RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

AVALIAÇÃO DO ESTRESSE EM POLICIAIS DO ESTADO DO PARANÁ: APLICAÇÃO DO INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE LIPP (ISSL)

STRESS EVALUATION IN POLICE OFFICERS OF THE STATE OF PARANÁ: APPLICATION OF THE LIPP INVENTORY OF STRESS SYMPTOMS (ISSL)

EVALUACIÓN DEL ESTRÉS EN POLICÍAS DEL ESTADO DE PARANÁ: APLICACIÓN DEL INVENTARIO DE SÍNTOMAS LIPP (ISSL)

Rafael Mendes Dambros[1]

e656405
https://doi.org/10.47820/recima21.v6i5.6405

PUBLICADO: 5/2025

RESUMO

Este estudo visa explorar os níveis de estresse entre policiais do Estado do Paraná, utilizando o Inventário de Sintomas de estresse para Adultos de Lipp (ISSL) como ferramenta de avaliação. Devido à natureza altamente demandante e frequentemente perigosa das atividades policiais, o estresse é um fator crítico que pode impactar negativamente o desempenho e o bem-estar mental desses profissionais. A pesquisa foi conduzida com uma amostra diversificada de policiais da área operacional. A metodologia empregada envolveu a aplicação do ISSL, que permite identificar sintomas de estresse em quatro fases distintas: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão. A análise dos dados foi realizada de forma quantitativa, buscando compreender a distribuição dos níveis de estresse entre os participantes e investigar variáveis como tempo de serviço, idade, gênero e função desempenhada. Os achados revelaram que uma proporção considerável dos policiais apresenta sintomas de estresse em níveis preocupantes, com uma maior concentração nas fases de resistência e quase-exaustão. Além disso, observou-se uma relação direta entre o tempo de serviço e o aumento dos níveis de estresse, indicando que a contínua exposição a situações de alta pressão e risco pode levar a um desgaste significativo tanto físico quanto emocional. O estudo destaca a necessidade urgente de implementar estratégias de intervenção e suporte para os policiais, com o objetivo de promover a saúde mental e melhorar as condições de trabalho desses profissionais. A eficácia do ISSL na identificação dos sintomas de estresse foi comprovada, sugerindo seu valor tanto para futuras pesquisas quanto para a formulação de políticas públicas direcionadas à saúde dos agentes de segurança.

PALAVRA-CHAVE: Estresse Policial. Inventário de Sintomas de Lipp (ISSL). Saúde Mental. Segurança Pública. Intervenção Psicológica.

ABSTRACT

This study aims to explore the stress levels among police officers in the State of Paraná, utilizing the Lipp's Inventory of Stress Symptoms for Adults (ISSL) as an evaluation tool. Due to the highly demanding and often dangerous nature of police activities, stress is a critical factor that can negatively impact the performance and mental well-being of these professionals. The research was conducted with a diverse sample of police officers working in various operational areas. The methodology employed involved the application of the ISSL, which identifies stress symptoms in four distinct phases: alert, resistance, near-exhaustion, and exhaustion. A quantitative analysis of the data was conducted to understand the distribution of stress levels among participants and investigate variables such as years of service, age, gender, and job function. The findings revealed that a significant proportion of the officers exhibited stress symptoms at concerning levels, with the majority being in the resistance and near-exhaustion phases. Furthermore, a direct relationship was observed between years of service and increased stress levels, indicating that continued exposure to high-pressure and risky situations can lead to significant physical and emotional strain. The study highlights the urgent need to implement intervention strategies and psychological support for police officers to promote

[1] Engenheiro de computação pela UEPG, Oficial da Polícia Militar do Paraná pela Academia Policial Militar do Guatupê, Especialista em Policiamento Comunitário pela PMPR, Especialista em Gestão de Trânsito e Mobilidade Urbana pela Unicesumar, Especialista em Gestão Pública pela Unina, Especialista em Inteligência Polícia e Penitenciária pela Unina, Especialista em Análise Criminal pela Unina. Paraná – PR, Brasil.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

mental health and improve their working conditions. The effectiveness of the ISSL in identifying stress symptoms was demonstrated, suggesting its value for future research and the formulation of public policies aimed at the health of law enforcement officers.

KEYWORDS: *Police Stress. Lipp's Inventory of Stress Symptoms (ISSL). Mental Health. Public Safety. Psychological Intervention.*

RESUMEN
Este estudio tiene como objetivo explorar los niveles de estrés entre los agentes de policía del Estado de Paraná, utilizando como herramienta de evaluación el Inventario de Síntomas de Estrés de Lipp para Adultos (ISSL). Debido a la naturaleza altamente exigente y a menudo peligrosa de las actividades policiales, el estrés es un factor crítico que puede afectar negativamente el rendimiento y el bienestar mental de estos profesionales. La investigación se llevó a cabo con una muestra diversa de policías de la zona operativa. La metodología utilizada implicó la aplicación del ISSL, que permite la identificación de los síntomas de estrés en cuatro fases distintas: alerta, resistencia, cuasi agotamiento y agotamiento. El análisis de los datos se realizó de forma cuantitativa, buscando comprender la distribución de los niveles de estrés entre los participantes e investigar variables como el tiempo de servicio, la edad, el sexo y la función desempeñada. Los resultados revelaron que una proporción considerable de los policías presentan síntomas de estrés a niveles preocupantes, con una mayor concentración en las fases de resistencia y casi agotamiento. Además, se observó una relación directa entre la antigüedad en el servicio y el aumento de los niveles de estrés, lo que indica que la exposición continua a situaciones de alta presión y riesgo puede conducir a un agotamiento físico y emocional significativo. El estudio pone de manifiesto la urgente necesidad de implementar estrategias de intervención y apoyo a los agentes de policía, con el objetivo de promover la salud mental y mejorar las condiciones laborales de estos profesionales. Se ha demostrado la eficacia del ISSL en la identificación de síntomas de estrés, lo que sugiere su valor tanto para futuras investigaciones como para la formulación de políticas públicas dirigidas a la salud de los agentes de seguridad.

PALABRAS CLAVE: *Estrés policial. Inventario de síntomas de Lipp (ISSL). Salud mental. Seguridad Pública. Intervención psicológica.*

INTRODUÇÃO

A atividade policial caracteriza-se por um ambiente de alta demanda física e emocional, no qual os agentes estão frequentemente expostos a situações de risco, violência e pressão constante para tomar decisões rápidas e eficazes. Esses desafios, aliados à responsabilidade de manter a ordem pública e garantir a segurança da sociedade, colocam os profissionais de segurança pública em um grupo vulnerável ao estresse ocupacional. O acúmulo dessa tensão contínua pode levar a sérios prejuízos à saúde mental e ao desempenho profissional, comprometendo diretamente a qualidade dos serviços prestados à população.

O estresse entre policiais é um tema amplamente discutido, dado o aumento das demandas por eficiência no combate à criminalidade e na manutenção da segurança. A exposição prolongada ao estresse tem sido correlacionada com consequências adversas, incluindo a deterioração da capacidade de tomada de decisão, o aumento de distúrbios psicológicos como ansiedade e depressão, bem como o desenvolvimento de doenças físicas. Esses problemas não apenas impactam a vida dos policiais, mas também podem resultar em afastamentos frequentes e, em casos extremos, comportamentos autodestrutivos.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Este estudo tem como objetivo central avaliar os níveis de estresse entre policiais da 1ª Companhia do 1º Batalhão de Polícia Militar do Estado do Paraná, utilizando o Inventário de Sintomas de estresse para Adultos de Lipp (ISSL). O ISSL é uma ferramenta amplamente reconhecida pela sua capacidade de identificar e categorizar sintomas em quatro fases distintas: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão. A aplicação do ISSL oferece uma visão abrangente da intensidade e da progressão do estresse entre os policiais, permitindo a identificação precoce dos sinais de sobrecarga emocional.

A amostra deste estudo foi composta por policiais que atuam na atividade-fim da polícia militar, envolvendo Rádio Patrulha, Atendente 190 e coordenador da central de atendimento (Adjunto COPOM), possibilitando uma análise detalhada de fatores como tempo de serviço, idade, gênero e função desempenhada. Além de mensurar a prevalência do estresse, o estudo busca explorar a relação entre essas variáveis e os impactos observados na vida pessoal e profissional dos participantes. A compreensão dessas dinâmicas é crucial para o desenvolvimento de políticas eficazes de suporte psicológico e intervenções voltadas para a melhoria do bem-estar dos policiais.

Por fim, espera-se que este estudo contribua para sensibilizar gestores públicos e formuladores de políticas sobre a urgência de implementar programas de apoio à saúde mental dos policiais. Além de mitigar os riscos físicos inerentes à profissão, é essencial promover um ambiente de trabalho que ofereça o suporte emocional necessário aos agentes, de forma a preservar sua saúde mental e, consequentemente, aprimorar a qualidade do serviço prestado à sociedade.

REFERENCIAL

Os estudos de Malach e Leite (1999) apontam que até o século XVII, o termo *"stress"* era ocasionalmente empregado na literatura inglesa para descrever estados de aflição e adversidade. No século XVIII, o conceito foi adotado pelo fisiologista francês Claude Bernard e, mais tarde, por Walter Cannon, para descrever as reações que causavam o colapso dos mecanismos de homeostase do corpo.

Em 1951, Selye definiu o estresse como uma resposta inespecífica do organismo a estímulos estressores e, ao revisar suas ideias, caracterizou essa resposta como a Síndrome de Adaptação Geral, composta por três fases: alerta, resistência e exaustão.

A fase de alerta é considerada a fase positiva do estresse, onde o ser humano se energiza através da produção de adrenalina, o que preserva a sobrevivência e frequentemente gera uma sensação de plenitude. Na segunda fase, conhecida como resistência, a pessoa tenta automaticamente lidar com os estressores para manter a homeostase interna. No entanto, se os fatores estressores continuarem com alta frequência ou intensidade, a resistência da pessoa pode se romper, levando à fase de exaustão. Nesta última fase, é possível o desenvolvimento de doenças graves nos órgãos mais vulneráveis, como infarto, úlceras, psoríase, depressão, entre outras (Lipp, 2003).

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

O estresse excessivo pode desencadear uma série de consequências psicológicas e emocionais, como cansaço mental, dificuldade de concentração e lapsos de memória imediata. Além disso, pode levar ao surgimento de crises de ansiedade e alterações de humor. Fisicamente, o estresse pode comprometer o sistema imunológico, aumentando a vulnerabilidade a diversas doenças. Essas reações psicofisiológicas ocorrem porque os sistemas neurológico, imunológico e endócrino estão interligados, desempenhando um papel crucial na regulação do organismo e na resposta a estímulos internos e externos (Lipp; Malagris, 2001).

A avaliação do estresse em policiais é um tema relevante, considerando especialmente as especificações físicas e emocionais da profissão. Em relação ao contexto brasileiro, a aplicação de instrumentos psicométricos protegidos é fundamental para a identificação de níveis de estresse entre esses profissionais. No estado do Paraná, a utilização do Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos, de acordo com Lipp (2000), aponta que o estresse em profissionais de segurança pública, como os policiais, é amplamente reconhecido na literatura como um fator de risco para a saúde mental e física.

Beck *et al*., (1988) enfatizam que a ansiedade, além de ser uma reação emocional comum a situações de risco, também pode influenciar o uso de heurísticas simples, o que é importante na identificação de padrões de estresse em atividades de alto estresse, como o trabalho policial. No contexto das forças de segurança, a necessidade de tomar decisões rápidas envolve a capacidade de fazer avaliações imediatas, muitas vezes mediadas por processos intuitivos.

Nesse cenário, a aplicação do Inventário de Sintomas de Estresse em Adultos de Lipp (ISSL) em policiais militares do estado do Paraná permite uma análise detalhada do impacto do estresse ocupacional. Esta ferramenta não só permite determinar o nível e a fase do estresse, mas também fornece uma fonte valiosa de informações ao desenvolver estratégias preventivas. O uso de ferramentas como o ISSL permite obter um panorama mais amplo da situação atual dos colaboradores, o que auxilia na avaliação das políticas internas da instituição, além de auxiliar na criação de programas de apoio psicológico e na promoção de um ambiente de trabalho mais saudável.

A avaliação do estresse em policiais, por meio do Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL), tem sido amplamente utilizada (Lipp, 2000).

Pesquisas indicam que o trabalho policial envolve alta exposição a estressores ocupacionais, o que aumenta a probabilidade de desenvolver transtornos mentais, como ansiedade e depressão. De acordo com Beck *et al.,* (1988) a profissão policial é uma das profissões mais suscetíveis ao desenvolvimento dessas doenças devido à pressão constante e à exposição a situações de risco.

No contexto da segurança pública, os fatores que contribuem para o aumento do estresse são multifacetados. Esses fatores incluem carga horária excessiva, exposição constante à violência, situações de conflito e a imprevisibilidade das tarefas diárias. Como mencionado por Pereira e Leite (2012), os policiais estão constantemente expostos a esses desafios, o que eleva o risco de esgotamento físico e mental, conforme o modelo teórico de Selye (1956).

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Outro aspecto importante é o impacto das condições de trabalho e do ambiente organizacional no desenvolvimento do estresse. Ribeiro e Oliveira (2010) apontam que a falta de suporte adequado e a pressão constante podem agravar a situação.

Além disso, Raab (2012) sugere que as estratégias de enfrentamento e os recursos oferecidos aos policiais podem desempenhar um papel fundamental na mitigação do estresse ocupacional.

Por fim, é importante destacar que a literatura sobre estresse ocupacional em policiais tem crescido significativamente. Benevides-Pereira (2003) e Silva e Ferreira (2009) reforçam que o estresse prolongado pode levar ao esgotamento profissional, também conhecido como "*burnout*", um fenômeno comum entre policiais.

MÉTODOS

Procedimentos

O levantamento de dados foi conduzido com o objetivo de mapear e identificar os possíveis níveis de estresse entre servidores da Polícia do Estado do Paraná, com a intenção de embasar uma futura proposta de intervenção. A pesquisa contou com autorização dos entrevistados e do Comandante do 1º Batalhão de Polícia Militar, sendo estabelecida a condição de que a participação dos servidores fosse inteiramente voluntária.

A aplicação dos instrumentos ocorreu de forma coletiva, em grupos organizados de acordo com a disponibilidade dos servidores. Para garantir flexibilidade e minimizar interrupções nas atividades de trabalho, os testes foram aplicados em dias e horários variados, permitindo que os servidores se ausentassem de seus postos de trabalho sem comprometer suas funções. O tempo necessário para a resposta ao teste foi previamente ajustado para que a participação fosse compatível com a rotina dos servidores, assegurando uma amostra representativa e colaborativa.

Este estudo foi conduzido por meio da aplicação de um questionário estruturado, que teve como objetivo avaliar a presença de diferentes sintomas relacionados ao estresse e à saúde mental entre policiais militares. O questionário foi aplicado no ano de 2024, em policiais da 1ªCompanhia do 1ºBatalhão de Polícia Militar do Estado do Paraná, destinado a participantes de diferentes graduações, incluindo Soldados, Cabos, 1º, 2º e 3º Sargentos e Subtenentes, abrangendo tanto o sexo feminino quanto o masculino, com idades variando de 22 a 50 anos. A amostra também incluiu profissionais com tempos de serviço distintos, variando entre 2 e 32 anos de serviço na Polícia Militar. Além disso, foram consideradas diferentes funções exercidas pelos participantes, como Adjunto Coordenador do Centro de Operações da Polícia Militar (COPOM), Atendente do 190 e Rádio Patrulha.

O questionário foi dividido em quatro períodos distintos para a avaliação dos sintomas: últimas 24 horas, última semana, último mês e últimos três meses. Para cada período, os policiais foram solicitados a relatar a frequência e intensidade dos sintomas experimentados. Nas últimas 24 horas, os sintomas avaliados incluíam boca seca, insônia, tensão muscular, nó no estômago, entre

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

outros. Para o período da última semana, os sintomas reportados incluíam dificuldade de relaxar, sensação de estar sobrecarregado, entre outros. No período de avaliação do último mês, foram considerados sintomas como problemas de memória, desgaste físico constante, cansaço, formigamento nas extremidades, entre outros. Por fim, para o período dos últimos três meses, os sintomas avaliados incluíam insônia, tiques nervosos, problemas dermatológicos e pensamentos constantes sobre problemas pessoais.

Os dados coletados foram organizados de acordo com as variáveis demográficas e profissionais mencionadas (ano de resposta, classificação hierárquica, sexo, idade, tempo de serviço na PM e função exercida), permitindo uma análise comparativa entre os diferentes grupos de policiais em relação aos sintomas relatados. A análise dos dados foi realizada de forma a identificar padrões e tendências de sintomas relacionados ao estresse e saúde mental ao longo dos períodos avaliados, buscando entender como esses fatores variam conforme as características pessoais e profissionais dos participantes.

O uso do questionário como instrumento de coleta de dados possibilitou uma abordagem quantitativa, garantindo a padronização das respostas e a obtenção de informações objetivas e comparáveis. A estrutura do questionário permitiu capturar uma ampla gama de sintomas em diferentes períodos de tempo, oferecendo uma visão abrangente do impacto do estresse ocupacional sobre a saúde mental dos policiais militares. Os resultados deste estudo servirão como base para o desenvolvimento de estratégias e intervenções destinadas à promoção da saúde mental e ao bem-estar dos profissionais de segurança pública.

Algumas observações importantes surgem ao analisar os dados sobre os sintomas de estresse relatados pelos policiais, considerando variáveis como sexo, graduação e a função exercida. A diversidade na graduação e nas idades dos respondentes sugere que a hierarquia e a experiência podem ter um impacto significativo nos níveis de estresse. Policiais em posições hierárquicas diferentes podem vivenciar pressões distintas, tanto em termos de responsabilidades quanto de expectativas de desempenho. Por exemplo, aqueles em posições superiores podem experimentar níveis de estresse relacionados à tomada de decisões críticas e ao comando de equipes, enquanto policiais em posições iniciais ou intermediárias podem enfrentar estresse ligado à execução de ordens, cumprimento de metas operacionais e exposição direta a situações de risco.

Além disso, a função exercida pelos policiais parece influenciar diretamente a intensidade dos sintomas relatados. A maioria dos respondentes está envolvida em atividades operacionais, como as realizadas pela Rádio Patrulha, o que implica uma maior exposição a eventos estressores, como confrontos diretos, execução de operações, acompanhamento tático, situações de emergência em geral, além da constante participação em audiências criminais. Esse tipo de função, por sua natureza, tende a demandar alta vigilância, rapidez de resposta e resistência física e emocional. Tais exigências podem exacerbar sintomas físicos e psicológicos de estresse, como insônia, tensão muscular e ansiedade constante.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Portanto, a análise dos dados sugere que tanto a posição hierárquica quanto a função exercida desempenham papéis cruciais na determinação dos níveis e tipos de estresse experimentados pelos policiais. Policiais em atividades operacionais de alto risco, como a Rádio Patrulha, provavelmente enfrentam níveis mais intensos de estresse agudo, enquanto aqueles em posições de comando podem vivenciar estresse crônico relacionado a suas responsabilidades e à gestão de equipes sob pressão. Essa perspectiva reforça a importância de estratégias de intervenção personalizadas, considerando as características específicas de cada graduação e função, para mitigar os efeitos do estresse na saúde e no desempenho dos policiais.

Instrumento

O Inventário de Sintomas de Estresse Para Adultos de Lipp (ISSL) fornece uma medida objetiva da sintomatologia do estresse em jovens acima de 15 anos e adultos. Sua aplicação leva aproximadamente 10 minutos e pode ser realizada individualmente ou em grupos de até 20 pessoas.

O Instrumento é formado por quatro quadros referentes às fases do estresse. O primeiro quadro, composto de 15 itens refere-se aos sintomas físicos ou psicológicos que a pessoa tenha experimentado nas últimas 24 horas. O terceiro, composto de dez sintomas físicos e cinco psicológicos, está relacionado aos sintomas experimentados na última semana. E o quarto quadro, composto de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, refere-se a sintomas experimentados no último mês. Alguns dos sintomas que aparecem no quadro 1 voltam a aparecer no quadro 3, mas com intensidade diferente. No total, o ISSL apresenta 37 itens de natureza somática e 19 psicológicas, sendo os sintomas muitas vezes repetidos, diferindo somente em sua intensidade e seriedade. A fase 2 (quase-exaustão) é diagnosticada na base da frequência dos itens assinalados na fase de resistência.

Os dados da planilha incluem respostas para quatro questões, que correspondem às diferentes fases do estresse:

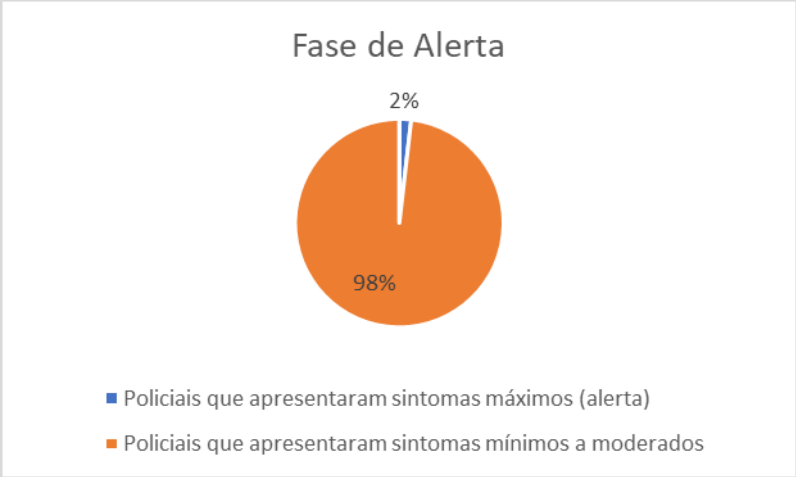
- Questão 1: Fase de Alerta (últimas 24 horas)
- Questão 2: Fase de Quase-Exaustão (última semana)
- Questão 3: Fase de Resistência (último mês)
- Questão 4: Fase de Exaustão (últimos três meses)

ANÁLISE DOS RESULTADOS

Com base nos resultados obtidos na Questão 1, que avalia a Fase de Alerta (sintomas experimentados nas últimas 24 horas), observamos um padrão de resposta que oferece *insights* importantes sobre o estado de estresse dos policiais analisados.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Gráfico 1- Fase de alerta



Fonte: autoria própria (2024)

Sintomas Máximos (alerta): Apenas um indivíduo assinalou todos os 12 sintomas possíveis, indicando uma resposta extrema e imediata ao estressor. Esse dado sugere que esse policial está vivenciando um nível de estresse muito elevado e agudo, o que pode estar relacionado a uma situação específica recente que desencadeou essa resposta intensa.

Sintomas Mínimos a Moderados: Os demais participantes variaram entre nenhum sintoma e até cinco sintomas. A presença de sintomas, ainda que em menor quantidade, é indicativa de que esses indivíduos estão em uma fase inicial de resposta ao estresse. A variação no número de sintomas também pode refletir diferentes níveis de resiliência, tipos de estressores enfrentados ou mesmo diferenças na percepção e na capacidade de lidar com o estresse.

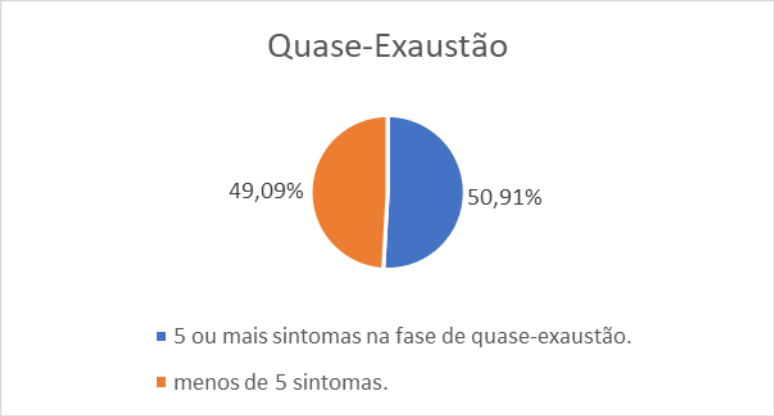
Interpretação: Esta fase é caracterizada por uma ativação fisiológica do corpo em resposta a um estressor imediato. A presença de sintomas nesta fase é normal e esperada quando um indivíduo é exposto a situações que provocam tensão ou ansiedade. O fato de que a maioria dos policiais relatou poucos sintomas sugere que, no geral, o grupo pode estar gerenciando bem as demandas do ambiente de trabalho em curto prazo.

Entretanto, a identificação de um policial com todos os sintomas assinalados levanta um alerta significativo. Este indivíduo pode estar em um estado de estresse agudo que, se não for adequadamente gerenciado, pode evoluir rapidamente para as fases subsequentes, como a Fase de Quase-Exaustão ou Exaustão, especialmente se o estressor persistir ou aumentar em intensidade. Assim sendo, como o grupo diverge deste resultado específico, o fato pode não estar atrelado diretamente à atividade policial.

Na Fase de Quase-Exaustão (avaliada pela Questão 2, que considera os sintomas experimentados na última semana), os resultados obtidos revelam importantes indícios sobre o nível de estresse dos policiais analisados.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Gráfico 2- Quase-Exaustão



Fonte: autoria própria (2024).

Análise dos Resultados

28 Participantes com 5 ou mais Sintomas: Um número significativo de policiais, totalizando 28 indivíduos, assinalou mais de 5 sintomas nesta fase. Este dado é bastante preocupante, pois indica que essas pessoas já estão enfrentando dificuldades consideráveis para lidar com o estresse acumulado. É um estado crítico em que o corpo ainda tenta resistir ao estresse, mas já começa a mostrar sinais de sobrecarga.

Sintomas Significativos: O fato de que esses policiais marcaram 5 ou mais sintomas sugere que eles estão experimentando uma intensidade de estresse elevada, que pode estar prejudicando sua capacidade de desempenhar funções cotidianas. Esta fase é intermediária entre a Fase de Resistência e a Fase de Exaustão, o que significa que, sem intervenções adequadas, esses indivíduos correm o risco de avançar para a Fase de Exaustão, onde o estresse crônico pode resultar em sérias consequências para a saúde física e mental.

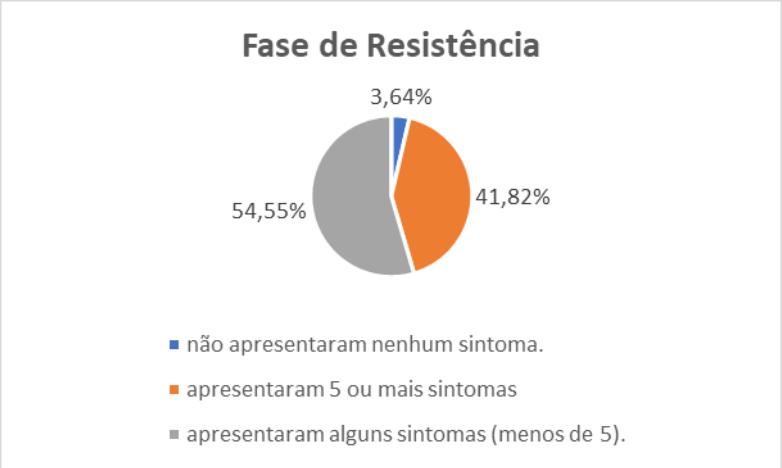
Interpretação: Reflete um ponto crítico no processo de estresse. Quando tantos policiais, estão apresentando múltiplos sintomas significativos, isso sugere uma situação preocupante onde o estresse prolongado começa a cobrar seu preço. Esses sintomas podem incluir problemas como fadiga constante, irritabilidade, dificuldade de concentração, e até sintomas físicos como dores de cabeça e problemas digestivos.

Esse estado indica que, embora o corpo ainda esteja lutando contra o estresse, ele está se aproximando de um ponto de ruptura. A falta de recuperação adequada e a continuação do estressor podem levar rapidamente à Fase de Exaustão, onde os efeitos do estresse se tornam ainda mais debilitantes e difíceis de reverter.

Na Fase de Resistência (avaliada pela Questão 3, que considera os sintomas experimentados no último mês), os resultados revelam um panorama preocupante em relação ao estresse prolongado entre os policiais analisados.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Gráfico 3 – Fase de resistência



Fonte: autoria própria (2024).

Análise dos Resultados

Na Fase de Resistência, observou-se que vinte e três policiais apresentaram cinco ou mais sintomas relacionados ao estresse. Esse dado é alarmante, pois indica que uma parcela significativa dos participantes está enfrentando dificuldades para manter o equilíbrio diante das demandas estressoras da profissão. A Fase de Resistência caracteriza-se pelo esforço contínuo do organismo para se adaptar ao estresse, mas o elevado número de sintomas sugere que essa adaptação está se tornando insuficiente, refletindo em impactos negativos no bem-estar dos policiais.

Em contrapartida, apenas dois participantes não assinalaram nenhum sintoma nessa fase, o que indica que a maioria enfrenta, em maior ou menor grau, os efeitos do estresse persistente. Esses poucos policiais que não apresentaram sintomas podem estar utilizando estratégias eficazes de enfrentamento (*coping*) ou estarem expostos a menores níveis de estressores ocupacionais, o que lhes permite manter a saúde mental preservada.

Os sintomas reportados, como cansaço constante, irritabilidade, redução da eficácia no trabalho, problemas físicos e dificuldade para relaxar, demonstram o peso do estresse sobre a rotina desses profissionais. Se não forem gerenciados de forma adequada, esses sinais tendem a se agravar, aumentando o risco de progressão para a Fase de Exaustão — estágio em que o estresse se torna crônico e as consequências para a saúde física e mental são mais severas.

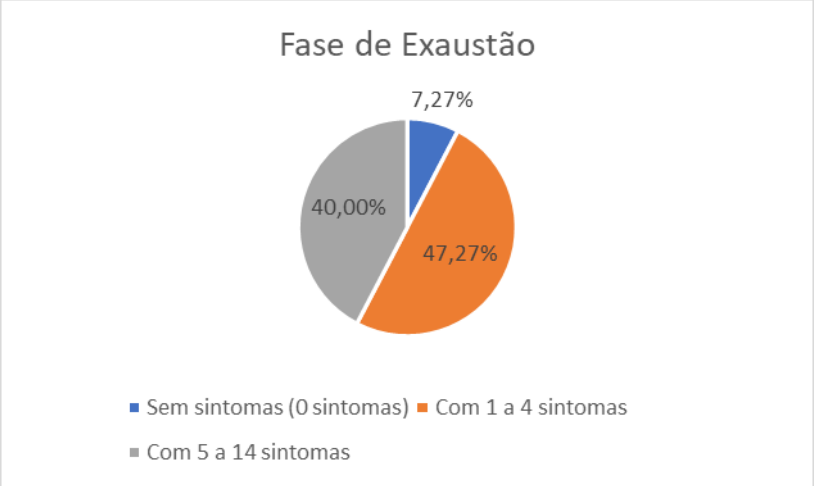
Diante desse cenário, torna-se evidente a necessidade de intervenções urgentes. Programas de suporte psicológico, capacitações em técnicas de manejo do estresse, mudanças organizacionais para minimizar fatores estressores e estratégias que favoreçam o descanso e a recuperação dos policiais são essenciais. A atenção especial deve ser direcionada aos profissionais que já demonstram múltiplos sintomas, a fim de evitar a deterioração de sua saúde e preservar sua eficácia no desempenho das funções de segurança pública.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

Os resultados reforçam a importância de ações preventivas e de suporte contínuo como parte integrante da gestão de recursos humanos nas corporações policiais, garantindo não apenas a saúde dos profissionais, mas também a qualidade dos serviços prestados à sociedade.

Na Fase de Exaustão (avaliada pela Questão 4, que considera os sintomas experimentados nos últimos três meses), os resultados apontam para um estado avançado de estresse entre os policiais, revelando uma situação crítica para muitos deles.

Gráfico 4- Fase de exaustão



Fonte: autoria própria (2024).

Na Fase de Exaustão, apenas quatro policiais não apresentaram qualquer sintoma de estresse, o que representa um número bastante reduzido diante do total de participantes. Esses poucos indivíduos demonstram uma resistência significativa ao estresse crônico, possivelmente em razão de uma combinação de fatores como maior resiliência pessoal, suporte psicológico adequado e menor exposição a estressores contínuos no ambiente de trabalho.

Por outro lado, vinte e dois policiais assinalaram entre cinco e quatorze sintomas nessa fase, o que evidencia um quadro grave de estresse crônico. Esses profissionais encontram-se em um estágio em que os recursos físicos e emocionais já estão severamente comprometidos, tornando difícil a adaptação frente às demandas do trabalho. Os sintomas relatados nesse estágio podem incluir distúrbios como insônia persistente, ansiedade intensa, depressão, desânimo, dores crônicas, problemas cardíacos e distúrbios gastrointestinais, o que aponta para sérias consequências à saúde desses indivíduos.

Adicionalmente, vinte e seis policiais apresentaram entre um e quatro sintomas na Fase de Exaustão. Embora estejam em uma situação menos crítica do que o grupo anterior, a presença de sintomas ainda é um indicativo de que o estresse já está impactando sua saúde de maneira significativa. Sem intervenção adequada, esses profissionais correm o risco de evoluírem para um quadro de exaustão mais severo.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

A Fase de Exaustão representa o estágio mais grave do processo de estresse, caracterizado pelo esgotamento completo dos recursos físicos e psicológicos. O elevado número de policiais que exibem múltiplos sintomas torna evidente a necessidade urgente de ações de intervenção. Para o grupo dos vinte e dois policiais que apresentaram entre cinco e quatorze sintomas, são recomendadas medidas intensivas, como suporte psicológico contínuo, possíveis tratamentos médicos especializados e intervenções organizacionais que reduzam significativamente a carga de estressores.

Para o grupo dos vinte e seis policiais que demonstraram entre um e quatro sintomas, é fundamental a implementação de estratégias preventivas e de apoio, buscando evitar o agravamento do quadro e promovendo a recuperação da saúde mental.

Esses resultados reforçam a necessidade de uma revisão nas condições de trabalho dos policiais, focando na redução dos fatores estressores e na promoção de um ambiente laboral mais saudável. A implementação de programas de bem-estar, suporte psicológico permanente e ações voltadas à gestão do estresse são essenciais para a preservação da saúde física e mental dos agentes de segurança.

É fundamental compreender que a saúde mental do policial é um componente crucial para o desempenho eficiente e seguro de suas atividades. Policiais mentalmente saudáveis são capazes de tomar decisões rápidas e assertivas em situações de alto risco, minimizando erros que poderiam trazer consequências graves. Além disso, mantêm um atendimento de melhor qualidade à população, demonstrando empatia, respeito e construindo relações de confiança com a comunidade. Dessa forma, investir no cuidado com a saúde emocional dos policiais é investir diretamente na qualidade e eficácia dos serviços de segurança pública.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Com base nos dados fornecidos, podemos fazer uma análise que cruza as informações sobre graduação, gênero, idade e o tempo de serviço de cada policial, além da função exercida e a fase em que se encontram, os que não apresentaram estar em nenhuma fase, os que estão em resistência, exaustão ou alerta.

1. Análise por Graduação e Fases de Estresse

O impacto do estresse ocupacional em carreiras policiais varia significativamente entre as graduações, reforçando a importância de estratégias personalizadas de enfrentamento e apoio psicológico para cada nível hierárquico (Rodrigues, 2021).

Soldados

A maioria dos policiais que respondeu ao questionário pertence à graduação de soldado, distribuídos entre diversas fases de estresse. Um número significativo encontra-se nas fases de

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

resistência e exaustão, o que pode refletir uma pressão profissional crescente ao longo do tempo ou desafios enfrentados no ambiente de trabalho.

A graduação de soldado é marcada por um alto índice de demandas operacionais e emocionais, o que pode contribuir para níveis significativos de estresse ocupacional, especialmente nas fases de resistência e exaustão (Ferreira; Lopes, 2019).

Cabos

As condições dos cabos assemelham-se às dos soldados, uma vez que ambos trabalham em regimes de escala e diretamente atrelados à atividade operacional. Em sua grande maioria, este grupo não está concentrado em uma única fase de estresse. No entanto, muitos foram identificados nas fases de resistência e exaustão, sugerindo níveis elevados de pressão profissional. Situação que pode estar atrelada ao fato de o Cabo ter ainda mais responsabilidades que o Soldado, sendo geralmente o comandante da equipe policial e responsável pelas decisões tomadas por esta, nos momentos de ocorrências.

Os cabos, frequentemente expostos a múltiplas responsabilidades operacionais, apresentam indicadores semelhantes aos dos soldados no que diz respeito ao impacto do estresse, demonstrando como as condições de trabalho podem influenciar sua saúde mental (Santos; Moraes, 2022).

Sargentos (1º, 2º e 3º)

De forma geral, a maior parte dos sargentos não apresenta sinais de estresse, permanecendo fora das fases críticas mencionadas. Contudo, um 3º Sargento foi identificado nas fases de resistência e exaustão, indicando que, apesar de a maioria dos sargentos não apresentar problemas significativos, casos isolados podem refletir uma carga funcional elevada, dificultando a gestão das demandas.

Apesar de uma maior estabilidade emocional observada nos sargentos, casos isolados de estresse elevado indicam que a sobrecarga funcional pode variar significativamente, dependendo das funções específicas e do contexto de trabalho (Almeida; Silva, 2021).

Subtenente

O único subtenente avaliado não demonstrou sinais de estresse, permanecendo fora das fases de resistência e exaustão. Essa ausência de estresse pode sugerir que as demandas relacionadas a essa graduação são distintas ou que as funções atribuídas a eles apresentam uma carga de pressão inferior em comparação aos soldados, cabos e 3º sargentos.

A posição hierárquica mais elevada, como a de subtenente, pode estar associada a uma maior autonomia nas decisões e a uma menor exposição às pressões diretas do trabalho operacional, contribuindo para uma saúde mental mais estável (Costa; Oliveira, 2020).

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

2. Análise por faixa etária

Policiais Jovens (20-25 anos)

Os policiais mais jovens, apresentam predominantemente distribuições fora das fases de estresse. Esse cenário pode ser atribuído ao menor tempo de serviço, o que reduz a exposição a pressões prolongadas. A maioria desses profissionais parece lidar bem com as exigências de suas funções.

No entanto, uma policial de 23 anos foi identificado nas fases de resistência e exaustão. Esse caso sugere que, apesar da juventude, as demandas da função e a pressão acumulada podem impactar o desempenho e o bem-estar. Isso indica que, mesmo nesse grupo, o estresse pode surgir rapidamente em funções de alta intensidade.

Policiais de Meia-Idade (30-40 anos)

Existe maior diversidade de situações relacionadas às fases de estresse e às graduações. Nessa faixa etária, cabos e soldados têm demonstrado sinais nas fases de resistência e exaustão, indicando uma maior exposição a pressões no cotidiano de trabalho.

Esse grupo, com mais tempo de serviço, tende a acumular níveis elevados de estresse devido a uma combinação de fatores, como aumento das responsabilidades, demandas operacionais intensificadas e desgaste físico e emocional. A presença significativa de policiais em fases avançadas de estresse sugere a necessidade de intervenções específicas para auxiliar na gestão do estresse e no equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

Policiais mais velhos (acima de 40 anos)

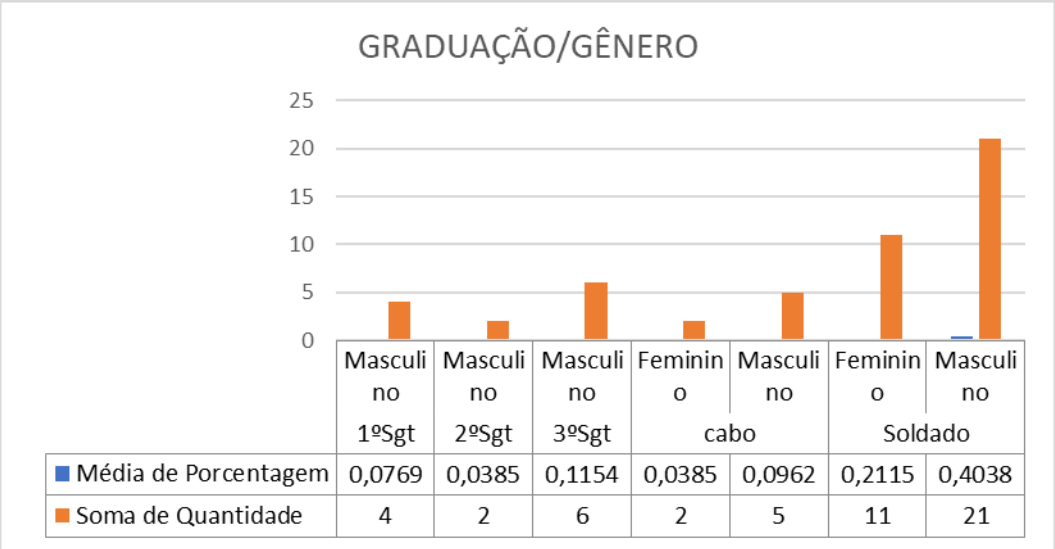
Em sua maioria, ocupam cargos de maior responsabilidade, como cabo, sargento ou subtenente, e geralmente estão fora das fases de estresse. Esse quadro pode ser explicado pela experiência acumulada e pelo desenvolvimento de estratégias eficazes de enfrentamento ao longo da carreira.

Ainda assim, há exceções, como um cabo de 40 anos que foi identificado nas fases de resistência e exaustão. Esse caso ressalta que, apesar da adaptação da maioria às demandas da função, alguns indivíduos enfrentam desafios específicos, possivelmente relacionados à sobrecarga de trabalho, responsabilidades excessivas ou questões pessoais.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

3. Análise por Gênero

Gráfico 5 - Graduação/Gênero



	Masculino 1ºSgt	Masculino 2ºSgt	Masculino 3ºSgt	Feminino cabo	Masculino cabo	Feminino Soldado	Masculino Soldado
Média de Porcentagem	0,0769	0,0385	0,1154	0,0385	0,0962	0,2115	0,4038
Soma de Quantidade	4	2	6	2	5	11	21

Fonte: autoria própria (2024)

Policiais Femininas

Estudos indicam que as profissionais femininas frequentemente lidam com múltiplas demandas emocionais, tornando-se mais suscetíveis ao estresse ocupacional em comparação aos homens (Carvalho; Almeida, 2018).

As policiais femininas apresentam diversidade nas fases de estresse: algumas não estão em nenhuma fase significativa, enquanto outras se encontram em diferentes estágios. Duas situações merecem destaque: uma Cabo de 39 anos e uma soldado feminina de 23 anos foram identificadas nas fases de resistência e exaustão, respectivamente.

As mulheres policiais enfrentam desafios únicos em sua profissão, incluindo questões relacionadas ao equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, discriminação de gênero e exposição a situações estressantes, o que pode impactar diretamente sua saúde mental e física" (Silva *et al.,* 2020).

Embora a maioria das policiais femininas não apresente sinais de estresse, essas exceções evidenciam que algumas enfrentam desafios consideráveis, possivelmente relacionados à carga de trabalho atrelada a vida pessoal, demandas emocionais, ou aspectos inerentes à função, como exposição a situações de risco e sobrecarga de responsabilidades.

Policiais Masculinos

Tendem a apresentar altos níveis de estresse devido à exposição prolongada a situações de risco, aumento das demandas de trabalho e dificuldade em acessar apoio emocional adequado" (Rodrigues; Lima, 2021). A maior parte dos policiais masculinos não apresenta sinais de estresse nas

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

fases de resistência e exaustão. Contudo, uma análise mais detalhada revela maior concentração de estresse em homens entre 37 e 40 anos.

Nesse grupo etário, policiais estão distribuídos nas fases de resistência e exaustão, indicando maior suscetibilidade ao estresse em função de responsabilidades ampliadas e desgaste acumulado ao longo do tempo de serviço. Isso reflete as exigências da profissão e os impactos físicos e emocionais que podem se intensificar com o avanço da carreira.

Os níveis de estresse em policiais podem variar significativamente dependendo da idade, tempo de serviço e das condições específicas de trabalho, como horários irregulares e exposição a eventos traumáticos (Gomes, 2020).

4. Análise Segundo Tempo de Serviço

Policiais com Pouco Tempo de Serviço (Até 5 Anos)

A maioria desses policiais não apresenta sinais de estresse, o que é esperado, dado que estão no início da carreira e ainda em processo de adaptação aos desafios da profissão. No entanto, já há registros de alguns policiais dessa faixa de tempo em fases de resistência, o que indica que, mesmo com pouca experiência, alguns enfrentam pressões consideráveis. Isso sugere que as exigências da função podem levar a uma deterioração rápida da saúde mental, especialmente quando o estresse é intenso logo no início da carreira.

Policiais com Tempo de Serviço Intermediário (10 a 20 Anos)

Apresentam um equilíbrio entre aqueles sem sinais de estresse e aqueles nas fases de resistência e exaustão. Esse padrão aponta que, com o aumento do tempo de serviço, a probabilidade de desenvolvimento de estresse mais grave também cresce. Esse quadro pode refletir o desgaste acumulado ao longo dos anos, combinado com o aumento das responsabilidades frequentemente atribuídas a policiais mais experientes.

Policiais com Mais de 20 Anos de Serviço

A maioria dos policiais nessa faixa, não apresenta níveis elevados de estresse. Esse padrão pode ser atribuído a fatores como a alocação em funções menos expostas a situações de alto risco, reduzindo a pressão enfrentada no cotidiano. Além disso, após tantos anos de experiência, esses profissionais provavelmente desenvolveram melhores habilidades de enfrentamento e adaptação ao ambiente de trabalho.

Entretanto, percebe-se que policiais com mais de 20 anos de serviço nas graduações de soldado, cabo e 3º sargento estão concentrados nas fases de resistência e exaustão, evidenciando os altos níveis de estresse enfrentados por esses profissionais. Esse quadro pode ser atribuído à natureza exigente das atividades de radiopatrulha, que demandam atenção constante, decisões rápidas e exposição frequente a situações de risco. Além disso, a intensa carga de trabalho,

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

combinada com programas regulares de treinamento e o estresse inerente ao atendimento de ocorrências, contribuem significativamente para essa sobrecarga.

Essa situação reforça a necessidade de estratégias institucionais que contemplem uma melhor distribuição da carga horária, apoio psicológico e físico, e intervenções voltadas para a gestão do estresse. A implementação de ações preventivas e de suporte é essencial para mitigar os impactos dessas pressões.

Entre os policiais mais jovens, mesmo aqueles fora de fases avançadas de estresse já começam a apresentar sinais de resistência e exaustão, especialmente os com até 2 anos de serviço e que atuam em atividades operacionais intensivas, como a radiopatrulha.

Quando analisado o tempo de serviço, observa-se que policiais com menos de 5 anos de carreira, apesar da menor experiência, já começam a sofrer consequências psicológicas e físicas. Esse padrão se intensifica entre aqueles com 10 a 20 anos de serviço, quando a prevalência de estresse aumenta, provavelmente devido ao desgaste acumulado e às pressões constantes. Em contrapartida, policiais veteranos, com mais de 20 anos de profissão, apresentam maior estabilidade emocional, possivelmente decorrente da experiência adquirida e da adaptação às exigências da carreira.

A faixa etária de 30 a 40 anos é particularmente crítica em termos de resistência e exaustão. Esse grupo enfrenta uma combinação de responsabilidades elevadas e maior exposição ao trabalho operacional, fatores que podem aumentar a suscetibilidade ao estresse.

As policiais femininas também refletem essa realidade, com algumas distribuídas em fases críticas de resistência. Esse dado reforça que, independentemente do gênero, as pressões da profissão afetam todos os policiais de maneira semelhante, embora os desafios possam variar.

De forma geral, o tempo de serviço emerge como um fator crucial na análise do estresse, com destaque para os policiais entre 10 e 20 anos de carreira, que apresentam maior incidência nas fases de resistência. Essa constatação reforça a importância de intervenções direcionadas a esse grupo, seja por meio de suporte psicológico, seja pela adoção de estratégias que promovam o equilíbrio entre vida pessoal e profissional.

Essa análise oferece *insights* valiosos para identificar os grupos mais suscetíveis às fases críticas de resistência e exaustão, servindo como base para o planejamento de ações preventivas e de suporte operacional. Garantir o bem-estar físico e mental dos policiais é fundamental não apenas para o desempenho de suas funções, mas também para sua saúde a longo prazo.

ESTRATÉGIAS INSTITUCIONAIS PARA O MANEJO DO ESTRESSE EM POLICIAIS NO PARANÁ

Os resultados obtidos na avaliação do estresse em policiais do estado do Paraná evidenciam a necessidade urgente de intervenções institucionais voltadas para o suporte à saúde mental desses profissionais. Nesse contexto, destacam-se iniciativas já implementadas no estado que visam oferecer apoio psicossocial e prevenir o agravamento dos quadros de estresse.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

O Programa de Atendimento Psicossocial para Forças de Segurança, coordenado pelo Governo do Paraná, disponibiliza serviços de apoio psicológico, psiquiátrico e social aos integrantes da Polícia Militar, Polícia Civil, Polícia Científica e Corpo de Bombeiros. Este programa busca não apenas o tratamento de sintomas relacionados ao estresse, mas também a prevenção do adoecimento mental, promovendo a saúde integral dos servidores (Agência Estadual de Notícias, 2023).

Complementarmente, o Programa PRUMOS (Programa de Promoção da Saúde Mental e Qualidade de Vida dos Servidores da Segurança Pública) atua em três frentes: educação permanente, atenção psicossocial e gestão de crise. Além de oferecer atendimento clínico, o PRUMOS desenvolve ações preventivas e educativas, buscando fortalecer fatores de proteção e reduzir a exposição dos policiais aos riscos psíquicos associados à atividade profissional (Secretaria da Segurança Pública do Paraná, 2023).

Contudo, a efetividade dessas iniciativas pode ser impactada pela cultura organizacional tradicionalmente presente nas corporações militares, que valoriza características como a resistência emocional e a invulnerabilidade. Essa cultura pode gerar barreiras à busca por ajuda psicológica, dificultando a adesão plena dos policiais aos programas de suporte. Assim, além de implementar políticas e serviços de atendimento, é fundamental promover uma transformação cultural que normalize o cuidado com a saúde mental no ambiente de trabalho policial.

Dessa forma, o enfrentamento do estresse em policiais exige não apenas a criação de programas de apoio, mas também o fortalecimento de uma cultura institucional que reconheça a importância do equilíbrio emocional para o desempenho profissional e para a qualidade de vida dos agentes de segurança pública.

CONSIDERAÇÕES

Os resultados gerais apontam para uma situação preocupante, onde um número significativo de policiais está enfrentando altos níveis de estresse, especialmente nas fases mais avançadas, como a Quase-Exaustão e a Exaustão. Esses dados indicam a necessidade urgente de medidas de intervenção, como programas de suporte psicológico, treinamentos para manejo de estresse e ajustes no ambiente de trabalho para reduzir os fatores estressores.

Essas ações são essenciais para garantir que os policiais possam manter um desempenho eficaz, preservando sua saúde mental e física. Um policial emocionalmente equilibrado não apenas executa suas funções com maior precisão, mas também oferece um atendimento mais empático e conectado à população, o que contribui para um ambiente de trabalho e de convivência mais saudável.

A avaliação dos sintomas em diferentes períodos oferece uma visão abrangente sobre o impacto do estresse na saúde dos policiais, evidenciando a variabilidade e a persistência das manifestações ao longo do tempo. No período mais recente, das últimas 24 horas, os policiais relataram sintomas agudos, como boca seca, insônia, tensão muscular, e sensação de "nó no

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

estômago". Esses sintomas indicam respostas fisiológicas imediatas ao estresse, refletindo um estado de alerta constante e sobrecarga emocional intensa.

Expandindo a avaliação para a última semana, os relatos incluem dificuldade de relaxar e uma sensação generalizada de estar sobrecarregado. Este período de uma semana permite observar como o estresse se mantém e se desenvolve, apontando para a presença de sintomas que não apenas afetam a saúde física, mas também a capacidade de recuperação e descanso dos policiais. Os sintomas prolongados ao longo de uma semana sugerem um ciclo contínuo de ativação do sistema nervoso autônomo, exacerbando os impactos negativos na saúde mental e física.

Quando se analisa o período do último mês, os sintomas relatados refletem uma gama mais ampla de desconfortos, como problemas de memória, desgaste físico constante, cansaço, e formigamento nas extremidades. Esses sinais indicam o impacto cumulativo do estresse crônico, afetando tanto a cognição quanto o bem-estar físico dos policiais. O desgaste físico constante e os problemas de memória são especialmente preocupantes, pois podem comprometer a capacidade de resposta e a tomada de decisões rápidas, características essenciais na atuação policial.

Por fim, ao considerar o período dos últimos três meses, observa-se a presença de sintomas mais variados e, muitas vezes, mais graves, como insônia persistente, tiques nervosos, problemas dermatológicos e pensamentos constantes sobre problemas pessoais. Estes sintomas indicam um nível profundo de impacto, refletindo tanto o desgaste psicológico quanto as manifestações físicas de um estresse prolongado. A insônia e os tiques nervosos apontam para a impossibilidade de desligamento, mesmo fora do ambiente de trabalho, enquanto problemas dermatológicos e pensamentos intrusivos sugerem um efeito sistemático e de longo prazo do estresse na vida dos policiais.

Dessa forma, a avaliação dos sintomas em diferentes períodos evidencia a necessidade de intervenções específicas para o manejo do estresse em policiais, visando não apenas a mitigação dos sintomas agudos, mas também a prevenção de consequências crônicas para a saúde física e mental.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, J. R.; SILVA, T. P. Estresse ocupacional em forças de segurança: uma análise por graduação e impactos na saúde mental. **Revista Brasileira de Segurança Pública**, v. 12, n. 3, p. 45-60, 2021.

BECK, A. T.; EPSTEIN, N.; BROWN, G.; STEER, R. A. Um inventário para medir ansiedade clínica: Propriedades psicométricas. **Revista de Consultoria e Psicologia Clínica**, v. 56, n. 6, 1988.

BENEVIDES-PEREIRA, A. M. T. B. **Quando o trabalho ameaça o bem-estar do trabalhador**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

CARVALHO, L. R.; ALMEIDA, P. F. Desafios do gênero na profissão policial: estresse e saúde mental em mulheres. **Psicologia & Sociedade**, v. 30, n. 3, 2018.

RECIMA21 - REVISTA CIENTÍFICA MULTIDISCIPLINAR
ISSN 2675-6218

COSTA, V. N.; OLIVEIRA, M. T. Resiliência e estresse em policiais militares: uma análise funcional. **Revista Psicologia em Foco**, v. 25, 2020.

FERREIRA, C. A.; LOPES, D. S. Desafios psicológicos em carreiras policiais: o estresse como variável crítica. **Estudos de Psicologia e Segurança**, v. 18, n. 2, 2019.

GOMES, T. F. Os efeitos do tempo de serviço no estresse ocupacional de policiais. **Revista de Psicologia Organizacional**, v. 22, n. 2, p. 76-88, 2020.

LIPP, Men. **Manual do Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.

MARTINS, P. H. O impacto do estresse ocupacional por hierarquia em forças armadas e policiais. **Revista de Psicologia do Trabalho**, v. 20, n. 4, 2020.

PARANÁ. Paraná tem programa de atendimento psicossocial para forças de segurança. **Agência Estadual de Notícias**, 2023. Disponível em: https://www.aen.pr.gov.br/Noticia/Parana-tem-programa-de-atendimento-psicossocial-para-forcas-de-seguranca. Acesso em: 27 abr. 2025.

PARANÁ. Secretaria de Segurança Pública. **Estratégias Institucionais para o Manejo do Estresse em Policiais no Paraná**. Curitiba: Secretaria de Segurança Pública, 2024. Disponível em: https://www.aen.pr.gov.br/Noticia/Parana-tem-programa-de-atendimento-psicossocial-para-forcas-de-seguranca. Acesso em: 25 abr. 25.

PEREIRA, E.; LEITE, L. L Estresse ocupacional em policiais militares: Fatores determinantes e consequências. **Revista Brasileira de Psicologia**, v. 2, p. 58-67, 2012.

RAAB, M. Heurísticas simples no esporte. **International Review of Sport and Exercise Psychology**, v. 5, n. 2, p. 104-120, 2012**.**

RIBEIRO, S. A.; OLIVEIRA, J. F. O estresse na polícia: Causas, consequências e possíveis intervenções. **Revista de Psicologia Aplicada**, v. 3, p. 87-94, 2010.

RODRIGUES, M. C.; LIMA, S. J. Fatores de estresse em policiais masculinos e estratégias de enfrentamento. **Estudos de Psicologia**, v. 27, n. 4, p. 89-101, 2021.

SANTOS, R. F.; MORAES, L. G. Graduação hierárquica e suas implicações no bem-estar de policiais. **Revista Segurança & Saúde Ocupacional**, v. 15, n. 2, 2022.

SELYE, H. **O estresse da vida**. Nova York: McGraw-Hill, 1956.

SILVA, J.; OLIVEIRA, M. **Estratégias Institucionais para o Manejo do Estresse em Policiais no Paraná**. 2. ed. Curitiba: Editora Segurança, 2024.

SILVA, L. R.; FERREIRA, M. C O burnout em policiais: Um estudo sobre fatores organizacionais e ocupacionais. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 4, p. 761-768, 2009.

SILVA, M. A.; OLIVEIRA, R. S.; PEREIRA, T. C. O impacto do estresse ocupacional em mulheres policiais: uma análise sobre saúde mental e física. **Revista Brasileira de Psicologia Ocupacional**, v. 25, n. 2, p. 35-49, 2020.