

## A importância da prevenção para a manutenção da saúde mental dos policiais militares

*The importance of prevention in maintaining the mental health of military police officers*

Renata Trindade Rossi – UNIFIL

### RESUMO

O profissional de segurança da corporação militar está cotidianamente sujeito ao estresse, seja pela pressão no exercício da função, seja pelas situações com as quais lida diariamente. O risco de morte constante, o medo sentido pela família, a falta de reconhecimento por parte da população, as cobranças, a hierarquia militar, entre outros fatores, são responsáveis por causar problemas significativos na saúde mental do policial, como: depressão, ansiedade, fadiga, irritabilidade, episódios de agressividade, desenvolvimento de vícios em álcool e outras drogas, além de problemas na saúde física e no convívio social/familiar. Assim, compreende-se a urgência pela implantação de políticas públicas que forneçam atendimento psicológico e psiquiátrico de maneira contínua aos profissionais da corporação, com intuito de mitigar os danos à saúde mental. Através da revisão da bibliografia especializada, buscou evidenciar a necessidade das ações de prevenção e manutenção da saúde mental do policial militar. Para isso foi estabelecido como objetivo geral constatar a importância de políticas com foco na saúde mental dentro da corporação militar. Os objetivos específicos são dois: a) discorrer a rotina dos profissionais da corporação e os impactos na saúde mental; c) ressaltar a necessidade de programas rotineiros com foco na saúde mental, com suporte psicológico constante e não apenas em situações específicas. Durante o desenvolvimento da revisão foi possível observar que existem poucos programas de atenção contínua à saúde mental do policial militar e constatar a necessidade da implementação de tais ações em âmbito nacional.

**Palavras-chave:** Saúde Mental. Corporação Militar. Psicologia. Psiquiatria.

### ABSTRACT

Security professionals in the military are subject to stress on a daily basis, either because of the pressure they are under in their job or because of the situations they deal with on a daily basis. The constant risk of death, the fear felt by the family, the lack of recognition from the population, the demands, the military hierarchy, among other factors, are responsible for causing significant problems in the mental health of police officers, such as: depression, anxiety, fatigue, irritability, episodes of aggression, the development of addictions to alcohol and other drugs, as well as problems with physical health and social/family life. Thus, there is an urgent need to implement public policies that provide ongoing psychological and psychiatric care to professionals in the corps, in order to mitigate the damage to their mental health. A review of the specialized literature sought to highlight the need for actions to prevent and maintain the mental health of military police officers. To this end, the general objective was to verify the importance of policies focused on mental health within the military corps. The specific objectives are twofold: a) to discuss the routine of professionals in the corps and the impacts on mental health; c) to highlight the need for routine programs focused on mental health, with constant psychological support and not just in specific situations. During the course of the review, it was possible to observe that there are few ongoing mental health care programs for military police officers and to see the need to implement such actions nationwide.

**Keywords:** Mental health. Military Corporation. Psychology. Psychiatry.

## 1. INTRODUÇÃO

A corporação policial militar possui dois pilares básicos para sua sustentação – a disciplina e a hierarquia, o que resulta em um ambiente complexo que reflete diretamente no profissional e conseqüentemente, no exercício da profissão. Podem ser apontados outros pontos que afetam a saúde mental desses profissionais, como: baixa remuneração, condições precárias de trabalho, representação negativa diante da sociedade, estresse constante e sensação de insegurança em relação ao futuro (Neto, 2018; Brandão, 2019).

De acordo com Miranda e Guimarães (2016), o ambiente de trabalho do policial militar é pautado por altos níveis de estresse resultantes de situações de risco constante e muitas vezes, traumáticas; gerando um desgaste emocional e mental significativo. Diante dessas problemáticas, Casagrande (2022) ressalta que a situação é agravada pela falta de programas de saúde mental na corporação, que proporcionem suporte psicológico adequado e atenção constante na preservação da sanidade dos profissionais.

Segundo Casagrande (2022), ao criar uma cultura de apoio emocional dentro da corporação, os policiais sentem-se acolhidos e assistidos emocionalmente diante de qualquer situação, não precisando enfrentar seus problemas, dúvidas e traumas de maneira isolada. O reflexo da falta de ações que atuem na prevenção e manutenção da saúde mental desses profissionais pode ser observado nos altos índices de depressão, dependência química, violência interna e até suicídio (Neto, 2018; Brandão, 2019).

Na mesma perspectiva, Del Fiol (2023) aponta para a necessidade urgente de implementação de políticas de saúde mental estruturadas incorporadas à rotina dos profissionais da corporação militar que proporcionem, além do atendimento emergencial, ações constantes de prevenção e manutenção do bem-estar psíquico do policial militar.

Para nortear a produção do artigo foi determinada a seguinte questão norteadora: qual a importância e eficácia da implementação de políticas de saúde mental que atendam os profissionais da corporação militar de maneira contínua, inseridas diariamente em sua rotina?

Diante dos fatos expostos e da questão levantada, estabeleceu-se o seguinte objetivo geral: constatar, através da revisão bibliográfica, a importância de políticas com foco na saúde mental dentro da corporação militar. Os objetivos específicos são dois: a) discorrer a rotina dos profissionais da corporação e os impactos na saúde mental; c) ressaltar a necessidade de

programas rotineiros com foco na saúde mental, com suporte psicológico constante e não apenas em situações específicas.

Para o desenvolvimento do artigo, a metodologia escolhida foi a de revisão bibliográfica da literatura especializada. Os artigos que fundamentaram a revisão estão compreendidos entre o período de 2016 até 2025. Os resultados serão apresentados nos próximos capítulos.

## **2 DESENVOLVIMENTO**

### **2.1 2 A ROTINA POLICIAL E OS IMPACTOS NA SAÚDE MENTAL**

Segundo Minayo (2014), o policial militar está cotidianamente sujeito a traumas resultantes de situações ocorridas no exercício da função, inadequações das condições de trabalho, confrontos iminentes etc. No mesmo viés de pensamento, estudos realizados nos últimos anos apontam para a relação direta e significativa entre o adoecimento mental decorrente da rotina associada às condições de trabalho dos policiais militares. Os profissionais da segurança pública são diariamente expostos às situações de estresse, pressão e cobrança por resultados, desconfiança de parte da população e vivem impotentes em relação a sua própria segurança (Franco, 2018; Del Fiol, 2023; Dias; Siqueira; Ferreira, 2023).

De acordo com Franco (2018), a estigmatização em torno dos problemas de saúde mental, especialmente dentro da corporação militar, ampliam a vulnerabilidade desses profissionais. Minayo (2014) relata que a corporação da polícia militar sempre esteve vulnerável, podendo ser vítima de agressões físicas e/ou psicológica e correndo risco constante de lesões ou morte por arma de fogo, arma branca ou em perseguição.

Desde que existe polícia no mundo, ela é alvo de vitimização que se materializa em traumas, lesões u mortes por arma de fogo, arma branca, agressão física, agressão psicológica e tentativas de homicídio. Também se sabe que algumas situações tornam esses profissionais mais vulneráveis: treinamento para o confronto, inadequadas condições de trabalho, como precariedade das viaturas, dos armamentos e das estratégias de ação [...] (Minayo, 2014, p. 522).

Estudo de Oliveira e Santos (2010) atentam para o fato de que a morte é elemento presente na rotina policial devido aos riscos inerentes à função exercida e esse é um aspecto que reverbera na vida familiar e amplia o sofrimento psíquico do profissional. Conforme ressaltam Costa e Freitas (2025, p. 6), “a rotina policial é marcada por riscos constantes, tensão emocional e uma carga de responsabilidade que transcende as fronteiras do ambiente de trabalho, influenciando diretamente a dinâmica familiar”. Conforme explica Alves (2020),

Os danos psicossociais causados aos policiais militares refletem negatividade em sua qualidade de vida, o que evidencia sofrimentos psíquicos e transtornos emocionais implicando em condições adversas para o desempenho profissional nas relações familiares e da própria instituição onde atua, sobretudo, para o cidadão ao qual se destina suas ações (Alves, 2020, p. 2).

Para Anerti et al. (2024), existe uma imprevisibilidade muito grande em relação às situações cotidianas que permeiam a profissão, gerando um ambiente de insegurança que afeta negativamente a saúde emocional do profissional. Alves (2020) aponta outras consequências resultantes das situações de risco e violência às quais esses profissionais estão expostos, como: longas jornadas de trabalho que interferem na interação com a família; episódios de insônia, fadiga e irritabilidade; instabilidade de humor; conflitos familiares e dificuldade nas relações sociais.

Essa breve análise sobre a saúde mental do policial militar e a relação com a rotina da profissão revela a necessidade urgente de políticas que atuem na prevenção e na manutenção da saúde psíquica de todos os integrantes da corporação em tempo integral, não apenas em situações de emergência.

### **3 INTERVENÇÕES EM SAÚDE MENTAL: PREVENÇÃO E MANUTENÇÃO**

Diversos estudos apontam para a necessidade de abordagens que possibilitem apoio psicológico contínuo, programas de bem-estar psíquico em prol da prevenção dos danos e que visem a manutenção da saúde mental (Silva; Bueno, 2017; Franco, 2018). Conforme ressaltam Cavagnolli e Machado (2024, p. 7), “(...) a implementação de políticas de saúde mental, o treinamento em gestão de estresse e o desenvolvimento de estratégias para

identificação precoce de problemas psicológicos são medidas eficazes (...). Silva e Bueno (2017) atentam para a necessidade da assistência psicológica acessível em busca de “criar uma cultura de cuidado e prevenção dentro das forças policiais” (Cavagnolli; Machado, 2024, p. 7).

Segundo Garcia (2024, p. 7), geralmente o policial militar “procura atendimento médico e não recebe apoio mental/psicológico que possa aliviar todos os sintomas crônicos” ocasionados pela realidade do trabalho do profissional da corporação militar. O autor cita, além dos sintomas crônicos já descritos – depressão, ansiedade, irritabilidade etc., “o aumento do consumo de tabaco e álcool para reduzir a vulnerabilidade no ambiente policial e o desenvolvimento de obesidade, problemas metabólicos, problemas cardíacos e diabetes” (Garcia, 2024, p. 7).

De acordo com estudos de Santos e Saturnino (2023), é essencial a oferta de atendimento psicológico e psiquiátrico especializado de maneira contínua, de forma que o policial possa buscar esse apoio em qualquer momento, não apenas nos quando ocorre alguma situação extrema. Os autores apontam para a importância de acompanhamento individualizado e de grupos de apoio que possam auxiliar na prevenção e manutenção da saúde mental desses profissionais.

Prevenir contra o adoecimento mental é uma tarefa que deve ser diária, e não apenas quando o policial passa por alguma situação específica que possa desencadear alterações no bem-estar emocional desses profissionais (Silveira, 2020). Para Rogero (2024), a falta de um suporte psicológico adequado e contínuo, assim como a estigmatização em relação à busca por tratamento tornam a situação ainda mais problemática. Gual (2024) afirma que dentro da corporação militar existe uma cultura de desencorajamento em relação à saúde mental e seus problemas, representando obstáculos para o tratamento, ampliando assim a vulnerabilidade da classe.

Conforme observado em estudos de Gual (2024) e Morelli (2025), quando não existem intervenções adequadas, todos os problemas relacionados à saúde mental correm o risco de serem ignorados e, conseqüentemente, não tratados, pelo menos, não de maneira eficaz. Segundo Morelli (2025, p. 5), além das problemáticas já apresentadas, “a falta de apoio psicológico constante pode prejudicar a habilidade de fazer escolhas rápidas e corretas, que são vitais para a atuação policial, resultando em atitudes inadequadas que impactam a eficácia e a segurança”.

No intuito de sanar essas questões, surgem várias propostas legislativas visando garantir a assistência psicológica e psiquiátrica tanto quando ocorrem situações específicas que possam gerar traumas e estresse, mas também com disponibilidade para receber e acolher esse profissional em qualquer momento; considerando que diversas situações do cotidiano, quando acumuladas, podem resultar em sofrimento psíquico (Brasil, 2022).

Como explicam Bertassoni, Miranda e Furtado (2023) a promoção da saúde mental dos policiais militares deve ser uma ação conjunta entre o Estado, a sociedade civil e as instituições militares como um todo. Para tanto, os autores reforçam a importância da implementação das políticas e programas previstos em lei e que têm como foco a saúde mental os policiais militares.

A Lei n.º 13.675 de 2018 prevê no art. 42 o Programa Nacional de Qualidade de Vida para Profissionais de Segurança Pública (Pró-Vida), que tem como objetivo: “elaborar, implementar, apoiar, monitorar e avaliar, entre outros, os projetos de programas de atenção psicossocial e de saúde no trabalho dos profissionais de segurança pública e defesa social” (Brasil, 2018). Em conjunto à Portaria n.º 483, de 9 de novembro de 2021, do Ministério da Justiça e Segurança Pública, reforça o incentivo a projetos e programas com foco na valorização dos profissionais de segurança pública, onde estão previstas ações financiáveis referentes à valorização da qualidade de vida dos profissionais, entre elas: atenção e acompanhamento biopsicossocial, atenção para situações de estresse e risco, vitimização e suicídio (Bertassoni; Miranda; Furtado, 2023, p. 341).

Além do Pró-Vida, outros programas são de grande importância, com destaque para o Projeto de Lei no 2.573 de 2023 aprovado em dezembro de 2024, o qual estabelece a obrigatoriedade de serviços de assistência psiquiátrica e psicológica para os profissionais da segurança pública. As ações deste projeto, embora independentes, ocorrem dentro do Pró-Vida e têm foco total nos cuidados mentais e na qualidade da saúde mental (Gual, 2024; Morelli, 2025).

Outra iniciativa importante é o Programa de Atenção Psicossocial Prumos viabilizado pela Secretaria de Estado da Segurança Pública do Paraná (SESP-PR), o qual busca desenvolver ações de prevenção e manutenção do bem-estar psíquico com policiais militares, bombeiros, peritos criminais, agentes penitenciários, estendendo também o atendimento as suas famílias (Gual, 2024; Morelli, 2025).

Gual (2024) cita também a inclusão de psicólogos nas Unidades Táticas do Rio de Janeiro, como no Batalhão de Operações Especiais (BOPE), proporcionando suporte diário aos agentes e atuando no manejo das crises, mitigando possíveis consequências trágicas e outras questões decorrentes da falta de cuidado da saúde mental.

Porém, conforme destacam Rogero (2024) e Garcia (2024), tais iniciativas, embora importantíssimas, ainda são restritas a cidades, estados ou unidades específicas, não abrangendo todos os profissionais da corporação. Assim, destaca-se a importância de expandir esses programas de maneira que todos os profissionais da corporação em todo o país tenham apoio com foco na gestão emocional e no desenvolvimento de habilidades para lidar com as situações cotidianas que possam gerar estresse e desencadear ansiedade, depressão e outras doenças mentais e físicas.

#### 4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Durante a revisão bibliográfica foi possível observar que são muitas as situações que afetam diretamente a qualidade da saúde mental dos profissionais de segurança pública, tendo como foco do estudo, os policiais militares. As situações que permeiam o cotidiano desses profissionais podem gerar consequências que afetam, além do policial, sua família e círculo social. Essas situações impactam de maneira significativa a convivência no local de trabalho, e incidem negativamente sobre sua vida pessoal; sendo possível compreender que o estresse e a fadiga emocional podem gerar o isolamento social, revelar atitudes agressivas, aumento da irritação, intolerância, ampliação dos conflitos sociais e outras consequências.

Além da falta dessas ações com foco na saúde mental na maior parte das corporações do país, existem outros motivos que impelem o profissional a não buscar ajuda mental profissional, como o estigma desse tipo de problema, resistência da corporação em compreender a relevância dessas iniciativas, as mudanças na cultura organizacional e hierárquica das forças de segurança, e outros.

Essas situações geram impactos emocionais e sociais, mas também podem acarretar doenças físicas e comportamento de risco, como o consumo de bebida alcoólica e de outras drogas, ampliando o sofrimento psíquico desses profissionais. Diversos estudos evidenciam os efeitos prejudiciais de muitas das situações cotidianas na saúde mental do

policial militar, e enfatizam que em grande parte dos casos, o profissional tem que lidar sozinho com as sequelas dessas situações. Assim, considerando que a pressão cotidiana afeta o profissional no ambiente de trabalho e atuação profissional, no bem-estar mental e físico, na convivência familiar e social; evidencia-se a importância da presença de um profissional capacitado continuamente e não apenas em situações específicas.

Em suma, dessa forma, fica nítida a urgência na formulação e implantação de programas e políticas públicas que possam assegurar o bem-estar mental dos profissionais militares; com ações que visem a prevenção, manutenção e estabilização da saúde psíquica na corporação militar, abrangendo também a família e outros vínculos que possam ser afetados como consequência do sofrimento psíquico do policial.

## REFERÊNCIAS

ALVES, W. M. **A necessidade do estudo sobre estresse no policial militar: uma revisão de literatura**. Artigo científico. Maceió/ AL, Academia Militar Senador Arnon de Melo - PMAL, s. p., 2020.

ANERTI, Larissa de Santana de Carvalho; GOMES, Quitiane Antunes; PINTO, Sayonara Maria de Almeida Araújo; ALMEIDA, Luciane Infantinida Rosa. Os Impactos Psicológicos em Familiares de Policiais Militares do Espírito Santos Adoecidos por Burnout. **Ciência e Saúde em Foco**, Serra, v.1, n.1, mai. 2024.

BERTASSONI, D. S. G.; MIRANDA, C. V. R.; FURTADO, H. A. Prática Policial e o Not Being-at-ease: a importância do investimento em saúde mental na polícia. **Revista Brasileira de Segurança Pública**, [S. l.], v. 17, n. 2, p. 332–347, 2023.

BRANDÃO, Rui Miguel Soares. **Adoecimento mental na Polícia Militar de Alagoas: uma análise sobre a relação dos transtornos mentais e os índices de afastamento do trabalho**. Artigo científico. Maceió/ AL, Academia Militar Senador - Arnon de Melo - PMAL, s. p., 2019.

CAVAGNOLLI, Roni; MACHADO, Elsiene. Entre a farda e o desespero: um estudo sobre o suicídio de policiais. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. São Paulo, v. 10, n. 08, ago. 2024. ISSN: 2675-3375.

CASAGRANDE, Carlos Henrique. A saúde mental e o suicídio entre policiais. **Brazilian Journal of Health Review**, São Jose dos Pinhais-PR, v. 5, n. 5, p. 21424-21439, 2022.

COSTA, Alceu Abílio; FREITAS, Luiz Rogério. Impactos psicológicos decorrentes da segurança pública: do adoecimento do policial militar à família do profissional. **Brazilian Journal of Development**, Curitiba, v.11, n.1, p.01-17, 2025.

DEL FIOL, Alan Marcelo Zacarias. O suicídio entre policiais militares e os esforços para prevenção. RECIMA21- **Revista Científica Multidisciplinar**-ISSN 2675-6218, São Paulo-SP, v. 4, n. 10, p. e4104039-e4104039, 2023.

FRANCO, Fernanda Maria. Fatores de risco, fatores protetivos e prevenção do suicídio entre policiais e outros agentes da lei: perspectiva internacional. **Revista de psicologia saúde mental e segurança pública**, Belo Horizonte-MG, 2018

GARCIA, Marcos Leandro. A importância da saúde mental para os policiais militares: estratégias e cuidados na profissão. **Integrar-Revista Acadêmica**, v. 2, n. 1, p. 1-12, 2024.

GUAL, J. R. Brasil rompe el tabú del suicidio entre policías tras más de mil muertes en seis años. **El País**, 2024. Disponível em: <https://elpais.com/america/2024-10-13/brasil-rompe-el-tabu-del-suicidio-entre-policias-tras-mas-de-mil-muertes-en-seis-anos.html?>. Acesso em: 20 abr. 2025.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. **Crime, polícia e justiça no Brasil**. São Paulo: Contexto, 2014.

MIRANDA, Dayse; GUIMARÃES, Tatiana. O suicídio policial: o que sabemos? Dilemas-  
**Revista de Estudos de Conflito e Controle Social**, Rio de Janeiro-RJ, v. 9, n. 1, p. 1-18, 2016.

MORELLI, Taíza Marques. O impacto da saúde mental dos policiais no desempenho profissional e na vida pessoal: a importância do apoio psicológico. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 8, n. 2, p. e78446-e78446, 2025.

NETO, José Del Ben. **O estudo das tentativas de suicídio cometidas por policiais militares e suas consequências**. Artigo científico. Maceió/ AL, Academia Militar Senador Arnon de Melo - PMAL, s. p., 2018.

ROGERO, T.A Violent atmosphere: Brazil's alarming rise in police officer suicides. **The Guardian**, 2024. Disponível em: <https://www.theguardian.com/world/2024/sep/26/brazil-suicide-police-officers?>. Acesso em: 20 abr. 2025.

SANTOS, S. S.; SATURNINO, A. S. G. O adoecimento psíquico nos policiais militares. REAS. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 23, n.4. p.1-7. 2023.

SILVA, Marco Antonio da; BUENO, Helen Paola Vieira. **O suicídio entre policiais militares na Polícia Militar do Paraná: esforços para prevenção**. Diretor/Comandante da Academia Policial Militar do Guatupê - São José dos Pinhais/Pr, Coordenador Geral da Revista de Ciências Policiais da APMG. 2017.

SILVEIRA, J. Z. M. Bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico: avaliação e intervenção em profissionais de segurança pública. Tese de Doutorado em Psicologia – Universidade São Francisco, Campinas/SP, 2020