

DESAFIOS COTIDIANOS E SAÚDE EMOCIONAL DE POLICIAIS MILITARES: IMPACTOS DO TRABALHO NA PRODUÇÃO DO SOFRIMENTO PSÍQUICO

DAILY CHALLENGES AND EMOTIONAL HEALTH OF MILITARY POLICE OFFICERS: IMPACTS OF WORK ON THE PRODUCTION OF PSYCHOLOGICAL DISTRESS

Maria Jaides Costa

Naedja Pereira Barroso

**Francisca Maisa Maciel de
Almeida**

Heloisa Cavalcante Lacerda

Andréia Braga de Oliveira

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo analisar os impactos dos desafios cotidianos vivenciados por policiais militares na saúde emocional, considerando a relação entre exposição à violência, exigências institucionais, pressão social e processos de adoecimento psíquico no contexto da segurança pública. A pesquisa foi caracterizada como bibliográfica, de abordagem qualitativa, estruturada por meio de uma revisão narrativa da literatura, com busca em bases como SciELO, PubMed e Google Acadêmico, utilizando descritores relacionados à saúde mental, polícia militar, estresse ocupacional, burnout, segurança pública e adoecimento psíquico. Foram selecionados estudos publicados entre 2015 e 2025, disponíveis na íntegra, em português, inglês ou espanhol, que apresentassem relação direta com a saúde emocional de policiais militares ou profissionais da segurança pública. Os resultados demonstraram que a atividade policial militar é marcada por exposição frequente a situações de risco, violência, morte, sofrimento humano, cobrança institucional, hierarquia rígida, jornadas intensas e limitação de suporte psicológico, fatores que favorecem o desenvolvimento de estresse ocupacional, burnout, transtorno de estresse pós-traumático, alterações do sono, afastamentos por transtornos mentais e redução da qualidade de vida. Observou-se, ainda, que a cultura institucional de silenciamento emocional dificulta a busca por ajuda, e contribui para a invisibilização do sofrimento psíquico no ambiente profissional. Conclui-se que o adoecimento emocional dos policiais militares não deve ser compreendido como fenômeno individual isolado, mas como resultado de condições estruturais e organizacionais do trabalho, sendo necessária a ampliação de políticas institucionais de cuidado, acolhimento psicológico, prevenção do adoecimento mental e valorização da saúde emocional desses profissionais.

Descritores: Saúde Mental. Polícia Militar. Estresse Ocupacional. Burnout. Segurança Pública.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the impacts of the daily challenges experienced by military police officers on emotional health, considering the relationship between exposure to violence, institutional demands, social pressure, and processes of psychological illness in the context of public security. The research was characterized as bibliographic, with a qualitative approach, structured through a narrative literature review, with

searches in databases such as SciELO, PubMed, and Google Scholar, using descriptors related to mental health, military police, occupational stress, burnout, public security, and psychological illness. Studies published between 2015 and 2025, available in full text, in Portuguese, English, or Spanish, and directly related to the emotional health of military police officers or public security professionals were selected. The results showed that military police activity is marked by frequent exposure to risk situations, violence, death, human suffering, institutional pressure, rigid hierarchy, intense working hours, and limited psychological support, factors that favor the development of occupational stress, burnout, post-traumatic stress disorder, sleep disturbances, work leave due to mental disorders, and reduced quality of life. It was also observed that the institutional culture of emotional silencing makes it difficult to seek help and contributes to the invisibility of psychological distress in the professional environment. It is concluded that the emotional illness of military police officers should not be understood as an isolated individual phenomenon, but as the result of structural and organizational working conditions, requiring the expansion of institutional care policies, psychological support, prevention of mental illness, and appreciation of the emotional health of these professionals.

Descriptors: Mental Health. Military Police. Occupational Stress. Burnout. Public Security.

1 INTRODUÇÃO

A atuação dos policiais militares insere-se em um contexto social marcado por elevados índices de violência, demandas crescentes por segurança pública e constantes transformações nas dinâmicas sociais, o que implica reconhecer que esses profissionais vivenciam, de forma contínua, situações de risco, tensão e imprevisibilidade, impactando diretamente na saúde emocional e qualidade de vida (Minayo; Souza, 2003).

Nesse cenário, o exercício da função policial ultrapassa a dimensão técnica da atividade, envolvendo exigências psicológicas intensas, uma vez que esses sujeitos precisam lidar com conflitos, sofrimento humano e ameaças à própria integridade física, mantendo, ainda assim, uma postura de controle e estabilidade emocional, o que tende a gerar um acúmulo progressivo de desgaste psíquico ao longo do tempo (Silva; Vieira, 2008; Costa *et al.*, 2007).

Os dados recentes evidenciam a magnitude desse problema, uma vez que, entre 2015 e 2022, mais de 12.500 profissionais de segurança pública no Brasil foram acometidos por transtornos mentais, incluindo ansiedade, depressão e síndrome do pânico, o que demonstra a alta vulnerabilidade emocional dessa categoria diante das exigências do trabalho (Brasil, 2024). Além disso, uma parcela dos policiais apresenta sintomas de burnout, chegando a índices como 33,7% de prevalência em algumas amostras, o que aponta para os níveis elevados de exaustão emocional e desgaste psicológico associados à atividade profissional (Vieira *et al.*, 2025).

Diante desse cenário, emerge como problemática a existência de uma lacuna entre as exigências emocionais impostas pela atividade policial e as condições reais de suporte psicológico oferecidas, considerando que a exposição contínua a situações estressoras, aliada à limitação de espaços institucionais de acolhimento, contribui para a intensificação do desgaste mental desses profissionais (Costa *et al.*, 2007; Minayo; Adorno, 2013).

Assim, estabelece-se como questão norteadora deste estudo: de que maneira os desafios cotidianos vivenciados pelos policiais militares influenciam sua saúde emocional, considerando a exposição à violência, as pressões institucionais e a limitação de suporte psicológico no contexto profissional?

O objetivo desse estudo é o de analisar os impactos dos desafios diários vivenciados pelos policiais militares na saúde emocional, considerando as relações entre as condições de trabalho, as exigências institucionais e os processos de adoecimento psíquico no contexto da segurança pública.

2 METODOLOGIA

A presente pesquisa foi caracterizada como um estudo de natureza bibliográfica, com abordagem qualitativa, estruturando-se por meio de uma revisão narrativa da literatura, considerando que essa modalidade permitiu uma análise interpretativa, crítica e ampliada dos conhecimentos produzidos acerca da temática investigada, possibilitando compreender, de maneira articulada, as múltiplas dimensões que envolveram os impactos dos desafios cotidianos na saúde emocional dos policiais militares (Gil, 2022).

Os estudos foram buscados em bases de dados amplamente reconhecidas no meio acadêmico e científico, incluindo SciELO (*Scientific Electronic Library Online*), PubMed (*National Library of Medicine*) e Google Acadêmico, selecionadas por sua relevância, abrangência e credibilidade na disseminação de produções científicas na área da saúde, psicologia e ciências sociais. A utilização dessas bases permitiu o acesso a artigos nacionais e internacionais, ampliando o alcance da pesquisa, e garantindo maior diversidade de abordagens teóricas e metodológicas, o que contribuiu para uma compreensão mais abrangente do fenômeno investigado.

No que se referiu aos critérios de inclusão, foram selecionados estudos publicados no período de 2015 a 2025, disponíveis na íntegra, nos idiomas português, inglês ou espanhol, e que apresentassem relação direta com o tema proposto, abordando aspectos relacionados à saúde emocional, estresse ocupacional, sofrimento psíquico ou adoecimento mental em policiais militares ou profissionais da segurança pública.

Em contrapartida, foram excluídos estudos duplicados, publicações que não apresentavam aderência ao objeto de estudo, trabalhos incompletos, resumos simples, dissertações não publicadas e materiais sem rigor científico comprovado, buscando, assim, assegurar a qualidade e a consistência das informações analisadas.

O processo de seleção dos estudos foi conduzido em etapas sequenciais e rigorosamente estruturadas, iniciando-se pela identificação dos artigos nas bases de

dados previamente definidas, sendo realizado o registro do número total de estudos encontrados em cada base, de modo a garantir transparência e rastreabilidade do processo de busca.

No que se referiu à análise dos dados, esta foi realizada por meio de uma abordagem qualitativa interpretativa, considerando que o objetivo central não se restringiu à quantificação dos resultados, mas à compreensão dos significados, relações e implicações presentes nos estudos analisados.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

3.1 DESAFIOS COTIDIANOS NO EXERCÍCIO DA FUNÇÃO POLICIAL MILITAR

A atividade policial militar caracteriza-se por um conjunto de exigências que a posiciona como uma das profissões mais complexas e desafiadoras no contexto da segurança pública, sendo marcada por situações constantes de risco, tensão e imprevisibilidade, o que exige dos profissionais elevado nível de preparo físico, técnico e emocional para lidar com ocorrências de alta gravidade no cotidiano (Minayo; Souza, 2003).

O exercício dessa função envolve a execução de atividades operacionais, mas também a necessidade de tomada de decisões rápidas e sob pressão, o que pode gerar impactos significativos na forma como esses sujeitos percebem e enfrentam sua realidade profissional (Souza; Minayo, 2005).

Diante disso, os desafios operacionais constituem uma das principais dimensões da atividade policial, considerando que esses profissionais estão frequentemente expostos ao confronto direto com a violência, à presença de situações de risco iminente e ao contato constante com morte, sofrimento e conflitos sociais, o que contribui para a construção de um ambiente de trabalho altamente estressor (Costa *et al.*, 2007). Em outras palavras, a vivência repetida de eventos críticos tende a intensificar o estado de alerta e a vigilância constante, tornando o cotidiano policial permeado por experiências que exigem controle emocional contínuo (Minayo; Adorno, 2013).

Para além dos aspectos operacionais, os desafios institucionais também exercem forte influência sobre a experiência desses profissionais, destacando-se a presença de uma estrutura hierárquica rígida, a pressão constante por resultados e a limitação de espaços institucionais voltados ao cuidado psicológico, fatores que podem contribuir para o aumento do estresse ocupacional e da insatisfação no trabalho (Silva; Vieira, 2008; Costa *et al.*, 2007). Nesse sentido, a rigidez organizacional e a cultura institucional muitas vezes dificultam a expressão emocional, reforçando padrões de comportamento que valorizam a resistência e o controle, em detrimento do reconhecimento das fragilidades humanas (Minayo; Souza, 2003).

Os desafios sociais também se configuram como elementos relevantes na dinâmica do trabalho policial, considerando que esses profissionais estão constantemente submetidos à cobrança da população, à exposição pública e, em

muitos casos, à desvalorização profissional, o que pode gerar sentimentos de frustração e desgaste emocional (Minayo; Adorno, 2013). A relação entre polícia e sociedade, muitas vezes marcada por tensões e estigmas, contribui para a construção de uma identidade profissional atravessada por contradições, na qual o reconhecimento social nem sempre acompanha as exigências impostas pela função (Souza; Minayo, 2005).

Outro aspecto fundamental para a compreensão do sofrimento psíquico entre policiais militares refere-se à elevada prevalência de fatores de risco associados à saúde mental no contexto de trabalho, evidenciando que o adoecimento não ocorre de forma isolada, mas está diretamente relacionado às condições estruturais e organizacionais da atividade policial (Barbosa Filho *et al.*, 2025).

Prosseguindo à análise, os dados que serão expostos aqui derivam de um estudo realizado no estado do Tocantins, desenvolvido a partir da análise das condições de trabalho e da qualidade dos equipamentos utilizados em rotinas operacionais da Polícia Militar, o qual utilizou levantamento de indicadores psicossociais e organizacionais para compreender os fatores associados ao adoecimento mental nessa categoria (Barbosa Filho *et al.*, 2025).

A partir desse recorte específico, foram identificados elementos como baixo controle no trabalho (56,4%), alta demanda física (53,9%) e baixa rede de apoio social (59,8%) como fatores predominantes, os quais contribuem diretamente para a intensificação do estresse ocupacional e para o comprometimento do equilíbrio emocional desses profissionais (Barbosa Filho *et al.*, 2025). Embora se trate de um estudo localizado, seus achados permitem compreender tendências estruturais do trabalho policial, evidenciando como a organização do trabalho pode atuar como fator determinante no processo de adoecimento psíquico.

Os indicadores, diretamente relacionados ao adoecimento psíquico, também apresentaram níveis expressivos nesse contexto, como a prevalência de estresse ocupacional (46,7%), burnout em níveis elevados (65,6%) e transtorno de estresse pós-traumático (40%), evidenciando a magnitude do impacto das condições de trabalho sobre a saúde mental dos policiais militares analisados (Barbosa Filho *et al.*, 2025).

Além disso, estudo também identificou indicadores relacionados à qualidade de vida e ao funcionamento físico desses profissionais, como a baixa qualidade de vida, estimada em aproximadamente 60% dos casos, e a presença de insônia ou baixa qualidade do sono em cerca de 55%, demonstrando que os efeitos do trabalho policial se estendem para além da dimensão psicológica, atingindo diferentes esferas da vida cotidiana (Barbosa Filho *et al.*, 2025).

3.2 IMPACTOS DA EXPOSIÇÃO À VIOLÊNCIA E ÀS EXIGÊNCIAS DO TRABALHO NA SAÚDE PSÍQUICA

A compreensão dos impactos da atividade policial na saúde psíquica exige o reconhecimento de que o trabalho constitui um elemento central na construção da

subjetividade dos indivíduos, influenciando diretamente suas emoções, percepções e formas de enfrentamento da realidade (Dejours, 1992).

Com isso, o trabalho não se limita a uma dimensão funcional, configurando-se como um espaço de produção de sentido, identidade e reconhecimento, podendo atuar tanto como fonte de equilíbrio quanto de sofrimento psíquico, dependendo das condições em que é realizado, pois, nas palavras de (Gemelli; Oltramari, 2020, p.958),

o trabalho não é limitado ao tempo físico despendido e mobiliza a personalidade por completo. O trabalho para o mundo também proporciona empreendimentos criativos do sujeito sobre si mesmo. Trabalhar não envolve só o produzir, mas também a própria transformação do trabalhador [...]. Ressalta-se a importância do trabalho na questão da identidade e da realização de si mesmo e, por conseguinte, na construção da saúde mental, pois a identidade não pode ser construída, tão somente, no espaço privado [...]

No contexto da atividade policial militar, as exigências emocionais, físicas e cognitivas impostas pelo trabalho tendem a ultrapassar os limites individuais de adaptação, favorecendo o desenvolvimento do estresse ocupacional, entendido como uma resposta do organismo frente a demandas excessivas ou prolongadas (Silva; Vieira, 2008). Importa pontuar que "o estresse ocupacional é compreendido como o processo no qual um indivíduo percebe situações de trabalho como estressores e, ao exceder sua capacidade de enfrentamento, causa reações negativas nele" (Almeida, 2019, p.35).

Em outras palavras, a sobrecarga emocional decorrente da exposição contínua a situações críticas contribui para a manutenção de um estado de tensão constante, dificultando a recuperação psíquica e intensificando o desgaste mental desses profissionais (Costa *et al.*, 2007). Isso porque, de acordo com Nascimento (2026, p.3), "[...] o estresse ocupacional entre policiais militares está diretamente relacionado à organização do trabalho, às longas jornadas, à sobrecarga funcional e à dificuldade de conciliação entre vida profissional e pessoal."

No contexto policial, a exposição contínua à violência constitui um dos principais fatores desencadeadores de sofrimento psíquico entre policiais militares, considerando que esses profissionais vivenciam repetidamente situações que envolvem ameaça à vida, conflitos armados, acidentes graves e contato com morte e sofrimento humano, o que pode resultar em processos de trauma psicológico (Minayo; Souza, 2003).

A repetição desses eventos intensifica o impacto emocional, favorecendo o desenvolvimento de estados de hipervigilância, nos quais o indivíduo permanece em constante alerta, mesmo em situações que não representam risco imediato, comprometendo sua capacidade de relaxamento e descanso (Silva; Vieira, 2008).

Além disso, importante destacar que a psicodinâmica do trabalho, proposta por Dejours (1992), permite compreender como essas experiências são internalizadas pelos sujeitos, evidenciando que, diante de condições adversas, os trabalhadores desenvolvem mecanismos de defesa psíquica para lidar com o sofrimento, os quais, embora possam funcionar como estratégias de proteção em curto prazo, tendem a se

tornar insuficientes diante da exposição prolongada a fatores estressores. Quando o sofrimento não encontra espaços de elaboração e reconhecimento, ele tende a se intensificar, podendo evoluir para quadros de adoecimento psíquico mais complexos.

Diante desse cenário, a pressão organizacional também se apresenta como um fator relevante na produção de sofrimento psíquico, uma vez que a atividade policial é marcada por exigências institucionais, controle disciplinar e cobrança constante por resultados, o que impõe aos profissionais a necessidade de manter controle emocional contínuo, independentemente das situações enfrentadas (Costa *et al.*, 2007). Com isso, a imposição de padrões de comportamento que valorizam a resistência e a estabilidade emocional pode dificultar a expressão de fragilidades, contribuindo para o acúmulo de tensões internas e para o agravamento do desgaste psicológico (Silva; Vieira, 2008).

A combinação entre exposição à violência, sobrecarga emocional e pressão organizacional configura um cenário de alta exigência psíquica, no qual o trabalho deixa de ser apenas uma atividade produtiva e passa a atuar como um agente potencial de adoecimento mental (Minayo; Souza, 2003).

Sendo assim, a ausência de condições adequadas de suporte e a limitação de estratégias institucionais de cuidado favorecem a manutenção de um ciclo contínuo de estresse e sofrimento, impactando diretamente o equilíbrio emocional desses profissionais (Costa *et al.*, 2007).

3.3 SOFRIMENTO PSÍQUICO E MANIFESTAÇÕES DE ADOECIMENTO MENTAL EM POLICIAIS MILITARES

O sofrimento psíquico entre policiais militares configura-se como uma das principais consequências da exposição contínua a condições adversas de trabalho, sendo resultado de um processo cumulativo que envolve fatores operacionais, institucionais e emocionais, os quais, ao longo do tempo, impactam diretamente a saúde mental desses profissionais (Barbosa Filho *et al.*, 2025).

Nesse sentido, a rotina policial, marcada por situações de risco, contato frequente com violência e necessidade constante de controle emocional, favorece o desenvolvimento de quadros de estresse crônico, ansiedade e outros transtornos psíquicos, os quais tendem a se intensificar na ausência de suporte psicológico adequado (Macedo; Barbosa, 2025).

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)¹, por exemplo, apresenta elevada prevalência entre policiais militares, sendo diretamente associado à exposição repetida a eventos traumáticos no exercício da função, o que pode desencadear sintomas como revivência do trauma, evitação de estímulos relacionados e estado constante de hiperexcitação, comprometendo

¹ O TEPT é classificado pelo DSM-5-TR como um transtorno relacionado a traumas e estressores, caracterizado por sintomas intrusivos (memórias recorrentes), esquiva de estímulos associados ao evento, alterações negativas na cognição e no humor, bem como estados de hiperexcitabilidade (hipervigilância), que persistem por mais de um mês após a exposição direta ou indireta à morte, lesão grave ou violência sexual (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2023).

significativamente a qualidade de vida e o funcionamento social desses indivíduos (Sena, 2022). Isso é fado, uma vez que o policial militar permanece em um estado contínuo de alerta, mesmo fora do ambiente de trabalho, o que dificulta processos de descanso e recuperação emocional, contribuindo para o agravamento do sofrimento psíquico (Garcia *et al.*, 2025).

O estudo conduzido por Sena (2022), com 1.838 policiais militares do estado do Ceará, identificou uma taxa de 98,8% de risco ou suspeição para TEPT, com predominância de alterações negativas em cognições e humor (97,5%), evidenciando um quadro de sofrimento psíquico amplamente disseminado entre os participantes. Embora esses dados não representem diagnóstico clínico fechado, eles indicam níveis extremamente elevados de sintomas associados ao transtorno, especialmente entre grupos mais vulneráveis, como mulheres, profissionais com menos de 30 anos e aqueles expostos, de forma mais intensa, às demandas operacionais da atividade policial (Sena, 2022).

Ainda que com prevalências distintas, como a pesquisa realizada por Campos *et al.* (2021), no Rio de Janeiro, com 3.554 policiais militares, na qual foi identificada uma prevalência de 16,9% para TEPT completo, e 26,7% para TEPT parcial, totalizando aproximadamente 43,6% dos participantes com sintomas relevantes. Observa-se que fatores como sexo feminino, patentes mais baixas e determinadas funções dentro da corporação estão associados a maior risco, o que evidencia a influência das condições organizacionais e hierárquicas na saúde mental desses profissionais (Campos *et al.*, 2021).

Além disso, importante salientar que o estudo de Monteiro *et al.* (2023), realizado com policiais militares do Pará que sofreram ferimentos por arma de fogo, identificou uma prevalência de 36,67% de risco para TEPT, sendo 16,67% classificados como casos completos, além de apontar que mais da metade dos participantes apresentou ideação ou tentativa de suicídio, o que demonstra a gravidade do impacto psicológico associado a eventos traumáticos intensos. O que mostra que as situações que envolvem ameaça direta à vida e sequelas físicas tendem a intensificar significativamente o sofrimento psíquico, especialmente quando associadas à ausência de suporte institucional adequado (Monteiro *et al.*, 2023).

Há estudos mais antigos, como o de Maia *et al.* (2007), que já indicavam a presença de TEPT em policiais militares, com prevalência de 8,9% para casos completos e 16% para casos parciais em unidades especializadas, o que reforça a ideia de que esse fenômeno não é recente, mas sim persistente ao longo do tempo, o que mostra que, mesmo em contextos diferenciados, como unidades de elite, a exposição cumulativa a eventos traumáticos continua sendo um fator determinante para o desenvolvimento de sintomas psicológicos.

Além disso, a Síndrome de Burnout¹ também se apresenta como uma das manifestações mais recorrentes de adoecimento mental nessa categoria, sendo

¹ A Síndrome de Burnout, ou síndrome do esgotamento profissional, é classificada pela CID-11 (Código QD85) como um fenômeno ocupacional resultante de um estresse crônico no local de trabalho que não foi gerenciado com sucesso. Caracteriza-se por três dimensões: sentimentos de exaustão ou esgotamento de energia; aumento da distância mental do trabalho ou sentimentos de negativismo/cinismo em relação ao trabalho; e redução da eficácia profissional (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2022).

caracterizada pela exaustão emocional, despersonalização e redução da realização profissional, elementos que refletem o esgotamento decorrente das exigências constantes do trabalho policial (Viana; Vieira, 2024). Há dados de prevalências que chegam a 33,7% de níveis elevados de burnout em policiais do Paraná, e até 72,3% dos profissionais em alguma fase da síndrome em estados como a Paraíba, o que demonstra que o problema não é pontual, mas estrutural e amplamente disseminado (Vieira *et al.*, 2025; Viana; Vieira, 2024).

No estudo de Viera *et al.* (2025), foram utilizados o Whoqol-bref e o Maslach Burnout Inventory (MBI), e identificado que

a síndrome de burnout foi identificada em 33,7% dos policiais, sendo 28,8% com nível alto e 4,9% moderado. Os escores médios de qualidade de vida foram mais baixos no domínio Meio Ambiente (escore: 58,7) e mais altos nos domínios Psicológico (escore: 68,8) e Físico (escore: 67,6). Observou-se correlação negativa e moderada entre Exaustão Emocional e os domínios Físico ($r = -0,552$; $p < 0,001$) e Psicológico ($r = -0,557$; $p < 0,001$), e correlação positiva entre Realização Pessoal e Psicológico ($r = 0,452$; $p < 0,001$). Policiais sem burnout apresentaram escores mais altos de qualidade de vida em todos os domínios ($p < 0,001$). Os achados indicam associação negativa entre burnout e qualidade de vida, particularmente nos domínios físico e ambiental. Recomenda-se a implementação de programas de saúde mental e melhorias nas condições de trabalho como estratégias prioritárias para promoção do bem-estar desses profissionais (Vieira *et al.*, 2025, p.01).

Mais adiante, Ribeiro *et al.* (2024), no estado do Paraná, identificou que 65,6% dos participantes apresentavam níveis elevados da síndrome, evidenciando um quadro predominante de esgotamento emocional, ao mesmo tempo em que destacou a prática de atividades de lazer como um importante fator de proteção. Mesmo diante de altos níveis de desgaste, a presença de estratégias de enfrentamento pode atuar na atenuação dos impactos negativos do trabalho policial.

Além disso, importante salientar que o contexto da pandemia de Covid-19 intensificou significativamente esses indicadores, conforme demonstrado por Lima *et al.* (2025) em estudo realizado com policiais militares do estado de São Paulo, no qual 80,77% dos participantes apresentaram burnout, e 19,23% estavam em risco, sendo tais achados corroborados por marcadores biológicos, como análises salivares, o que reforça a dimensão fisiológica do estresse ocupacional.

Isso porque, investigações anteriores, como a de Ascari *et al.* (2016), também já indicavam essa tendência, ao identificar que mais de 66% dos policiais militares apresentavam risco de desenvolvimento da síndrome, destacando fatores como jornadas irregulares, turnos exaustivos e desgaste emocional como elementos centrais nesse processo. Adiante, Cury *et al.* (2022), no Rio de Janeiro, evidenciam que 72,46% dos policiais militares encontravam-se em algum estágio da síndrome, reforçando o impacto significativo do burnout na dinâmica das corporações.

Um dos aspectos mais críticos do adoecimento psíquico entre policiais militares manifesta-se nos índices relacionados ao suicídio, configurando-se como um dos desfechos mais graves desse processo, o que evidencia a profundidade do sofrimento emocional vivenciado por esses profissionais (Instituto de Pesquisa, Prevenção e Estudos em Suicídio [IPPES], 2025). Entre os anos de 2020 e 2024, foram registrados 709 casos de mortes violentas intencionais autoprovoçadas entre policiais militares no Brasil, incluindo ativos, inativos e casos sem identificação, o que demonstra a magnitude e a persistência do problema ao longo dos anos (IPPES, 2025).

Importante pontuar que, apenas entre policiais militares da ativa, foram contabilizados 464 suicídios, além de 30 casos de homicídios ou feminicídios seguidos de suicídio, revelando a incidência do comportamento autodestrutivo e sua associação com episódios de violência interpessoal, o que amplia a complexidade do fenômeno (IPPES, 2025). Ou seja, os dados indicam que o sofrimento psíquico não se restringe ao indivíduo, podendo repercutir em contextos familiares e sociais, evidenciando a necessidade de uma análise mais ampla dessas ocorrências (IPPES, 2025).

Com isso, a evolução anual dos casos entre policiais militares da ativa revela um cenário preocupante, com aumento expressivo ao longo do período analisado, passando de 68 casos em 2020 para 109 em 2023, com leve redução para 94 em 2024, o que, ainda assim, mantém índices elevados e indica a continuidade do problema (IPPES, 2025).

Nesse contexto, observa-se que o pico de ocorrências nos anos mais recentes reforça a hipótese de agravamento das condições emocionais desses profissionais, possivelmente associado ao acúmulo de estressores ocupacionais e à insuficiência de estratégias institucionais de cuidado. Além disso, o perfil das vítimas evidencia padrões específicos, sendo predominantemente homens (78%), com maior incidência na faixa etária de 30 a 39 anos, fase da vida em que, em geral, há maior carga de responsabilidades profissionais e pessoais, o que pode potencializar os efeitos do estresse ocupacional (IPPES, 2025).

Outro dado que merece destaque refere-se às tentativas de suicídio, que totalizaram 1.474 registros no período analisado, sendo que 91% desses casos ocorreram entre policiais militares, o que evidencia que o comportamento suicida vai muito além dos casos consumados, revelando um contingente ainda maior de profissionais em sofrimento psíquico. Para cada morte registrada, há um número expressivo de tentativas, o que reforça a necessidade de intervenções preventivas mais eficazes e precoces (IPPES, 2025).

Embora a taxa nacional de mortes violentas autoprovoçadas entre policiais militares tenha apresentado leve redução de 2,9 para 2,4 por 100 mil entre 2023 e 2024, alguns estados ainda apresentam índices significativamente elevados, como Roraima (13,4), Acre (7,9) e Amapá (3,2), evidenciando desigualdades regionais e a necessidade de políticas públicas mais específicas e territorializadas (IPPES, 2025). Tais variações apontam que fatores locais, institucionais e estruturais exercem influência direta sobre a saúde mental desses profissionais (IPPES, 2025).

Além disso, dados da Polícia Militar do Rio de Janeiro reforçam a gravidade do cenário, ao apontarem 44 mortes entre policiais ativos no período de 2020 a 2024, sendo 42 por suicídio, com destaque para o ano de 2024, que apresentou o maior número de casos, totalizando 15 ocorrências, o que evidencia uma tendência

preocupante de crescimento. Nesse contexto, também se observam 108 tentativas de suicídio no mesmo período, além de milhares de afastamentos relacionados à saúde mental, incluindo 9.610 registros de restrição por transtornos mentais e 10.451 licenças para tratamento, demonstrando o impacto expressivo do adoecimento psíquico na capacidade laboral desses profissionais (IPPES, 2025).

O adoecimento psíquico também se manifesta por meio de afastamentos do trabalho e redução da capacidade funcional, sendo que há prevalência média de 26,4% de afastamentos por transtornos mentais e comportamentais entre policiais brasileiros, evidenciando o impacto direto dessas condições na vida profissional e na organização do trabalho (Macedo; Barbosa, 2025).

Apesar da magnitude do problema, ainda persiste uma cultura institucional que tende a estigmatizar o sofrimento psíquico, dificultando a busca por ajuda e contribuindo para a invisibilização dessas demandas no ambiente de trabalho, o que agrava ainda mais o quadro de adoecimento (Barbosa Filho *et al.*, 2025). O que indica muitos policiais militares enfrentam suas dificuldades emocionais de forma isolada, sem acesso adequado a redes de apoio, o que reforça a manutenção de um ciclo de desgaste emocional contínuo e silencioso (Garcia *et al.*, 2025).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa permitiu analisar os impactos dos desafios diários da atividade policial militar na saúde emocional, demonstrando que o trabalho policial, quando realizado em contexto de risco permanente, baixa rede de apoio e insuficiência de políticas institucionais de cuidado, pode contribuir para processos progressivos de desgaste psicológico. Além disso, observou-se que a cultura de silenciamento emocional presente em muitas corporações dificulta a busca por ajuda, tornando o sofrimento menos visível e, conseqüentemente, mais difícil de ser prevenido e tratado.

Portanto, cuidar da saúde emocional dos policiais militares não representa apenas uma medida de proteção individual, mas uma necessidade institucional e social, pois profissionais emocionalmente amparados tendem a exercer suas funções com maior segurança, equilíbrio e qualidade.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Damiana Machado de. **Estresse ocupacional em policiais militares: adaptação e validação transcultural no Brasil das escalas PSQ-OP e PSQ-ORG**. 2019. 210 f. Tese (Doutorado em Administração) - Centro de Ciências Sociais e Humanas, Universidade Federal de Santa Maria, Santa Maria, 2019. Disponível em: <http://repositorio.ufsm.br/handle/1/19037>. Acesso em: 10 abr. 2026.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR**. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023. Disponível

em: <https://www.grupoa.com.br/dsm-5-tr-manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-p10146>. Acesso em: 10 abr. 2026.

BARBOSA FILHO, Joarez Soares *et al.* A saúde mental dos policiais militares: uma análise das condições e da qualidade dos equipamentos utilizados em rotinas operacionais no Estado do Tocantins. **Lumen et Virtus**, [s. l.], v. 16, n. 53, p. e9018, 2025. DOI: 10.56238/levv16n53-060. Disponível em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/LEV/article/view/9018>. Acesso em: 10 abr. 2026.

BRASIL. Ministério do Trabalho e Emprego. Fundacentro. **Pressão constante e exposição a situações extremas aumentam os casos de depressão e suicídio entre os profissionais de segurança pública e saúde**. São Paulo: Fundacentro, 9 out. 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/fundacentro/pt-br/comunicacao/noticias/noticias/2024/outubro/pressao-constante-e-exposicao-a-situacoes-extremas-aumentam-os-casos-de-depressao-e-suicidio-entre-os-profissionais-de-seguranca-publica-e-saude>. Acesso em: 10 abr. 2026.

COSTA, L. F. da. Intervenções em promoção e prevenção em saúde mental para profissionais de segurança pública. **Revista Brasileira de Segurança Pública**, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 112-130, 2025. Disponível em: <https://revista.forumseguranca.org.br/rbsp/article/view/2163>. Acesso em: 12 out. 2025.

CURY, B. P. R. *et al.* O impacto da síndrome de Burnout na tropa da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro. **Revista Científica da Escola Superior de Polícia Militar**, Rio de Janeiro, n. 3, p. 106–127, 2022. Disponível em: <https://revistacientifica.pmerj.rj.gov.br/index.php/espm/article/view/40>. Acesso em: 10 abr. 2026.

DEJOURS, Christophe. **A loucura do trabalho**: estudo de psicopatologia do trabalho. 5. ed. São Paulo: Cortez, 1992.

DIAS CAMPOS, F. *et al.* Post-Traumatic Stress Disorder in the Military Police of Rio de Janeiro: Can a Risk Profile Be Identified? **International Journal of Environmental Research and Public Health**, [s. l.], v. 18, n. 5, p. 2594, mar. 2021. DOI: 10.3390/ijerph18052594. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7967303/>. Acesso em: 10 abr. 2026.

GARCIA, L. O. R. *et al.* Occupational Stress and Sleep of Military Police Officers From Rio de Janeiro, Brazil. **American Journal of Human Biology**, [s. l.], v. 37, n. 1, p. e24184, 2025. DOI: 10.1002/ajhb.24184. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/ajhb.24184>. Acesso em: 10 abr. 2026.

GEMELLI, Catia Eli; OLTRAMARI, Andrea Poletto. Voluntariado e formação da identidade: reflexões a partir da Psicodinâmica do Trabalho. **Revista Psicologia**:

Organizações e Trabalho, Brasília, v. 20, n. 1, p. 883-891, jan./mar. 2020. DOI: 10.17652/rpot/2020.1.16884. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1984-66572020000100003. Acesso em: 10 abr. 2026.
GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2022.

INSTITUTO DE PESQUISA, PREVENÇÃO E ESTUDOS EM SUICÍDIO. **Boletim IPPES 2025**: notificações de mortes violentas intencionais autoprovocadas e tentativas de suicídio entre profissionais de segurança pública no Brasil. 7. ed. Rio de Janeiro: IPPES, 2025.

LIMA, Angélica de Godoy Torres *et al.* Esgotamento e síndrome de burnout em policiais militares brasileiros lotados no interior de Pernambuco. **Texto & Contexto - Enfermagem**, Florianópolis, v. 34, p. e20250013, 2025. DOI: 10.1590/1980-265X-TCE-2025-0013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-265X-TCE-2025-0013>. Acesso em: 10 abr. 2026.

MACÊDO, S. J. S.; BARBOSA, L. N. F. Prevalência do absenteísmo por transtornos mentais e comportamentais de policiais no Brasil: revisão sistemática. **Revista Brasileira de Segurança Pública**, [s. l.], v. 19, n. 2, p. 32–53, 2025. DOI: 10.31060/rbsp.2025.v19.n2.2012. Disponível em: <https://revista.forumseguranca.org.br/rbsp/article/view/2012>. Acesso em: 10 abr. 2026.

MAIA, Deborah B. *et al.* Post-traumatic stress symptoms in an elite unit of Brazilian police officers: Prevalence and impact on psychosocial functioning and on physical and mental health. **Journal of Affective Disorders**, [s. l.], v. 97, n. 1-3, p. 241-245, jan. 2007. DOI: 10.1016/j.jad.2006.06.004. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2006.06.004>. Acesso em: 10 abr. 2026.

MASLACH, Christina; JACKSON, Susan E. The measurement of experienced burnout. **Journal of Occupational Behaviour**, [s. l.], v. 2, n. 2, p. 99–113, 1981. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>. Acesso em: 10 abr. 2026.

MINAYO, M. C. S.; ADORNO, S. Risco e (in)segurança na missão policial. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 3, p. 585-593, 2013. DOI: 10.1590/S1413-81232013000300002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/zR4hCHhR3yLp9fP3QxJv7yP/>. Acesso em: 10 abr. 2026.

MINAYO, M. C. S.; SOUZA, E. R. **Missão investigar**: entre o ideal e a realidade de ser policial. Rio de Janeiro: Garamond, 2003. Disponível em: <https://www.arca.fiocruz.br/handle/icict/55122>. Acesso em: 10 abr. 2026.

MONTEIRO, V. F.; SILVA, S. S. da C. Presença de risco de transtorno do estresse pós-traumático em policiais militares feridos por arma de fogo. **Psicologia: Ciência e**

Profissão, [s. l.], v. 43, p. e252098, 2023. DOI: 10.1590/1982-3703003252098. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pcp/a/6R8R6z6z6z6z6z6z/>. Acesso em: 10 abr. 2026.

RIBEIRO, B. M. dos S. S. *et al.* Factors associated with burnout in military police officers in a city in Paraná. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 77, n. 4, p. e20230510, 2024. DOI: 10.1590/0034-7167-2023-0510. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2023-0510>. Acesso em: 10 abr. 2026.

SENA, F. T. C. **Prevalência e fatores associados ao risco para transtorno de estresse pós-traumático em policiais militares do Ceará**. 2022. 165 f. Dissertação (Mestrado em Saúde Pública) – Faculdade de Medicina, Universidade Federal do Ceará, Fortaleza, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufc.br/handle/riufc/70261>. Acesso em: 10 abr. 2026.

SILVA, M. B.; VIEIRA, S. B. O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 17, n. 4, p. 161-170, 2008. DOI: 10.1590/S0104-12902008000400016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/vV6R4V3qZ6qV6zZ7k8n9PzL/>. Acesso em: 10 abr. 2026.

SOUZA, E. R.; MINAYO, M. C. S. Policial, risco como profissão: morbimortalidade vinculada ao trabalho. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 4, p. 917-928, 2005. DOI: 10.1590/S1413-81232005000400015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/tXGv6gYv3pL9fP3QxJv7yP/>. Acesso em: 10 abr. 2026.

VIANA, B. G. G.; VIEIRA, K. F. L. Síndrome de Burnout: um estudo com policiais militares. **Psicologia e Saúde em Debate**, [s. l.], v. 10, n. 2, p. 552-567, 2024. DOI: 10.22289/2446-922X.V10A2A34. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/385645133_SINDROME_DE_BURNOUT_Um_estudo_com_policiais_militares. Acesso em: 10 abr. 2026.

VIEIRA, Evellym *et al.* Qualidade de vida e prevalência de burnout entre policiais militares no Sul do Brasil: um estudo transversal. **O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 49, p. e17192025, 2025. DOI: 10.15343/0104-7809.202549e17192025P. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/1917>. Acesso em: 10 abr. 2026.