

A importância da saúde mental dos agentes de segurança pública

The importance of the mental health of public safety officers

Geelison Freire Peixoto¹
Alessandro Gilvan Freire Peixoto²

Resumo

A saúde mental dos agentes de segurança pública tem se consolidado como um tema central nas discussões sobre eficiência institucional e qualidade de vida profissional. Este trabalho tem como objetivo analisar a importância da saúde mental desses agentes, destacando os principais fatores de risco e seus impactos no desempenho funcional. Trata-se de uma pesquisa qualitativa, de caráter descritivo, baseada em revisão bibliográfica. Os resultados demonstram que fatores como estresse ocupacional, exposição à violência e sobrecarga de trabalho contribuem significativamente para o adoecimento psíquico. Dados recentes apontam o aumento de casos de suicídio entre policiais no Brasil, evidenciando a urgência de políticas públicas voltadas à saúde mental. Conclui-se que o cuidado psicológico é essencial para garantir a eficiência da segurança pública e o bem-estar dos profissionais.

Palavras-chave: Saúde mental; segurança pública; estresse ocupacional; policiais; qualidade de vida.

Abstract

The mental health of public security agents has become a central issue due to the demands and risks inherent to their professional activities. This study aims to analyze the importance of mental health in the context of these agents' performance, highlighting the main risk factors and their impacts on professional performance. This is a qualitative and descriptive study, developed through a bibliographic review. The results show that constant exposure to violence, occupational stress, workload, and institutional pressure

¹ 3º Sgt Qpmp-O Rg 34704

² 3º Sgt Qpmp-O Rg 34706

significantly contribute to psychological illness. In addition, recent data indicate an increase in mental disorders and suicide cases among public security professionals in Brazil. It is concluded that the implementation of public and institutional policies focused on psychological care is essential to promote quality of life and ensure the efficiency of services provided to society.

Keywords: Mental health; public security; occupational stress; quality of life; security agents.

Introdução

O presente artigo tem como objetivo explicar dados obtidos pela pesquisa científica em cunho bibliográfico, fatos acerca da saúde mental dos trabalhadores do setor de segurança pública. Tais situações e outras implicam na saúde mental e física do sujeito, obstruindo questões de relacionamento interpessoal, autoestima e outras problemáticas, podendo acentuar comportamentos agressivos, tanto consigo quanto com o outro, abuso de substâncias, tendência suicida e outras problemáticas, como será citado neste trabalho. Apesar da existência de programas da área de saúde básica que atendem à demanda da saúde mental, inúmeras pessoas não buscam por atendimento, sendo os motivos diversos.

Ainda há uma mentalidade distorcida sobre o sofrimento psicológico estar ligado com fraqueza ou ainda mais misógino, à feminilidade. Frente ao exposto, nos deparamos com tal realidade quando abordamos a doença mental, ou seja, discriminação e estereótipo. Por outro lado, abordagens em saúde mental objetiva evitar chegar neste nível de sofrimento e a doença propriamente instalada.

A segurança pública é um direito fundamental garantido pela Constituição Federal de 1988, sendo exercida por agentes que atuam diretamente na proteção da sociedade. No entanto, esses profissionais estão constantemente expostos a situações de risco, violência e pressão psicológica.

Segundo o Fórum Brasileiro de Segurança Pública, a realidade da atividade policial no Brasil envolve altos níveis de estresse e vulnerabilidade, o que impacta diretamente a saúde mental dos agentes.

Dados recentes indicam que o número de suicídios entre policiais tem aumentado. Em 2024, foram registrados 148 casos, representando crescimento

significativo em relação aos anos anteriores. Esse cenário evidencia a necessidade de discutir a saúde mental como elemento central na segurança pública.

O problema central desta pesquisa envolve a identificação e análise dos fatores que contribuem para a deterioração da saúde mental dos agentes de segurança pública e suas consequências para o desempenho profissional.

Questões a serem exploradas incluem: **fatores e risco associados ao trabalho dos agentes de segurança pública que afetam a saúde mental; falta de suporte psicológico e programas de bem-estar que impacta diretamente a performance e a relação desses profissionais com a comunidade; a maneira e o estigma em torno da saúde mental que impede os agentes de buscarem ajuda; as intervenções que podem ser implementadas para melhorar a saúde mental dos agentes de segurança pública e, conseqüentemente, a eficácia do serviço prestado.**

A análise criteriosa desses aspectos não só contribuirá para o entendimento do quadro atual da saúde mental desses profissionais, mas também poderá fornecer subsídios para a formulação de políticas públicas mais eficazes, que levem em conta a importância do bem-estar dos agentes no fortalecimento das instituições de segurança e na promoção da Paz social.

Fundamentação Teórica.

2.1 Fatores e risco associados ao trabalho dos agentes de segurança pública que afetam a saúde mental.

A saúde mental está diretamente relacionada às condições de trabalho e à forma como o indivíduo vivencia suas atividades profissionais. Em contextos laborais exigentes, como na segurança pública, os impactos psicológicos tendem a ser mais intensos, exigindo maior atenção à saúde emocional dos trabalhadores.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, a saúde mental é um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de lidar com o estresse cotidiano, trabalhar de

forma produtiva e contribuir para a sociedade (OMS, 2013). Nesse sentido, o ambiente de trabalho exerce papel fundamental na promoção ou no comprometimento da saúde mental. Segundo Dejours (1992), o trabalho pode assumir um papel ambivalente na vida do indivíduo, sendo tanto fonte de realização quanto de sofrimento psíquico. O autor afirma que:

O trabalho nunca é neutro em relação à saúde mental” (DEJOURS, 1992, p. 98).Essa perspectiva evidencia que as condições organizacionais, as relações interpessoais e as exigências profissionais influenciam diretamente o equilíbrio psicológico do trabalhador.

De forma complementar destacamos que profissões marcadas por riscos e exposição à violência apresentam maior probabilidade de adoecimento mental. O ambiente de trabalho pode potencializar sentimentos de medo, insegurança e estresse, especialmente quando não há suporte institucional adequado.

Além disso, estudos indicam que o estresse ocupacional está entre os principais fatores associados ao adoecimento psíquico. Para Goleman (2012), a incapacidade de gerenciar emoções em ambientes de alta pressão pode comprometer o desempenho profissional e as relações interpessoais.

Nesse contexto, observa-se que a ausência de políticas de apoio psicológico e de valorização profissional contribui significativamente para o agravamento dos transtornos mentais. Assim, torna-se essencial que as instituições promovam estratégias voltadas ao bem-estar dos trabalhadores, visando prevenir o sofrimento psíquico e melhorar a qualidade de vida.

2.2 Falta de suporte psicológico e programas de bem-estar que impacta diretamente a performance e a relação desses profissionais com a comunidade.

O estresse ocupacional é um dos principais fatores que afetam a saúde mental dos profissionais da segurança pública, sendo decorrente das condições adversas e das exigências inerentes à atividade policial. Esse tipo de estresse está relacionado às pressões físicas, emocionais e psicológicas vivenciadas no ambiente de trabalho.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o estresse ocupacional ocorre quando as demandas do trabalho excedem a capacidade do indivíduo de lidar com elas, gerando impactos negativos na saúde física e mental (OMS, 2019). No contexto da segurança pública, essa condição é potencializada pela exposição constante a situações de risco e violência.

Segundo Minayo (2006), os profissionais da segurança pública convivem diariamente com cenários de tensão, imprevisibilidade e perigo, o que contribui significativamente para o desgaste emocional. A autora destaca que esses trabalhadores estão entre os mais vulneráveis ao adoecimento psíquico devido à natureza de suas funções. Nesse sentido, Dejours (1992) afirma que:

“O sofrimento no trabalho surge quando há um desequilíbrio entre as exigências da organização e a capacidade de resposta do trabalhador” (DEJOURS, 1992, p. 104).

Essa afirmação reforça a ideia de que o ambiente organizacional e as condições de trabalho são determinantes para o desenvolvimento do estresse ocupacional. Além disso, o estresse ocupacional na segurança pública pode ser agravado por fatores como jornadas de trabalho extensas, escalas irregulares, falta de reconhecimento profissional e pressão por resultados. De forma indireta, estudos apontam que a exposição contínua a eventos traumáticos pode desencadear transtornos como ansiedade, depressão e transtorno de estresse pós-traumático.

Para Lipp (2004), o estresse é uma resposta do organismo a situações que exigem adaptação, podendo se tornar prejudicial quando ocorre de forma prolongada. A autora ressalta que o estresse crônico compromete o desempenho profissional e a qualidade de vida do indivíduo.

No contexto da segurança pública, dados do Fórum Brasileiro de Segurança Pública indicam que altos níveis de estresse estão associados ao aumento de afastamentos, conflitos interpessoais e até casos de suicídio entre profissionais da área.

Dessa forma, torna-se evidente a necessidade de implementação de estratégias institucionais voltadas à prevenção e ao controle do estresse ocupacional, incluindo

programas de apoio psicológico, melhoria das condições de trabalho e valorização profissional.

2.3 A maneira e o estigma em torno da saúde mental que impede os agentes de buscarem ajuda

O adoecimento psíquico refere-se às alterações no estado emocional e psicológico do indivíduo, que podem comprometer sua capacidade de lidar com as demandas da vida cotidiana e do trabalho. No contexto da segurança pública, esse fenômeno é intensificado pelas condições adversas enfrentadas pelos profissionais, como exposição à violência, pressão institucional e risco constante.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, os transtornos mentais são caracterizados por alterações significativas no pensamento, na emoção e no comportamento, podendo afetar a qualidade de vida e o desempenho funcional do indivíduo (OMS, 2019). Nesse sentido, os agentes de segurança pública estão entre os grupos mais vulneráveis ao desenvolvimento desses transtornos.

Segundo Minayo (2006), o cotidiano dos profissionais da segurança pública é marcado por situações de sofrimento, medo e tensão constante, o que favorece o surgimento de quadros de ansiedade e depressão. A autora ressalta que a exposição contínua à violência pode gerar impactos profundos na saúde mental desses trabalhadores.

Entre os transtornos mais recorrentes nesse grupo profissional, destacam-se a ansiedade, a depressão, a síndrome de burnout e o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT). Esses transtornos estão frequentemente associados ao estresse ocupacional crônico e à dificuldade de elaboração das experiências traumáticas vivenciadas no exercício da função. Conforme aponta Dejours (1992):

“o sofrimento psíquico no trabalho pode levar à desestruturação da identidade do trabalhador” (DEJOURS, 1992, p. 121).

Essa afirmação evidencia que o impacto do trabalho vai além do aspecto físico, atingindo diretamente a subjetividade e a identidade do indivíduo.

Além disso, para a Organização Mundial da Saúde, a ausência de suporte psicológico adequado e o estigma em relação aos transtornos mentais contribuem para o agravamento dos quadros clínicos, dificultando a busca por ajuda profissional.

Estudos recentes indicam que o adoecimento psíquico entre profissionais da segurança pública tem aumentado, refletindo em afastamentos do trabalho, queda no desempenho e, em casos mais graves, comportamentos autodestrutivos, como o suicídio.

Dessa forma, torna-se fundamental que as instituições de segurança pública desenvolvam estratégias de prevenção, diagnóstico precoce e acompanhamento psicológico contínuo, visando reduzir os impactos dos transtornos mentais e promover a qualidade de vida dos agentes.

2.4 As intervenções que podem ser implementadas para melhorar a saúde mental dos agentes de segurança pública e, conseqüentemente, a eficácia dos serviços prestados.

A saúde mental dos agentes de segurança pública é um fator essencial para a qualidade do serviço prestado à sociedade. Nesse contexto, diversas intervenções podem ser implementadas com o objetivo de promover o bem-estar psicológico desses profissionais e aumentar a eficácia de suas atividades.

Em primeiro lugar, destaca-se a implantação de programas institucionais de apoio psicológico. Esses programas devem oferecer acompanhamento contínuo, com atendimento individual e em grupo, permitindo que os agentes expressem suas emoções, lidem com situações traumáticas e desenvolvam estratégias de enfrentamento do estresse. Além disso, a presença de psicólogos nas corporações contribui para a identificação precoce de transtornos mentais, como ansiedade, depressão e estresse pós-traumático.

Outra intervenção importante é a promoção de treinamentos voltados ao desenvolvimento de habilidades socioemocionais. Capacitações em inteligência emocional, controle do estresse, resolução de conflitos e comunicação assertiva

auxiliam os agentes a lidarem melhor com as pressões do cotidiano profissional, reduzindo o risco de adoecimento psíquico.

A melhoria das condições de trabalho também é fundamental. Isso inclui jornadas de trabalho mais equilibradas, remuneração adequada, fornecimento de equipamentos de proteção e valorização profissional. Ambientes organizacionais mais saudáveis e menos hierarquizados de forma rígida tendem a diminuir a sobrecarga emocional e o desgaste mental.

Ademais, é relevante incentivar a prática de atividades físicas e programas de qualidade de vida, como ginástica laboral, acompanhamento nutricional e campanhas de promoção à saúde. Essas ações contribuem diretamente para a redução do estresse e para o aumento da disposição física e mental dos profissionais.

Outra estratégia eficaz é o fortalecimento das redes de apoio social, tanto dentro quanto fora do ambiente de trabalho. O estímulo ao trabalho em equipe, à cooperação entre os colegas e ao apoio familiar ajuda a criar um ambiente mais acolhedor e resiliente.

Por fim, é imprescindível a implementação de políticas públicas voltadas à saúde mental desses profissionais, com investimentos em prevenção, tratamento e reabilitação. A criação de protocolos de atendimento após eventos críticos, como confrontos armados ou situações de grande impacto emocional, também é essencial para evitar o agravamento de quadros psicológicos.

Dessa forma, ao investir na saúde mental dos agentes de segurança pública, não apenas se promove a qualidade de vida desses profissionais, mas também se garante um serviço mais eficiente, humanizado e seguro para toda a sociedade.

Metodologia.

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa de natureza qualitativa, de caráter descritivo, desenvolvida por meio de revisão bibliográfica. Esse tipo de abordagem permite compreender e analisar, de forma aprofundada, os aspectos relacionados à saúde mental dos agentes de segurança pública, considerando diferentes perspectivas teóricas.

De acordo com Gil (2010), a pesquisa descritiva tem como objetivo principal descrever as características de determinada população ou fenômeno, estabelecendo relações entre variáveis. Nesse sentido, o estudo busca descrever os fatores que influenciam o adoecimento psíquico no contexto da segurança pública.

A revisão bibliográfica foi realizada a partir de materiais já publicados, como livros, artigos científicos, dissertações e documentos institucionais. Segundo Lakatos e Marconi (2017), esse tipo de pesquisa permite ao pesquisador entrar em contato com o que já foi produzido sobre o tema, contribuindo para a construção do conhecimento científico.

Para a seleção dos materiais, foram utilizados critérios de relevância, atualidade e relação direta com o tema proposto. As fontes consultadas incluíram publicações sobre fatores e risco associados ao trabalho dos agentes de segurança pública que afetam a saúde mental; falta de suporte psicológico e programas de bem-estar que impacta diretamente a performance e a relação desses profissionais com a comunidade; a maneira e o estigma em torno da saúde mental que impede os agentes de buscarem ajuda; as intervenções que podem ser implementadas para melhorar a saúde mental dos agentes de segurança pública e, conseqüentemente, a eficácia do serviço prestado.

Conforme Severino (2013), a análise qualitativa busca interpretar os dados de forma subjetiva, considerando os significados e as relações presentes no conteúdo estudado. Assim, os dados foram analisados de maneira interpretativa, com o objetivo de identificar os principais fatores que afetam a saúde mental dos agentes de segurança pública e as estratégias de enfrentamento.

Dessa forma, a metodologia adotada possibilitou uma compreensão ampla do tema, contribuindo para a discussão sobre a importância da saúde mental no contexto da segurança pública.

Resultados e Discussões.

4.1 Fatores de risco para a saúde mental.

A saúde mental dos agentes de segurança pública é influenciada por diversos fatores de risco presentes no ambiente de trabalho e nas condições em que a atividade é exercida. Esses fatores podem desencadear ou agravar quadros de sofrimento psíquico, comprometendo tanto a qualidade de vida quanto o desempenho profissional.

Entre os principais fatores de risco, destaca-se a exposição constante à violência. Os agentes lidam diariamente com situações de conflito, criminalidade e risco de morte, o que gera elevados níveis de estresse e tensão emocional. Segundo Minayo (2006), o contato contínuo com a violência torna esses profissionais mais vulneráveis ao adoecimento psíquico, devido ao impacto emocional acumulado ao longo do tempo.

Outro fator relevante é o estresse ocupacional, decorrente das exigências físicas e psicológicas da profissão. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, o estresse relacionado ao trabalho surge quando as demandas profissionais excedem a capacidade do indivíduo de enfrentá-las, afetando sua saúde e bem-estar (OMS, 2019).

As jornadas de trabalho extensas e as escalas irregulares também contribuem significativamente para o desgaste mental. A privação de descanso adequado compromete a recuperação física e emocional, aumentando a irritabilidade, a fadiga e a dificuldade de concentração.

Além disso, a pressão institucional e social por resultados representa um fator de risco importante. Os agentes de segurança pública são constantemente cobrados por eficiência, muitas vezes sem o devido suporte estrutural. Nesse sentido, Dejourns (1992) afirma que:

“quando o trabalhador não consegue responder às exigências impostas, instala-se o sofrimento psíquico” (DEJOURS, 1992, p. 105).

A falta de reconhecimento profissional e de valorização também impacta negativamente a saúde mental. A ausência de incentivos, progressão na carreira e condições adequadas de trabalho pode gerar sentimentos de frustração e desmotivação.

Outro aspecto relevante é a deficiência no suporte psicológico institucional. Muitos profissionais não têm acesso a acompanhamento psicológico contínuo, o que dificulta a identificação precoce de transtornos mentais e o tratamento adequado.

Para Lipp (2004), o acúmulo de fatores estressores sem estratégias de enfrentamento adequadas pode levar ao estresse crônico, comprometendo seriamente a saúde mental do indivíduo. No caso dos agentes de segurança pública, essa realidade é ainda mais preocupante devido à natureza da profissão.

Dessa forma, observa-se que os fatores de risco para a saúde mental desses profissionais são múltiplos e inter-relacionados, exigindo a implementação de políticas institucionais eficazes para sua prevenção e controle.

4.2 Impactos na vida pessoal e profissional.

A saúde mental fragilizada dos agentes de segurança pública gera impactos significativos tanto na vida pessoal quanto no desempenho profissional. Esses efeitos estão diretamente relacionados às condições de trabalho e à exposição constante a situações de risco e estresse.

No âmbito profissional, o comprometimento da saúde mental pode afetar diretamente a capacidade de tomada de decisão, essencial para a atuação em situações críticas. Segundo Dejours (1992),

“o sofrimento psíquico no trabalho pode comprometer o funcionamento cognitivo e a capacidade de julgamento do trabalhador” (DEJOURS, 1992, p. 118).

Essa condição pode resultar em erros operacionais, aumento da impulsividade e dificuldade no controle emocional, colocando em risco não apenas o próprio agente, mas também seus colegas e a população.

Além disso, o estresse crônico pode levar à redução da produtividade, aumento de afastamentos por licença médica e queda no desempenho geral. De forma indireta, estudos apontam que profissionais com sofrimento psíquico apresentam maior dificuldade de concentração, memória e resolução de problemas.

No que se referem à vida pessoal, os impactos também são expressivos. A rotina desgastante e a carga emocional acumulada podem comprometer as relações familiares e sociais. Segundo Minayo (2006), o trabalho na segurança pública

frequentemente interfere na vida privada dos profissionais, gerando isolamento social, conflitos familiares e dificuldade de manter vínculos afetivos.

Outro aspecto relevante é o desenvolvimento de comportamentos de risco, como o consumo excessivo de álcool e outras substâncias, utilizados como forma de lidar com o estresse. De acordo com Lipp (2004), o estresse prolongado pode levar o indivíduo a buscar mecanismos inadequados de enfrentamento, agravando ainda mais seu estado de saúde mental.

A Organização Mundial da Saúde destaca que a saúde mental comprometida afeta não apenas o indivíduo, mas também seu convívio social e sua capacidade de desempenhar funções produtivas (OMS, 2019). Nesse sentido, os impactos ultrapassam o âmbito individual, refletindo diretamente na qualidade do serviço prestado à sociedade.

Ademais, em casos mais graves, o adoecimento psíquico pode levar ao desenvolvimento de transtornos como depressão e síndrome de burnout, além de aumentar o risco de ideação suicida. Essa realidade tem sido observada de forma crescente entre profissionais da segurança pública no Brasil, evidenciando a gravidade do problema.

Dessa forma, torna-se evidente que os impactos da saúde mental fragilizada são amplos e afetam múltiplas dimensões da vida dos agentes de segurança pública, reforçando a necessidade de políticas de prevenção e suporte psicológico contínuo.

4.3 Dados recentes sobre saúde mental na segurança pública.

Nos últimos anos, estudos e relatórios nacionais têm evidenciado um cenário preocupante em relação à saúde mental dos profissionais da segurança pública no Brasil. Dados do Fórum Brasileiro de Segurança Pública demonstram que o adoecimento psíquico entre policiais está diretamente relacionado às condições de trabalho e à exposição constante a situações de risco.

Um dos indicadores mais alarmantes refere-se ao número de suicídios entre policiais. Segundo o Anuário Brasileiro de Segurança Pública, o suicídio tornou-se a principal causa de morte entre policiais no país, superando as mortes em confrontos

armados. Em 2024, foram registrados aproximadamente 126 casos de suicídio entre policiais civis e militares, número superior às mortes em serviço no mesmo período.

Além disso, dados apontam que, em 2023, houve um aumento de 26,2% nos casos de suicídio entre policiais em relação ao ano anterior, evidenciando uma tendência crescente e preocupante. Esse fenômeno reforça a gravidade do sofrimento psíquico vivenciado por esses profissionais.

Outro dado relevante diz respeito ao afastamento do trabalho por transtornos mentais. Em alguns estados, como o Rio de Janeiro, foram registradas milhares de licenças médicas por problemas psicológicos, demonstrando o impacto direto da saúde mental na capacidade laboral dos agentes.

De forma geral, estudos indicam que os profissionais da segurança pública apresentam taxas de suicídio significativamente superiores à população em geral. Em alguns casos, esse índice pode ser até oito vezes maiores, o que evidencia a vulnerabilidade desse grupo.

Além dos dados quantitativos, observa-se uma tendência estrutural preocupante: enquanto as mortes em confronto têm diminuído ao longo dos anos, os casos de suicídio entre policiais apresentam crescimento contínuo, revelando que os maiores riscos à vida desses profissionais não estão apenas nas ruas, mas também em sua saúde mental.

Segundo especialistas, fatores como estresse ocupacional, jornadas exaustivas, pressão institucional, falta de apoio psicológico e estigmatização da busca por ajuda contribuem diretamente para esse cenário.

Dessa forma, os dados recentes reforçam a necessidade urgente de políticas públicas voltadas à promoção da saúde mental na segurança pública, incluindo programas de prevenção ao suicídio, acompanhamento psicológico contínuo e melhoria das condições de trabalho.

4.4 Estratégias de promoção da saúde mental.

Diante dos desafios enfrentados pelos agentes de segurança pública, torna-se fundamental a implementação de estratégias eficazes voltadas à promoção da saúde

mental. Essas ações devem envolver tanto iniciativas institucionais quanto práticas individuais, visando prevenir o adoecimento psíquico e melhorar a qualidade de vida dos profissionais.

Uma das principais estratégias é a oferta de **acompanhamento psicológico contínuo**. O suporte profissional permite a identificação precoce de transtornos mentais e o desenvolvimento de mecanismos saudáveis de enfrentamento. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, intervenções em saúde mental no ambiente de trabalho são essenciais para reduzir o estresse e promover o bem-estar dos trabalhadores (OMS, 2019).

Outra medida importante é a implementação de **programas de prevenção ao estresse ocupacional**, que incluam ações educativas, treinamentos e atividades voltadas ao controle emocional. Nesse sentido, Lipp (2004) destaca que o manejo adequado do estresse contribui significativamente para a prevenção de doenças físicas e psicológicas.

Além disso, a **melhoria das condições de trabalho** é um fator determinante para a promoção da saúde mental. Isso inclui a redução da carga horária excessiva, a organização adequada das escalas de serviço e a oferta de recursos materiais e estruturais. Segundo Dejours (1992):

“a organização do trabalho tem papel central na gênese do sofrimento psíquico” (DEJOURS, 1992, p. 97).

Dessa forma, ambientes de trabalho mais equilibrados tendem a reduzir os níveis de estresse e desgaste emocional.

A valorização profissional também é uma estratégia relevante. O reconhecimento institucional, oportunidades de crescimento na carreira e incentivos adequados contribuem para o aumento da motivação e da satisfação no trabalho. De forma indireta, estudos indicam que profissionais valorizados apresentam menor propensão ao adoecimento mental.

Outro aspecto essencial é a **capacitação em inteligência emocional**, que permite aos agentes desenvolver habilidades como autocontrole, empatia e resiliência. Para Goleman (2012), a capacidade de gerenciar emoções é fundamental para lidar com situações de pressão e conflito, especialmente em profissões de alto risco.

Adicionalmente, é importante incentivar a **prática de atividades físicas e hábitos saudáveis**, que contribuem para a redução do estresse e melhoria do bem-estar geral. A adoção de um estilo de vida equilibrado auxilia na prevenção de transtornos mentais e no fortalecimento da saúde física.

Por fim, destaca-se a necessidade de **redução do estigma relacionado à saúde mental**, promovendo um ambiente institucional que encoraje os profissionais a buscar ajuda sem medo de julgamento. A Organização Mundial da Saúde enfatiza que a quebra de preconceitos é fundamental para ampliar o acesso aos serviços de saúde mental (OMS, 2019).

Dessa forma, a promoção da saúde mental na segurança pública deve ser compreendida como uma responsabilidade institucional e social, exigindo ações integradas que visem o bem-estar dos agentes e a melhoria da qualidade do serviço prestado à população.

Conclusão

A saúde mental dos agentes de segurança pública constitui um elemento essencial para o desempenho eficaz das atividades profissionais e para a garantia da segurança da sociedade. Ao longo deste estudo, foi possível evidenciar que esses profissionais estão constantemente expostos a situações de risco, violência e elevada pressão psicológica, fatores que contribuem significativamente para o adoecimento psíquico.

A análise realizada demonstrou que o estresse ocupacional, as jornadas de trabalho exaustivas, a falta de reconhecimento profissional e a ausência de suporte psicológico adequado são alguns dos principais fatores de risco que afetam a saúde mental desses agentes. Tais condições favorecem o desenvolvimento de transtornos mentais, como ansiedade, depressão, síndrome de burnout e transtorno de estresse pós-traumático.

Além disso, verificou-se que os impactos da saúde mental fragilizada ultrapassam o âmbito individual, refletindo diretamente na vida pessoal dos profissionais e na qualidade do serviço prestado à sociedade. Problemas como

dificuldade de tomada de decisão, alterações comportamentais, conflitos familiares e afastamentos do trabalho evidenciam a amplitude desse fenômeno.

Os dados recentes apresentados reforçam a gravidade da situação, especialmente no que se refere ao aumento dos casos de suicídio entre profissionais da segurança pública no Brasil. Esse cenário evidencia a necessidade urgente de implementação de políticas públicas e institucionais voltadas à promoção da saúde mental.

Diante disso, conclui-se que investir na saúde mental dos agentes de segurança pública é uma medida indispensável para a valorização profissional, a melhoria da qualidade de vida e o fortalecimento das instituições de segurança. Torna-se fundamental a adoção de estratégias como acompanhamento psicológico contínuo, programas de prevenção ao estresse, melhoria das condições de trabalho e incentivo à busca por apoio profissional.

Por fim, destaca-se a importância de ampliar o debate sobre a saúde mental no contexto da segurança pública, promovendo ações que contribuam para a construção de um ambiente de trabalho mais saudável e humanizado. Assim, será possível garantir não apenas o bem-estar dos profissionais, mas também a eficiência e a qualidade do serviço prestado à sociedade.

Referências:

BRASIL. Fórum Brasileiro de Segurança Pública. Anuário Brasileiro de Segurança Pública.

DEJOURS, Christophe. A loucura do trabalho. São Paulo: Cortez, 1992.

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Violência e Saúde. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2006.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Saúde mental no trabalho.

SENAPPEN. Saúde mental dos servidores penitenciários no Brasil, 2025

PERFIL NEWS. Saúde mental dos policiais no Brasil, 2025