

Da farda ao fardo: Estresse, ansiedade e depressão no cotidiano do Policial Militar

From uniform to burden: Stress, anxiety and depression in the daily life of the Military Police

Beatriz Barbosa de Assis[†], Ana Carolina Costa da Roza[†], Adriana Vasconcelos da Silva Bernardino[§]

Como citar esse artigo. DEASSIS, B.B.; DA ROZA, A.C.C.; BERNARDINO, A.V.S. Da farda ao fardo: Estresse, ansiedade e depressão no cotidiano do Policial Militar. *Revista Mosaico*, v.11, n.1, p. 72-77, 2020.

Resumo

Os policiais militares são profissionais responsáveis pelo cumprimento da política de segurança pública, pela garantia da ordem e da proteção da sociedade. Atualmente, estão imersos em uma forte cultura estabelecida por anos, que desconstrói sua individualidade e traz a sensação de pertencimento a um grupo com estilo de vida e padrões de comportamentos distintos da sociedade em geral. Esses profissionais respondem como funcionários públicos do Estado, sem horários predeterminados, em atividades violentas, arriscadas e com risco iminente à vida. Tais fatores podem contribuir para o adoecimento psíquico, resultando em transtornos como ansiedade, depressão e estresse. Em casos mais graves, observa-se o afastamento da função e casos de suicídio. O presente trabalho foi fundamentado por meio de revisão bibliográfica, e tem por objetivo realizar um levantamento sobre as repercussões psíquicas relacionadas à atividade policial, refletindo sobre os fatores culturais que as despertam. Conclui-se que é necessário pensar novas estratégias para contribuir de maneira ampla com condições melhores e mais dignas de trabalho, bem como estimular mudanças no pensamento social de que o policial militar deve manter o lugar de ser humano indiferente aos seus sentimentos e fraquezas.

Palavras-chave: Polícia Militar, Ansiedade, Depressão, Estresse, Saúde mental.

Abstract

Military police officers are professionals responsible for complying with public security policy, ensuring the order and protection of society. Currently, they are immersed in a strong culture established for years, which deconstructs their individuality and brings the feeling of belonging to a group with lifestyle and patterns of behaviors distinct from society in general. These professionals respond as public officials of the State, without predetermined schedules, in violent, risky and life-threatening activities. These factors can contribute to psychic illness, resulting in disorders such as anxiety, depression and stress. In more severe cases, it is observed the removal of function and cases of suicide. The present work was based on a bibliographic review, and aims to conduct a survey on the psychic repercussions related to police activity, reflecting on the cultural factors that awaken them. It is concluded that it is necessary to think about new strategies to contribute broadly with better and more worthy working conditions, as well as to stimulate changes in the social thinking that the military police officer must maintain the place of human being indifferent to his feelings and weaknesses.

Keywords: Military police, Anxiety, Depression, Stress, Mental Health.

Introdução

“Ser policial é, sobretudo, uma razão de ser”: impactos dos aspectos culturais na vida do policial militar

Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), trabalhos como o do policial militar podem ser vinculados a diversos fatores estressores, pois exigem, por exemplo, concentração constante, em turnos, sob a ameaça constante de violência e em zonas de conflito (BEZERRA; MINAYO; CONSTANTINO, 2013)

Segundo Fraga (2006) o papel do policial militar é intervir junto aos “problemas humanos”:

“A atividade policial é exercida por um grupo social específico, que compartilha um sentimento de pertencimento e identificação com sua atividade, partilhando ideias, valores e crenças comuns baseados numa concepção do que é ser policial. Considera-se, ainda, a polícia como uma ‘profissão’ pelos conhecimentos produzidos por este grupo ocupacional sobre o trabalho policial – o conjunto de atividades atribuídas pelo Estado à organização policial para a aplicação da lei e a manutenção da ordem pública, como também os meios utilizados por este grupo ocupacional para validar o trabalho da polícia como ‘profissão’”.

Para compreendermos um pouco mais dessa instituição, é importante demarcar a forte cultura interna que ela reproduz, cultura essa que define de forma clara rituais de ‘hierarquia’ e de ‘disciplina’, dois pilares inseparáveis na vida militar (MINAYO; SOUZA; CONSTANTINO, 2008, p. 89).

Oliveira e Santos (2010) pontuam que esse

Afiliação dos autores:

[†] Graduanda em Psicologia, Curso de Psicologia, Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ, Brasil.

[§] Doutora em Psicologia Clínica, Professora do Curso de Psicologia, Universidade de Vassouras, Vassouras, RJ, Brasil

* Email de correspondência: beatrizbarbosadeassis@gmail.com

Recebido em: 04/04/20. Aceito em: 11/05/20.

profissional, em seu trabalho diário é confrontado com várias circunstâncias de risco, onde de um lado se encontra a população pela qual deve zelar, e, do outro, o perigo constante e os diversos tipos de violência, aos quais deve combater, bem como crimes contra a vida aos quais também estão expostos.

De acordo com a Constituição Federal (1988) cabe ao policial militar o policiamento ostensivo, e a preservação da ordem pública, sendo estes responsáveis pela realização da política de segurança pública, respondendo como um funcionário público do Estado, dentro de um regime exclusivo, sem horários estáveis e predeterminados, e atividades arriscadas e repetitivas. Esse profissional é submetido a duas distintas justiças: a militar e a civil, e a sua vida gira em torno do parâmetro policial.

Tal parâmetro estabelece que o exercício profissional do policial militar é pautado no princípio de servir e proteger a sociedade, levando em consideração os atos legítimos, a moral, a ética e a eficiência em suas ações. Ainda, há a discricionariedade em suas reações. Isto é, ao agir sob pressão, perigo, violência, risco de morte, e de forma muitas vezes abrupta, ele deverá ainda proteger a população e se proteger, levando em consideração fatores que integram aspectos racionais, sentimentais e culturais. Segundo Meirelles, Aleixo e Burle Filho (2012), “Poder discricionário é o que o Direito concede à Administração, de modo explícito ou implícito, para a prática de atos administrativos com liberdade na escolha de sua conveniência, oportunidade e conteúdo”. Há uma grande pressão sobre o sujeito, que precisa viver dentro do Regulamento Disciplinar, do Código Penal Militar e de todos os documentos doutrinários e normativos (NOGUEIRA; MOREIRA, 1999). O que dificulta a liberdade do ser como singular e individual, pois deve seguir um padrão de comportamento, apresentação, estilo de vida, agindo como um ser limitado e dependente de rígidos princípios da “massa” policial.

Em concordância com essa ideia, o sociólogo Émile Durkheim (1982), em sua pesquisa sobre grupos militares, apresenta como características destas organizações: o espírito de corpo, a vigilância constante e a acentuada exigência de submissão e passividade, que, como citado anteriormente dificultam a expressão da individualidade, promovendo a impessoalidade e, segundo ele, a tendência a atos de auto-agressão.

Os valores que deliberam a moral do policial militar são: civismo, patriotismo, disciplina, hierarquia, profissionalismo, lealdade, impessoalidade, legalidade, perseverança, honra, dignidade, coragem, honestidade. Tal filosofia é formada por obrigações que vão além da esfera de trabalho. Dentro ou fora do ambiente de trabalho, o policial militar deve manter o padrão elevado de disciplina e ética em sua conduta que deve ser pautada de acordo com os objetivos da Instituição. E o

principal desses objetivos é a inteireza moral (VALLA, p.54, 1999).

Para conseguir lidar com esses objetivos, com a violência e sensação de insegurança constante, o policial militar acaba adotando estratégias que envolvem todas as áreas da vida, incluindo suas relações sociais e o cotidiano de seus familiares. As limitações da atividade profissional acabam invadindo a vida pessoal de forma absoluta, gerando um novo estilo de vida estabelecido não só em forma de padrões e regras, mas também simbolicamente de diversos modos. Isso pode ser notado nos pavilhões pedagógicos dos batalhões, onde se pode encontrar um espelho com a frase: “Esse espelho reflete você e você a PMERJ”. Sendo assim, os militares se sentem vigiados em seu dia-a-dia, até mesmo fora do ambiente de trabalho e durante as folgas. Com isso:

“Cada policial aprende, desde cedo, que mantendo os sapatos bem engraxados, a farda impecavelmente limpa e bem passada, o corte de cabelo sempre bem batido, o rosto ausente de barba para um semblante limpo, esta é a forma pela qual se deve apresentar e divulgar a imagem da PMERJ” (MUNIZ, 1999).

Este é mais um exemplo de que estes profissionais acabam por pautar sua vida, tendo como parâmetro não sua condição de existência, e sim, a condição de policial.

A Polícia Militar é demarcada como uma instituição organizada e disciplinada que possui uma vida institucional rica em símbolos afirmando uma entrega total de seus membros a uma cultura e hierarquia.

Nesse sentido, destacamos a fala de Silvia Lira Staccioli Castro (2009, p. 37):

À instituição militar deve-se prestar satisfação de quase tudo de sua vida, criando uma dependência artificial da Corporação, cujo poder extrapola os limites do ambiente profissional. Qualquer locomoção para fora do Estado do Rio de Janeiro deve ser autorizada por escrito e publicada em boletim; este é o meio de comunicação que registra todos os alardes relacionados ao militar – mudança de estado civil, de nome, promoção, conclusão de curso, elogio, punição, movimentação – e os acontecimentos relativos aos órgãos vinculados à PMERJ – eventos administrativos, comemorativos, esportivos; cursos etc.

Santos (1997) demonstra mais um ponto importante no que permeia essa “entrega”. O policial abre mão de algo que em outras profissões não é preciso: o direito à vida. Pois está inserido diretamente em um cenário de violência, e, ainda assim, necessita zelar por suas atribuições e pelo principal valor enaltecido nos Estatutos Policiais Militares, o “sacrifício da própria vida”:

“Ao ingressar na Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro, prometo regular a minha conduta pelos preceitos da moral, cumprir rigorosamente as ordens das autoridades a que estiver subordinado e dedicar-me inteiramente ao serviço da Pátria, ao serviço policial militar, à manutenção

da ordem pública e à segurança da comunidade, mesmo com o sacrifício da própria vida". (RIO DE JANEIRO, 1981)

No estabelecimento de compromisso junto à profissão, é preciso jurar defender a sociedade, mesmo que isso ofereça risco a própria vida. Tornando-se assim, uma profissão que por sua própria natureza já afeta a segurança de vida do profissional que a exerce (COSTA, 2007; OLIVEIRA e SANTOS, op. cit.)

Além do juramento característico, múltiplos estudos como o de Carvalho (2007) a respeito das músicas entoadas pelos militares demonstram que essas canções e brados não são apenas um meio de comunicação, mas também elementos psicológicos, que animam as tropas, tornando-os pertencentes a um grupo e reforçando a ideia de enfrentamento da morte e sacrifício da vida.

“Em cada momento vivido, uma verdade vamos encontrar. Em cada fato esquecido, uma certeza nos fará lembrar. Em cada minuto passado, mais um caminho que se descobriu. Em cada Soldado tombado, mais um sol que nasce no céu do Brasil. Aqui nós todos aprendemos a viver demonstrando valor, pois o nosso ideal é algo que nem todos podem entender na luta contra o mal! Ser Policial é, sobretudo, uma razão de ser. É enfrentar a morte, mostrar-se um forte no que acontecer. Em cada pessoa encontrada mais um amigo para defender. Em cada ação realizada, um coração pronto para agradecer. Em cada ideal alcançado, uma esperança para outras missões. Em cada exemplo deixado, mais um gesto inscrito em nossas tradições. Em cada instante da vida nossa Polícia Militar será sempre enaltecida em sua glória secular! Em cada recanto do Estado, deste amado Rio de Janeiro, faremos ouvir nosso brado, o grito eterno de um bravo guerreiro!” (Canção do Policial Militar. Ten Cel PM Horsae - PMERJ)

Compreende-se que esses juramentos e canções são carregados de sentidos, que exaltam a missão militar, enfatizando seu papel de proteção integral a sociedade, aos cidadãos, a disciplina e respeito à hierarquia, além de destacar o sacrifício da própria vida. (Lima, 2018)

“É enfrentar a morte, mostrar-se um forte no que acontecer”: implicações psíquicas da rotina de trabalho

“Dizem que, debaixo da farda, tem gente. Ouvi falar que aqueles olhos arregalados têm medo que a gente saiba que, debaixo da farda, tem uma pessoa, que de manhã é uma pessoa boa, e sorri, enquanto veste o coturno. Dizem que a farda é como uma boca, cheia de dentes, que os desfaz em pedaços”. (NATÁLIA, 2017, p.69.)

A maior parte das doenças físicas e psicológicas é denominada por uma combinação de variadas fontes que podem ser biológicas, psicológicas ou sociais. São doenças que acontecem independente do sexo, raça, idade ou condição social e afetam o bem-estar, a produtividade e os relacionamentos

Como pudemos ver anteriormente, a atuação e o meio em que o policial militar está inserido, funcionam como fatores desencadeantes de transtornos comportamentais e mentais, como o estresse, ansiedade, depressão, transtornos que podem levar ao suicídio. As pressões as quais os policiais são sujeitados, como a convivência diária com a possibilidade de morte, a hierarquia, sensação de abandono e falta de proteção, falta de condições adequadas, entre outros, caracterizam grandes impactos que podem converter-se em danos à saúde mental. (GONÇALVES e SILVA, 2018)

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), 322 milhões de pessoas no mundo sofrem com transtornos depressivos, e estima-se que em 2020 ela será a segunda maior causa incapacitante em saúde (STOPA et al., 2015). Os principais sintomas são caracterizados, entre outras coisas, por tristeza, perda de interesse, anedonia, cansaço, baixa auto-estima e falta de concentração. Tais sintomas podem surgir por um longo período ou de maneira recorrente, sendo os episódios classificados como leves, moderados ou graves, prejudicando a qualidade de vida do indivíduo ou o impedindo de produzir, se relacionar e lidar com sua rotina. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2017.)

A depressão pode se desenvolver correlacionada à sensação de ameaça à vida e incertezas sobre o futuro, fatores bem presentes no exercício dessa profissão. Segundo Dejours (2007), quando o peso psíquico na carga de trabalho aumenta, pode se tornar uma fonte de tensão, que se transforma em fadiga, enfraquecimento, depressão, ansiedade, entre outros.

Por isso, o trabalho do policial militar é percebido como um dos mais difíceis e “duros” do Estado, ocupando um território de controvérsias e bem marcado pela divisão de opiniões, na qual se produz uma realidade pouco famigerada pela sociedade: a do policial trabalhador, do ser humano que também sente e teme, cuja missão é reprimir e controlar a violência, porém a todo tempo expondo-se ao risco de ser vítima dela, ou reproduzi-la.

Contudo, observa-se que os meios de comunicação descrevem a atuação dos mesmos, ora como “vítimas” no combate ao crime, ora como “criminosos” que têm ações truculentas e autoritárias. Neste caso, podemos perceber que além das cobranças hierárquicas e morais, esses profissionais estão bastante vulneráveis às pressões da opinião pública.

“Quando um homem está em desespero, reza a Deus e chama pela polícia. Quando o seu problema está resolvido esquece de Deus e amaldiçoa a Polícia. “Nós somos os indesejáveis, comandados pelos incompetentes, fazendo o desnecessário, para os ingratos!” (ROCHA, 2008, p. 23).

Percebida cada vez mais como um dos maiores problemas sociais do Brasil, a violência tem sido cada

vez mais presente nos meios de comunicação. Em meio a esse cenário está o policial militar que opta por essa carreira, seja pelo status, pela possibilidade de ascensão ou pela “segurança” do concurso público. Porém, com o passar do tempo, comumente queixa-se por falta de reconhecimento no trabalho, risco real, perdas de colegas. Fatores esses que podem acarretar sofrimento mental. (CALANZAS, 2010)

Já os transtornos de ansiedade acometem cerca de 264 milhões de pessoas no mundo, sendo a sexta maior causa de incapacidade. Como nos transtornos depressivos, os sintomas podem variar de leves a graves, e mesmo as síndromes leves estão associadas a comprometimento e sofrimento. (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2017.)

O Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais (American Psychiatric Association, APA, 2014 [DSM-V]) descreve os transtornos de Ansiedade como transtornos que dividem características de medo e ansiedade demorados, e agitações comportamentais pertinentes a eles. O medo corresponde a uma resposta emocional do indivíduo quando confrontado a uma ameaça iminente e real, enquanto ansiedade é a antecipação dessa ameaça.

Segundo Obelar (2016), podemos dizer que a ansiedade é uma reação inerente ao ser humano, natural e necessária de uma pessoa. Todavia, em níveis mais elevados, é qualificada como transtorno psiquiátrico ou como reação emocional disfuncional, que abrange uma união de sinais físicos, alterações no pensamento e comportamento (SILVA, 2012; BARCELLOS *et al.*, 2017).

A ansiedade funciona como um alerta para a pessoa decidir como pode enfrentar uma situação vista como uma ameaça (KAPLAN; SADOK; GREBB, 1997). Tais situações estão presentes de forma rotineira na vida dos policiais militares. Mesmo em momentos de lazer ou folga, um estado de alerta constante é mantido em função das ameaças atuais à vida do policial, bem como da responsabilidade de proteção à sociedade que perpassa as horas de trabalho. Por isso, faz-se importante ressaltar que a ansiedade pode ser um transtorno psicológico quando se torna desproporcional a situação apresentada, ou quando não há motivo aparente para seu surgimento, como supracitado. (GORENSTEIN; ANDRADE; 2000)

A fantasia de que o policial militar é um ser perfeito, um super-herói, pode contribuir para formar conflitos internos e estresse psicológico. De acordo Aguiar *et al.* (2000) “determinadas profissões são, por natureza, potencialmente mais estressantes que outras”, apresentando fatores que tem efeitos psicológicos mais suscetíveis ao estresse laboral, como o trabalho monótono e o trabalho em turnos, que exige concentração constante, e o trabalho sob a ameaça de violência, como por exemplo, na polícia ou no sistema

prisional. O estresse psicológico e sobrecarga têm sido associados a distúrbios do sono, síndromes de burnout e depressão, como também, a doenças cardiovasculares, particularmente doenças coronarianas e hipertensão. No Brasil, 32% da população sofre sintomas de estresse (Lipp, 1996). Também foram encontrados resultados que indicaram que a maior parte (91,7%) dos policiais se sente estressada (OLIVEIRA; SANTOS 2010)

No contexto da atividade policial é possível dizer que a carga horária, falta de rotina, imprevisibilidade em relação ao futuro, a agitação e o risco contribuem para o desenvolvimento do estresse.

Outro fator que contribui para o desenvolvimento do estresse ocupacional é a insatisfação quanto ao salário. Para suprir essa limitação, os policiais fazem os chamados “bicos” ou “extras” que, na maior parte das vezes, são serviços que também possuem as mesmas exigências da atividade principal, como serviços de segurança particular, de eventos privados ou de estabelecimentos. Isso faz com que os policiais utilizem seus momentos de folga para exercer outra atividade remunerada com o intuito de complementar a renda, mantendo-se sob vigília e atenção constante. (SILVA; VIEIRA 2008)

Muniz (2011 p.8) destaca que:

Aprática disseminada do “bico policial” ou da segunda jornada de trabalho tem um impacto significativo na vitimização e na letalidade. O segundo emprego agravaria ainda mais esses riscos, por limitar o descanso, já comprometido pelos plantões e por impedir que o profissional atuando na informalidade se beneficie dos recursos institucionais de proteção. O “bico” representaria uma necessidade de complementação de salários insatisfatórios, o que seria motivo adicional de estresse e irritação (MUNIZ, 2011, p. 8).

As questões relacionadas à hierarquia também foram mencionadas como fontes geradoras de estresse, através de relatos de inferiorização e episódios de humilhação dos policiais por seus superiores. Esse processo também pode estar ligado ao desejo de ascender na carreira, algo que demanda grande empenho (COSTA *et al.*, 2007; SOUZA *et al.*, 2012) gerando maior necessidade de produtividade e com isso, ansiedade, estresse e frustração.

A frustração e as contrariedades sofridas neste meio podem minar as resistências e os ideais do sujeito, comprometendo sua auto-estima e provocando descontrole emocional e elevados níveis de estresse e sofrimento mental. Nesta situação, o militar está propenso a desvios de conduta (homicídios, roubos, insubordinação), somatizações, nervosismo, alcoolismo, depressão e suicídio. (REZENDE; CAVAZZA, 2002).

Em todas as regiões do país, entre cerca de 425 mil policiais militares, são altas as taxas de suicídio e de transtornos mentais. Uma pesquisa da Ouvidoria da Polícia do Estado de São Paulo apontou que no ano de 2017, entre policiais civis e militares, houve 26

suicídios. No mesmo período, foram seis mortes durante o serviço.

Nogueira e Moreira (1999) destacam que devido ao fato da morte fazer parte da rotina do policial, pode haver uma banalização desta. Devido a essa banalização, os militares adoecidos podem perceber o suicídio como uma saída rápida dos problemas.

Considerações Finais

Através dos estudos mencionados, pudemos perceber que, atualmente, ser policial militar no Brasil é estar constantemente em risco, não apenas físico, mas também exposto a danos à saúde mental, por conta da violência, insegurança e tensão, inclusive fora do trabalho.

Dentre as profissões que envolvem a segurança pública, nota-se que os policiais militares têm ainda o agravante de seu trabalho ser estruturado e pautado pelo militarismo, e baseado nos princípios de disciplina e hierarquia, atuando à sombra do regime ditatorial que esteve presente no Brasil por mais de vinte anos.

De acordo com Oliveira e Santos (2010) as corporações militares não possuem um setor de psicologia que atue diretamente com autonomia para propor ao funcionário algum tratamento ou suporte, bem como um trabalho preventivo de assistência para identificar e conter os sintomas ainda em fase inicial. Essas ações só ocorrem quando a busca por ajuda parte do próprio militar, que nesses casos, é temporariamente afastado de suas funções para que haja uma avaliação mais detalhada de seu quadro psicológico. Dentro da corporação, esse procedimento pode ser visto como uma punição ou como uma demonstração de fraqueza, e por isso, acontece de forma rara, devido à preocupação com a postura diante dos superiores ou colegas de trabalho. Dessa forma, há muitos casos que não são notificados e muitos não buscam o tratamento psicológico ou psiquiátrico, por medo das repercussões dentro da instituição. Para muitos, a vergonha é muito maior do que o medo. A chamada “demonstração de fragilidade” poderia levá-los a perder a aprovação dos colegas e superiores, algo grave e irreversível.

A forte característica hierárquica e a rígida estrutura organizacional da instituição militar foram apontadas como as maiores responsáveis pelo desgaste proveniente do trabalho, sendo indicadas como intensas fontes de sofrimento psíquico. (MOREIRA et al., 1999.) Portanto, a crença nesses ideais é introduzida como uma forma inquestionável de que o sofrimento físico e psicológico “faz parte” de um treinamento para uma vida destinada à proteção da sociedade em primeiro lugar, reforçando a ideia de que o sofrimento seria uma forma de conquista ao universo viril dos homens.

Muitos desses transtornos decorrentes do dia-a-dia

policial poderiam ter sido evitados se essa cultura fosse mais flexível e favorável no sentido de aceitar melhor a vulnerabilidade de seus integrantes, não perpassando por gerações a ideia de superioridade hierárquica em que para ser um bom profissional, o policial precisa ser “um forte” que tudo suporta e nunca sofre.

Kapardis (2010) em concordância com essa ideia, diz que um policial angustiado pode ficar relutante em procurar ou aceitar ajuda por medo de parecer fraco.

Ainda baseando-se na literatura, intervenções possíveis para o manejo do estresse e outros acometimentos decorrentes do cotidiano policial, seriam:

“O desenvolvimento de um programa de diagnóstico, orientação e controle do estresse; a identificação dos estressores externos e internos, presentes no cotidiano dos policiais; a implementação de um programa de atividades físicas, que incluiria uma alimentação adequada, exercícios físicos regulares, técnicas de relaxamento, sono apropriado às necessidades individuais, repouso e lazer. Em resumo, um conjunto de intervenções que abranja o social, o afetivo e a saúde física dos profissionais.” (COSTA et al., 2007; LIMONGI-FRANÇA, 2002)

Segundo Guimarães et al. (2014) tais ações também incluiriam o aumento do número de policiais, principalmente de soldados, a fim de evitar a sobrecarga de trabalho.

Além disso, a ampliação dos espaços de fala e a luta pela reflexão sobre essas “demonstrações de fragilidade” são de suma importância num ambiente em que os dizeres e as vontades não podem ser exprimidos da maneira como são sentidos. É um grande desafio à psicologia promover novas considerações para que os espaços de fala já disponibilizados passem a serem vistos de outras formas. Não apenas como locais de fraqueza, mas sim como espaços de maior qualidade de vida para os militares, suas famílias e toda a sociedade, uma vez que situações de risco geradoras de grande pressão e estresse podem provocar efeitos colaterais como comportamentos agressivos, o que constitui risco direto à população.

Por isso, ainda sobre a atuação do psicólogo nesse contexto, faz-se necessário promover iniciativas que considerem o sujeito integralmente. Trata-se de incitar uma reflexão a ser considerada inicialmente entre os próprios policiais, para, portanto ganhar força na esfera coletiva, mediante um programa de promoção e prevenção em saúde do trabalhador. Eis um possível caminho para o exercício saudável da profissão e, conseqüentemente, para uma segurança pública de maior qualidade. (AMADOR, 2000.)

Apresentada a importância do tema, fazem-se indispensáveis medidas em que as corporações e o Estado, além de investirem em prevenção e promoção de saúde mental, em condições dignas de trabalho e salário, devem entender e dar importância à gravidade

do problema, inserindo cada vez mais a psicologia nesse cenário, para contribuir de forma a amenizar a autodestruição de seus integrantes que tanto sofrem ocultamente devido a aspectos culturais e sociais.

Referências

AGUIAR, K. N.; et al. O Estresse em uma Equipe Militar de Resgate Pré-Hospitalar. *Revista Eletrônica de Enfermagem* (online), Goiânia, v.2, n.2, jul-dez. 2000.

AMADOR, F. S. Trabalho e Saúde-considerações a respeito da categoria dos policiais militares. *O Alferes*, v. 15, n. 52, 2000.

AMADOR, F. S. et al. Por um programa preventivo em saúde mental do trabalhador na brigada militar. *Psicologia: ciência e profissão*, v. 22, n. 3, p. 54-61, 2002.

BEZERRA, C. M.; MINAYO, M. C. S.; CONSTANTINO, P. Estresse ocupacional em mulheres policiais. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 18, p. 657-666, 2013.

CALANZAS, M. E. Resenha: Missão Prevenir e Proteger: Condições de Vida, Trabalho e Saúde dos Policiais Militares do Rio de Janeiro de Minayo M.C.S.; Souza E. R.; Constantino P; (Coords). Rio de Janeiro: Editora Fiocruz; 2008. 328 pp. In: *Cadernos de saúde pública*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 206-211. 2010.

CARVALHO, V. M. de. História e tradição da música militar. Centro de pesquisa Estratégicas Paulino Soares de Sousa, da UFJF. Disponível em: . Acesso em 18 de fev. 2018.

CASTRO, S. L. S. Focalizando o trauma sob as lentes da clínica com policiais militares. 2009. 170 f. Tese (Doutorado em Psicologia Clínica) – Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2009.

COSTA, M. et al. Estresse: diagnóstico dos policiais militares em uma cidade brasileira. *Revista Panamericana de Salud Pública*, v. 21, p. 217-222, 2007.

DEJOURS, C. A carga psíquica do trabalho. In: DEJOURS, C; ABDOUCHELI, E; JAYET, C. (Orgs.) *Psicodinâmica do trabalho: contribuições da escola dejouriana à análise da relação prazer, sofrimento e trabalho*. São Paulo: Atlas, 2007.

DURKHEIM, É. O suicídio. Estudo sociológico. Rio de Janeiro: Zahar, 1982.

FRAGA, C. K. Peculiaridades do trabalho policial militar. *Revista Virtual Textos e Contextos*. n. 6, ano V, p.1-20. 2006.

FRANÇA, F. G.; DE FARIAS GOMES, J. L. " Se não aguentar, corra!": um estudo sobre a pedagogia do sofrimento em um curso policial militar. *Revista brasileira de segurança pública*, v. 9, n. 2, 2015.

GONÇALVES, S. J. C; VEIGA, A. J. S; RODRIGUES, L. M. S. Qualidade de Vida dos Policiais Militares que Atuam na Área da 2ª CIA do 10º Batalhão Militar (Miguel Pereira e Paty do Alferes). *Revista Fluminense de Extensão Universitária, Vassouras*. v. 2, n. 2, p. 53-76. 2012.

GONÇALVES, T. R. S.; SILVA, B. D. S. Estresse, depressão e ansiedade: um enfoque sobre a saúde mental do policial militar. Goiânia. 2018.

GUIMARÃES, Liliã AM et al. Síndrome de Burnout e qualidade de vida de policiais militares e civis. *Revista Sul Americana de Psicologia*, v. 2, n. 1, p. 98-122, 2014.

GORENSTEIN, C; ANDRADE, L. Inventário de depressão de Beck: Propriedades, psicométricas da versão em português. *Escalas de avaliação clínica em Psiquiatria e Psicofarmacologia*. p. 89-95. São Paulo: Lemos Editorial, 2000.

KAPARDIS, A. *Psychology and law: a critical introduction*. Third Edition. New York: Cambridge University Press, 2010.

KAPLAN, H. I; SADOCK, B. J; GREBB, J. A. *Compêndio de Psiquiatria: ciência do comportamento e psiquiatria clínica*. 7.ed. Trad. D. Batista. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

LIMA, F. Um estudo sobre os brados e gritos de guerra nos cursos de

formação do policial militar. 2018.

LIMONGI-FRANÇA, A.C. Stress e trabalho: Uma abordagem psicossomática. In: Sampaio, J. R. & Galasso, L. (Ed.), *Stress no mundo do trabalho: Trajetória conceitual*. (pp. 54-71). São Paulo: Atlas, 2002.

LIPP, ME, organizadora. *Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco*. Campinas: Papirus; 1996.

MEIRELLES, H. L.; ALEIXO, D. B.; BURLE FILHO, J. E. B. *Direito Administrativo Brasileiro*. 39. ed. São Paulo: Editores, 2012

MINAYO, M. C.; ASSIS, S. G.; OLIVEIRA, R. V. C.. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro (RJ, Brasil). *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, p. 2199-2209, 2011.

MINAYO, M. C.; SOUZA, E. R. de; CONSTANTINO, P. Formação social da Polícia Militar do Rio de Janeiro. In: MINAYO, M. C.; SOUZA, E. R. de; CONSTANTINO, P. (Coord.) *Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro*. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2008. p. 41-65.

MOREIRA, Fernanda Haikal et al. De elemento a cidadão: transformações no cotidiano do trabalho do policial militar. *Cadernos de psicologia social do trabalho*, v. 2, p. 25-38, 1999.

MUNIZ, J. O. Vitimização, Letalidade e Saúde Ocupacional nas Polícias de São Paulo: Sugestões para um Programa de Ação Federativa. Produto IV, Relatório Final, SENASP/MJ, São Paulo, Junho, 2011.

MUNIZ, J. Ser policial é, sobretudo, uma razão de ser: cultura e cotidiano da Polícia Militar do Estado do Rio de Janeiro. 1999. Tese de Doutorado. Tese (Doutorado)-Instituto Universitário de Pesquisas do Rio de Janeiro (IUPERJ), Rio de Janeiro.

NATÁLIA, Livia. *Sobejos do mar*. Salvador: Caramurê, 2017.

NOGUEIRA, G. E. G. & MOREIRA, A. L. C. As formações grupais e seus efeitos nas instituições policiais militares. In: *Revista de Psicologia – Saúde Mental e Segurança Pública*. Belo Horizonte, n.1, p. 35-39. 1999.

OBELAR, R. M. *Avaliação psicológica nos transtornos de ansiedade: estudos brasileiros*. 2016.

OLIVEIRA, K. L. de.; SANTOS, L. M. dos. Percepção da saúde mental em policiais militares da força tática e de rua. *Sociologias*, v. 12, n. 25, p. 224-250, 2010.

OUVIDORIA DA POLÍCIA DO ESTADO DE SÃO PAULO. Uma análise crítica sobre suicídio policial. São Paulo, SP, 2019.

RESENDE, M. A.; CAVAZZA, B. I. S. O policial militar e a violência: de agente a vítima. *Psicologia: Saúde Mental & Segurança Pública*, v. 2, n. 2, 2002

REZENDE, M. A. Me mato, te mato. *Revista de Psicologia – Saúde Mental e Segurança Pública*. Belo Horizonte, n.1, p. 45-48. 1999.

RIO DE JANEIRO. Art. 32 Lei nº 443 de 01 de Julho de 1981.

ROCHA, L. F. da. Identidade do policial militar e dinâmica cultural. 2008, 283 p. Dissertação (Mestrado em Ciências Humanas e Saúde) – Universidade do Estado do Rio de Janeiro, 2008. Disponível em: . Acesso em: 12 out. 2011.

SILVA, M. B. da; VIEIRA, S. B. O processo de trabalho do militar estadual e a saúde mental. *Saúde e sociedade*, v. 17, n. 4, p. 161-170, 2008.

SOUZA, E. R. de et al. Fatores associados ao sofrimento psíquico de policiais militares da cidade do Rio de Janeiro, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 28, n. 7, p. 1297-1311, 2012.

STOPA, S. R. et al. Prevalência do autorrelato de depressão no Brasil: resultados da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. *Rev Bras Epidemiol*, 2015.

VALLA, W. O. Aspectos da deontologia policial militar. *A Força Policial*. n. 23, p. 47-60. São Paulo, 1999.

WORLD HEALTH ORGANIZATION et al. Depression and other common mental disorders: global health estimates. World Health Organization, 2017.