desafio, é uma proteção e resistência contra agentes estressores. O que a autora define como *estilo hardy* é um modo de vida que inclui um forte comprometimento laboral, crença de que é possível controlar fatores externos (presença de *locus* de controle interno), tolerante a desafios e orientado para o futuro. O fortalecimento do *hardiness* entre os policiais é uma alternativa válida para a redução do estresse ocupacional. A resistência aos eventos estressores preserva a qualidade de vida profissional e mitiga o efeito do estresse na vida policial e suas consequências na aposentadoria e terceira idade (Andrade, 2013).

A relação entre o *hardiness* e a qualidade de vida profissional também é evidenciada por Paranhos *et al.* (2014), que o definem como o conjunto de emoções, cognições e comportamentos que atuam em conjunto com outros aspectos da personalidade para a manutenção do bem-estar psicológico global.

Dias (2011), cuja pesquisa foi realizada com policiais militares que atuam no Tribunal de Justiça do Estado do Tocantins, também verificou alta prevalência de estresse entre os participantes (20% de estresse leve e 80% de estresse mediano) e sugere que algumas medidas sejam tomadas para prevenir bem como mitigar o já existente. Dentre as recomendações estão presença de maior efetivo com vistas em garantir a normalidade do serviço; programas de bem-estar; melhores condições laborais; maior união entre os profissionais; redução da escala e/ou carga horária possibilitando mais horas de lazer; material bélico adequado; valorização salarial e melhoria nos treinamentos.

Passos e Kovalski (2024) buscaram identificar o impacto do estresse na carreira do policial militar no que tange à sua aposentadoria. Os autores evidenciam outras dificuldades relacionadas à aposentadoria como a perda do status da posição ocupada, dificuldade de se adaptar à nova rotina, pressão familiar, reavaliação dos valores pessoais em razão da transição de policial da ativa para a reserva, bem como dependência das “descargas de adrenalina associadas ao trabalho” (Passos; Kovalski, 2024).

Os autores afirmam que os policiais devem ser preparados para a transição para fora da polícia militar enquanto ainda estão na ativa, e serem inseridos em ambientes e posições cada vez menos estressantes, como os trabalhos administrativos, para reduzir de forma gradativa a exposição ao risco, adrenalina e estresse proporcionados pelo trabalho (Passos; Kovalski, 2024)

O estudo de Mazariolli, Paula e Santos (2022) buscou investigar o nível de estresse dos policiais que atuam no Centro de Operações da Polícia Militar (Copom) e verificaram que 42,8% dos policiais apresentaram algum nível de estresse. Destes, 36,66% estão na fase de resistência e 10% estão na fase de exaustão. As ações preventivas propostas pelos autores para mitigar este quadro são:

[...] aplicação de um programa efetivo para o diagnóstico, orientação e controle do estresse, assim com a identificação dos eventos estressores que afetam a rotina dos policiais, sendo realizado através de exames médicos e psicológicos anuais, o aumento do número efetivo de soldados, de maneira a impossibilitar extensas cargas horárias de trabalho e além da implementação de programas para incentivo de atividades físicas, prática de esportes e alimentação, de forma a aumentar a qualidade de vida no âmbito pessoal e profissional (Mazariolli; Paula; Santos, 2022).

Oliviera e Bardagi (2010) verificaram que 57,3% dos 75 participantes da polícia militar do RS apresentaram algum nível de estresse, sendo mais prevalente nas mulheres, em que pese o fato de as mulheres terem composto apenas 29,3% da amostra.

Os sintomas psicológicos que os participantes apresentaram foram cansaço e irritabilidade excessivos, hiperfoco em um assunto, sensibilidade emotiva. Os sintomas físicos foram desgaste físico constante, insônia, problemas de memória e tensão muscular (Oliviera; Bardagi, 2010).

As autoras salientam que a maior parte dos policiais que apresentou estresse (57%) está na fase de resistência em que ainda é possível “eliminar os sintomas e prevenir o agravamento do quadro” (Oliveira; Bagardi, 2010, p. 162). Neste caso, ações preventivas de saúde mental e acompanhamento psicológico proporcionam manejo das dificuldades e dos eventos estressores.

Almeida (2021) propôs o programa “PM *sem stress*” destinado à atenção em saúde dos policiais com ações educativas, interventivas e preventivas executadas por psicólogos da instituição, que indicariam práticas de orientação sobre os perigos do estresse, bem como para sua redução e controle. O programa preconiza 4 etapas: 1) identificação e levantamento dos dados acerca do estresse dos profissionais; 2) análise das informações e elaboração do plano de intervenção; 3) desenvolvimento das atividades propostas e 4) Avaliação dos resultados alcançados (Almeida, 2021).



6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O estresse ocupacional na carreira dos policiais militares configura-se como um desafio crônico, multifatorial e de amplo alcance, com reflexos que extrapolam o período de atividade profissional e afetam significativamente a qualidade de vida na aposentadoria. A partir da análise dos estudos selecionados, observou-se que os fatores estressores decorrem tanto da própria natureza arriscada e imprevisível da atividade policial quanto de deficiências estruturais e organizacionais que comprometem o ambiente de trabalho e o bem-estar do servidor.

Constatou-se, em diversos estudos, uma alta prevalência de estresse nas fases de resistência e exaustão, com sintomas físicos e emocionais recorrentes, como insônia, irritabilidade, tensão muscular, exaustão psicológica, depressão e doenças cardiovasculares. Tais efeitos, quando acumulados ao longo da carreira, influenciam diretamente a forma como o policial vivencia a transição para a aposentadoria, gerando sentimentos de desvalorização, perda de identidade funcional, dificuldades de adaptação e vulnerabilidade psicossocial.

Neste cenário, é urgente o desenvolvimento e a implementação de políticas institucionais de prevenção e mitigação do estresse no âmbito das corporações militares estaduais. Destacam-se como medidas prioritárias: programas contínuos de apoio psicológico e psiquiátrico; estratégias de promoção de *hardiness* como recurso de resiliência individual; capacitações voltadas ao manejo do estresse; reformulação das práticas de gestão de pessoal; e ações estruturadas de preparação para a aposentadoria, que considerem as dimensões emocionais, familiares e organizacionais envolvidas na transição.

O estudo também indica a necessidade de novas pesquisas empíricas, com maior representatividade amostral e metodologias robustas, que explorem os determinantes do estresse policial em diferentes contextos regionais. Além disso, a avaliação de programas já existentes pode contribuir para a disseminação de boas práticas institucionais, consolidando uma cultura organizacional voltada à saúde mental, à valorização do trabalho policial e à sustentabilidade da força de segurança pública.

Em síntese, combater o estresse ocupacional na carreira policial militar não é apenas uma demanda de saúde pública e de direitos humanos, mas um requisito estratégico para o bom funcionamento das instituições responsáveis pela ordem, segurança e paz social no Brasil.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, Nathália Ferreira de. **O estresse ocupacional em mulheres policiais militares do Pará**. Dissertação. 133f. [Mestre em Segurança Pública]. Belém/PA: Universidade Federal do Pará, 2021.
- ANDRADE, Josikelli de Souza. **Estresse ocupacional, hardiness e qualidade de vida profissional de policiais militares de uma cidade do interior de Mato Grosso do Sul**. Dissertação. 116f. [Mestre em Psicologia]. Campo Grande/MS: Universidade Católica Dom Bosco, 2013.
- BRASIL. Constituição da República Federativa do Brasil. Brasília: **Diário Oficial da União**, 1988.
- CERQUEIRA, Daniel *et al.* [coord.]. **Atlas da Violência 2024**. Brasília: Ipea; FBSP, 2024.
- CHAUÍ, Marilena. **O que é ideologia?** 2ª ed. São Paulo: Brasiliense, 2008.
- DIAS, Janary Barbosa. **A influência do estresse na qualidade de vida do policial**. Palmas/TO: Universidade de Brasília – UnB, 2011.
- GARCIA, Marcos Leandro. A importância da saúde mental para os policiais militares: estratégias e cuidados na profissão. **Revista Integrar**, v.2, n.1, 2024.
- GOMES, Cinério Gonçalves. **Análise do emprego operacional da Companhia PM Intendente de Policiamento com cães, canil, na região metropolitana de Belo Horizonte – MG**. Belo Horizonte – MG: Fundação João Pinheiro, 2011.
- GOVERNO DO ESTADO DO TOCANTINS. **Governo do Tocantins apresenta balanço com queda de quase 50% em homicídios no 1º semestre de 2024**. Portal do Governo do Estado do Tocantins, 01/07/2024. Disponível em: <https://www.to.gov.br/secom/noticias/governo-do-tocantins-apresenta-balanco-com-queda-de-quase-50-em-homicidios-no-10-semester-de-2024/f36czxlv0yc#:~:text=Crimes%20patrimoniais&text=Houve%20ainda%20a%20queda%20de,queda%20de%2014%2C26%25>. Acesso em: 31 jul. 2024.
- IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia Estatística. **IBGE Cidades: Tocantins**. IBGE, 2022. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/to/panorama>. Acesso em: 31 jul. 2024.
- MARGIS, Regina *et al.* Relação entre estressores, estresse e ansiedade. **R. Psiquiatr.** RS, v. 25, suplemento 1, p. 65-74, abr., 2003.
- MAZARIOLLI, Andréa da Silva. PAULA, Ana Luiza de Souza. SANTOS, Carla Larissa Victoriano dos. O estresse e impacto na saúde mental de policiais militares trabalhadores do COPOM no interior de São Paulo. **REBESP**, Goiânia, v. 15, n. 1, 2022
- MENEZES, Marcos Vinicius de Mendonça *et al.* Perfil de policiais militares com estresse ocupacional. **Revista Debates em Psiquiatria**, online, nov./dez., 2018.
- OLIVEIRA, Paloma Lago Marques de. BARDAGI, Marúcia Patta. Estresse e comprometimento com a carreira em policiais militares. **Boletim de Psicologia**, v. 59, n. 131, p. 153-166, 2010.



ONU – Organização das Nações Unidas. **Global Study on Homicide 2023**. Nova York/EUA: UNODC: United Nations Office for Drugs and Crime, 2023.

PARANHOS, Mariana Esteves *et al.* Hardiness em profissionais de primeira resposta: uma revisão sistemática. **Aletheia**, v. 45, p.202-221, set./dez. 2014.

PASSOS, Elysson Leonty dos. KOVALSKI, Jennifer Cristina. Atividade policial militar e os desafios do ingresso à aposentadoria. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, São Paulo, v.10.n.06.jun.2024.

PRADO, Claudia Eliza Papa do. Estresse ocupacional: causas e consequências. **Rev Bras Med Trab.**, v. 14, n. 3, p. 285-289, 2016.

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.

SOUZA, Daniela Rodrigues de *et al.* **Patologias associadas ao estresse crônico e seus mecanismos: revisão de literatura**. Guanambi/BA: Centro Universitário FGUNIFG, 2022.