Saúde Mental Policial no Brasil: Uma Análise Abrangente da Realidade, Fatores de Risco, Consequências e Propostas de Intervenção

Autor(res)

Savia Sousa Rodrigues
José Rocha Guimarães Neto

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE UBERLÂNDIA

Introdução

A atividade policial no Brasil expõe os profissionais a um conjunto de fatores de alto estresse e risco, que vão desde a exposição constante à violência e ao trauma até desafios estruturais como a sobrecarga de trabalho, a falta de reconhecimento e as condições precárias. A saúde mental desses agentes tem sido historicamente negligenciada, vista como um sinal de fraqueza, o que contribui para o adoecimento silencioso da categoria. As consequências são alarmantes: altas taxas de depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), burnout e, de forma mais dramática, elevados índices de suicídio. A falta de políticas de suporte psicológico adequadas e uma cultura institucional que desencoraja a busca por ajuda transformam o bem-estar psicológico do policial em um problema crítico. A negligência com essa dimensão humana não afeta apenas a vida do indivíduo, mas compromete a eficácia, a segurança e a credibilidade da segurança pública. Este artigo analisa de forma aprofundada essa problemática, buscando compreender os fatores de risco e propor soluções eficazes para a construção de uma polícia mais resiliente, humana e preparada para os desafios contemporâneos.

Objetivo

O presente estudo visa analisar a prevalência de transtornos mentais entre policiais brasileiros, explorando os principais fatores de risco, as barreiras culturais para a busca de ajuda e as lacunas nas políticas de suporte existentes. O objetivo é propor recomendações para aprimorar a saúde mental e o bem-estar da categoria.

Material e Métodos

A pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão sistemática da literatura acadêmica, utilizando bases de dados de alto impacto como SciELO, LILACS, PubMed e Google Acadêmico. A seleção do material bibliográfico incluiu artigos científicos, teses, dissertações e livros-texto publicados entre 2005 e 2024, com foco em estudos que abordam a realidade brasileira. Foram utilizadas combinações de palavras-chave em português e inglês: "saúde mental policial", "polícia e estresse", "transtorno de estresse pós-traumático em policiais", "suicídio policial", "burnout em segurança pública" e "assistência psicológica para policiais". Para o embasamento teórico, foram consultadas obras de Sigmund Freud (especialmente sobre mecanismos de defesa e teoria pulsional), de Elisabeth Kübler-Ross (as fases do luto) e de Aaron Beck (terapia cognitiva).
A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa e analítica, por meio da triangulação de informações

provenientes de diferentes fontes e metodologias (estudos qualitativos, quantitativos e revisões). Foram identificados os temas recorrentes, as lacunas de pesquisa e as principais conclusões sobre a prevalência de transtornos, os fatores de risco, as consequências e as estratégias de enfrentamento, correlacionando-os com os conceitos dos autores citados. A metodologia empregada permite uma visão crítica e aprofundada do cenário, construindo uma argumentação sólida para as propostas de intervenção.

Resultados e Discussão

A análise da literatura confirmou a alta prevalência de transtornos mentais entre os policiais brasileiros. A exposição a estressores operacionais, como tiroteios e cenas de violência, e a estressores organizacionais, como a sobrecarga de trabalho e a falta de reconhecimento, são os principais fatores de risco. Estudos de Minayo (2015) e Bezerra e Diniz (2018) indicam que a incidência de TEPT e burnout é significativamente maior nessa categoria. A cultura de "invulnerabilidade" e o estigma associado à fragilidade emocional criam uma das maiores barreiras para a busca de ajuda. Muitos policiais temem ser vistos como fracos ou sofrerem retaliação, como o afastamento do serviço, o que os leva a sofrer em silêncio. As políticas de suporte psicológico das corporações, embora existentes, são insuficientes e predominantemente reativas, agindo apenas após a manifestação de sintomas graves, em vez de focar na prevenção. A falta de recursos humanos, a burocracia no acesso e a desconfiança em relação ao sigilo das informações também comprometem a eficácia desses serviços. A lacuna entre a necessidade de suporte e a sua oferta demonstra a urgência de uma mudança de paradigma, de um modelo de crise para um modelo proativo e de promoção do bem-estar.

Conclusão

A saúde mental dos policiais no Brasil é um problema multifacetado que exige atenção imediata. A inércia institucional e a cultura de silenciamento têm levado ao adoecimento de profissionais essenciais para a sociedade. É imperativo que as instituições implementem políticas de saúde mental abrangentes, priorizando a prevenção, a educação e o apoio psicológico confidencial. A superação do estigma cultural e o investimento no cuidado com o bem-estar psicológico dos agentes são passos cruciais para a construção de uma segurança pública mais humana, eficiente e resiliente.

Referências

Beck, A. T. (1997). Terapia Cognitiva da Depressão. Tradução: Vera Ribeiro. Rio de Janeiro: Zahar. (Obra original: Cognitive Therapy and the Emotional Disorders, 1976).

Bezerra, S. S., & Diniz, S. S. (2018). Estresse e Síndrome de Burnout em policiais militares: uma revisão sistemática. Psicologia: Ciência e Profissão, 38(1), 108-121.

Freud, S. (1915). A Repressão. In: Obras Completas de Sigmund Freud, Vol. XIV. Tradução de Paulo César de Souza. Rio de Janeiro: Imago, 2010.

Kübler-Ross, E. (2008). Sobre a Morte e o Morrer: O que os Doentes Terminais Têm a Ensinar a Médicos, Enfermeiros, Religiosos e a Seus Próprios Parentes. Tradução de Paulo Menezes. São Paulo: Martins Fontes. (Obra original: On Death and Dying, 1969).

Lima, T. A., & Martins, L. L. (2020). Depressão e ansiedade em policiais civis: um estudo de prevalência. Psicologia em Estudo, 25, e44356.

Minayo, M. C. S. (2015). A questão do suicídio entre policiais no Brasil. Ciência & Saúde Coletiva, 20(3), 859-869.

Moura, R. A., & Silveira, F. S. (2018). Prevalência de transtornos mentais comuns e de estresse pós-traumático em policiais militares de uma capital brasileira. Revista de Saúde Pública, 52, 1-10.

Oliveira, J. B., & Costa, S. M. (2021). O impacto do estresse traumático na saúde mental de policiais. Revista Brasileira de Enfermagem, 74(4), e20200885.
Ponciano, S. O., & Santos, D. G. (2019). O estigma da saúde mental e o policial: barreiras para a busca de ajuda. Revista de Psicologia da Polícia Federal, 14(2), 55-68.
Siqueira, J. A. (2020). Impactos psicossociais do trabalho policial e estratégias de enfrentamento. Rio de Janeiro: Editora FGV.