

Qualidade de vida de agentes de segurança: uma revisão bibliográfica sobre fatores ocupacionais, físicos e psicossociais em policiais militares brasileiros

Quality of life of security personnel: a literature review on occupational, physical, and psychosocial factors among Brazilian military police officers

José Ronilson Nogueira Chaves

Resumo

A qualidade de vida de agentes de segurança pública constitui tema de crescente relevância científica e social, especialmente em razão das exigências físicas, emocionais e organizacionais inerentes ao trabalho policial. Este estudo teve como objetivo analisar, por meio de revisão bibliográfica, os principais fatores associados à qualidade de vida de policiais militares brasileiros, com ênfase nos aspectos ocupacionais, físicos e psicossociais identificados em publicações recentes. Metodologicamente, trata-se de uma revisão bibliográfica de caráter descritivo e analítico, desenvolvida a partir de cinco artigos científicos publicados entre 2021 e 2025, selecionados por sua aderência temática ao objeto investigado. Os estudos analisados evidenciaram que a qualidade de vida desses profissionais sofre influência de múltiplos fatores, entre eles a sobrecarga laboral, a dor musculoesquelética, as diferenças entre áreas de atuação, os níveis de atividade física e, sobretudo, a presença de burnout e exaustão emocional. Os resultados também indicaram que, embora alguns grupos apresentem percepção global positiva de qualidade de vida, o domínio ambiental tende a apresentar os piores escores, enquanto os níveis mais elevados de exaustão emocional e despersonalização se associam à pior percepção de bem-estar. Conclui-se que a promoção da qualidade de vida entre agentes de segurança demanda estratégias institucionais permanentes, incluindo cuidado em saúde mental, políticas de valorização profissional, prevenção de agravos físicos e incentivo à atividade física e a melhores condições de trabalho.

Palavras-chave: Polícia militar; Saúde ocupacional; Burnout; Bem-estar; Trabalho policial.

Abstract

The quality of life of public security agents has become an increasingly relevant scientific and social topic, especially due to the physical, emotional, and

organizational demands inherent to police work. This study aimed to analyze, through a literature review, the main factors associated with the quality of life of Brazilian military police officers, with emphasis on occupational, physical, and psychosocial aspects identified in recent publications. Methodologically, this is a descriptive and analytical literature review based on five scientific articles published between 2021 and 2025, selected for their thematic relevance to the investigated object. The analyzed studies showed that the quality of life of these professionals is influenced by multiple factors, including work overload, musculoskeletal pain, differences between work sectors, physical activity levels, and especially burnout and emotional exhaustion. The results also indicated that, although some groups reported an overall positive perception of quality of life, the environmental domain tends to show the lowest scores, while higher levels of emotional exhaustion and depersonalization are associated with worse perceptions of well-being. It is concluded that promoting quality of life among security agents requires permanent institutional strategies, including mental health care, professional appreciation policies, prevention of physical disorders, and encouragement of physical activity and better working conditions.

Keywords: Military police; Occupational health; Burnout; Well-being; Police work.

1 INTRODUÇÃO

A discussão sobre a qualidade de vida de agentes de segurança pública, especialmente policiais militares, tornou-se cada vez mais relevante no campo da saúde ocupacional e das ciências do movimento humano, pois o exercício da atividade policial envolve exposição contínua a riscos físicos, exigências emocionais intensas, jornadas prolongadas e elevado nível de tensão social. Nesse contexto, a qualidade de vida não pode ser compreendida apenas como ausência de doença, mas como expressão ampliada das condições de saúde física, equilíbrio psicológico, relações sociais e ambiente laboral em que esses profissionais desenvolvem suas atividades (Azeredo *et al.*, 2022; Oliveira *et al.*, 2024). Os estudos recentes mostram que o trabalho policial pode repercutir negativamente sobre a saúde mental e sobre a percepção global de bem-estar, sobretudo quando associado à exaustão emocional e ao desgaste organizacional.

No caso brasileiro, essa análise assume importância ainda maior em razão das características estruturais da segurança pública, marcadas por elevada pressão institucional, exposição à violência, demandas operacionais variadas e frequente desvalorização profissional. Em estudo com 773 policiais militares de corporações de São Paulo e Paraná, verificou-se que maiores níveis de despersonalização e exaustão emocional estavam associados à redução da

qualidade de vida, enquanto maiores níveis de realização pessoal se relacionavam a melhores escores nos domínios físico, psicológico, social e ambiental (Oliveira *et al.*, 2024). De forma semelhante, estudo realizado no sul do Brasil identificou burnout em 33,7% dos policiais avaliados e demonstrou que os profissionais sem burnout apresentavam escores significativamente superiores de qualidade de vida em todos os domínios analisados (Vieira *et al.*, 2025).

Além da dimensão psicossocial, a literatura também tem evidenciado a relevância dos fatores físicos para a compreensão da qualidade de vida policial. Em Santarém, Pará, pesquisa com 150 policiais militares observou que os principais locais de dor variaram conforme a área de atuação, com maior ocorrência em joelhos entre os profissionais da área ostensiva e na região superior das costas superiores entre os da área administrativa, mostrando que a organização concreta do trabalho repercute diretamente sobre o corpo e sobre o bem-estar percebido (Azeredo *et al.*, 2022). Esse achado reforça a necessidade de compreender a qualidade de vida de agentes de segurança a partir de uma perspectiva integrada, capaz de articular aspectos funcionais, ergonômicos, emocionais e institucionais.

Também merece destaque o papel da atividade física nesse debate. Embora a aptidão e o condicionamento sejam frequentemente vistos como exigências intrínsecas ao exercício policial, estudos recentes sugerem que a presença de atividade física, isoladamente, não elimina os impactos de outros fatores laborais sobre a qualidade de vida. Em Santarém, a maioria dos policiais avaliados foi classificada como ativa, mas ainda assim foram observadas queixas de dor e diferenças relevantes entre grupos quanto aos escores de qualidade de vida (Azeredo *et al.*, 2022). Em estudo exploratório com policiais civis brasileiros, mais de 72% foram classificados como fisicamente ativos, o que indica que o nível de atividade física é importante, mas não suficiente, para explicar de forma isolada a experiência de bem-estar no trabalho policial.

Outro ponto importante diz respeito à heterogeneidade dos resultados encontrados nas diferentes corporações e localidades investigadas. Em Marabá, no Pará, os policiais referiram, de forma geral, percepção positiva de sua qualidade de vida, ainda que o estudo também tenha apontado limitações e tensões inerentes ao exercício da profissão (Cardoso *et al.*, 2021). Já em Goiás, entre policiais da ROTAM, a média final de qualidade de vida foi considerada boa, com melhor

escore no domínio psicológico e pior no domínio ambiental, aspecto que reaparece em outras pesquisas nacionais e sugere a persistência de fragilidades relacionadas às condições externas de trabalho, segurança, infraestrutura, remuneração e suporte institucional (Cunha *et al.*, 2021; Vieira *et al.*, 2025).

Diante disso, este artigo parte do entendimento de que a qualidade de vida de agentes de segurança é resultado de uma interação complexa entre exigências físicas, condições objetivas de trabalho, sofrimento psíquico e recursos de proteção individual e institucional. Assim, o objetivo deste estudo é analisar, à luz da literatura científica recente, os principais fatores associados à qualidade de vida de policiais militares brasileiros, destacando implicações para a saúde ocupacional, para a valorização profissional e para a formulação de estratégias institucionais de promoção da saúde no âmbito da segurança pública.

2 REVISÃO DE LITERATURA

A qualidade de vida, enquanto conceito multidimensional, envolve percepções subjetivas e condições objetivas relacionadas à saúde física, ao estado psicológico, às relações sociais e ao ambiente em que o indivíduo está inserido. Quando aplicada ao contexto policial, essa noção ganha especificidade, pois o cotidiano profissional é atravessado por situações de risco, exigência permanente de vigilância, disciplina hierárquica e contato recorrente com violência e conflito social. Nesse cenário, a literatura recente demonstra que a análise da qualidade de vida dos policiais militares não pode ser dissociada do contexto ocupacional em que esses sujeitos atuam, uma vez que o próprio trabalho condiciona oportunidades de autocuidado, descanso, mobilidade, segurança e reconhecimento profissional (Oliveira *et al.*, 2024; Vieira *et al.*, 2025).

Um dos achados mais consistentes nos estudos examinados é a relação entre burnout e pior qualidade de vida. Em duas corporações brasileiras, Oliveira *et al.* (2024) observaram que maiores níveis de despersonalização e exaustão emocional se associaram à redução dos escores nos domínios físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. Isso significa que o desgaste emocional não compromete apenas a saúde mental do profissional, mas atravessa sua funcionalidade corporal, sua capacidade relacional e sua percepção do ambiente em que vive e trabalha. Do ponto de vista da saúde ocupacional, tal associação

sugere que o burnout precisa ser compreendido como variável central na discussão sobre a permanência saudável desses profissionais em contextos de trabalho de alta demanda.

Na mesma direção, Vieira *et al.* (2025) identificaram prevalência de burnout em 33,7% dos policiais militares avaliados no Paraná, com correlações negativas moderadas entre exaustão emocional e os domínios físico e psicológico da qualidade de vida. Os autores também verificaram que os policiais sem burnout apresentaram escores significativamente mais altos em todos os domínios do WHOQOL-BREF, reforçando a magnitude do impacto do esgotamento ocupacional. Esse resultado é especialmente relevante porque evidencia que a qualidade de vida policial não pode ser promovida apenas por intervenções pontuais ou individualizadas, sendo necessária uma política institucional que enfrente os fatores organizacionais que alimentam a exaustão crônica.

A literatura analisada também mostra que o domínio ambiental tende a concentrar os piores escores de qualidade de vida. No estudo com policiais da ROTAM, o domínio psicológico apresentou os melhores resultados, enquanto o domínio ambiental obteve o menor escore médio (Cunha *et al.*, 2021). Resultado semelhante foi encontrado no estudo de Vieira *et al.* (2025), em que o domínio meio ambiente teve média de 58,7, inferior aos domínios psicológico e físico. Essa recorrência sugere que fragilidades estruturais, institucionais e materiais têm peso importante na percepção de qualidade de vida desses profissionais.

Os aspectos físicos do trabalho também aparecem de modo expressivo na literatura. Azeredo *et al.* (2022), ao investigarem 150 policiais militares de Santarém, encontraram ocorrência importante de dor e identificaram variações conforme sexo e área de atuação. Os principais locais de dor foram a região lombar, os joelhos e a parte superior das costas, com distribuição diferenciada entre funções ostensivas e administrativas. Esse resultado demonstra que a organização do trabalho policial produz cargas corporais específicas, seja pelo tempo prolongado em pé, pela exigência de prontidão motora, pelo uso de equipamentos, seja pelo tempo sentado ou pela permanência em posturas inadequadas.

A presença de atividade física regular, embora relevante, não elimina automaticamente os agravos ocupacionais. No estudo de Azeredo *et al.* (2022), a maioria dos policiais era fisicamente ativa, e ainda assim a dor e as diferenças nos

escores de qualidade de vida permaneceram presentes. Em pesquisa exploratória com policiais civis brasileiros, constatou-se que 72,7% dos participantes atingiam recomendações de atividade física, mas isso coexistia com resultados que indicavam a necessidade de atenção a outros componentes da aptidão e da qualidade de vida (Silva-Saint-Martin *et al.*, 2025). Esses achados reforçam que a prática de atividade física é importante como fator de proteção, porém não substitui melhorias organizacionais e psicossociais.

Em Marabá, Cardoso *et al.* (2021) encontraram percepção global positiva de qualidade de vida entre policiais que atuavam nas ruas do município. Esse dado é relevante porque mostra que a categoria não deve ser tratada de forma homogênea ou exclusivamente patologizante. Em certos contextos, podem existir elementos de suporte, identidade profissional, senso de utilidade social e adaptação ocupacional que contribuem para avaliações mais favoráveis. Ainda assim, mesmo nos estudos com melhor percepção global, permanecem indícios de vulnerabilidade ocupacional, o que indica a necessidade de análises que articulem proteção e risco na mesma realidade investigada.

Outro elemento importante é a diferença entre grupos e contextos organizacionais. Oliveira *et al.* (2024) mostraram que policiais paulistas apresentaram níveis de qualidade de vida significativamente melhores do que policiais paranaenses, evidenciando que as experiências institucionais não são uniformes entre corporações. Isso sugere que fatores como cultura organizacional, gestão, recursos disponíveis, suporte psicossocial, carga de trabalho e características locais de policiamento podem influenciar fortemente os desfechos de saúde e bem-estar. Para a área de Educação Física, esse dado é importante porque a promoção da qualidade de vida no trabalho policial não pode se restringir a programas genéricos de condicionamento físico; ela precisa considerar o contexto ocupacional específico em que o profissional está inserido.

A revisão da literatura evidencia que a qualidade de vida de agentes de segurança pública é atravessada por uma constelação de determinantes físicos, mentais, sociais e ambientais. Burnout, despersonalização, exaustão emocional, dor musculoesquelética, condições ambientais adversas e diferenças na organização do trabalho aparecem como fatores decisivos. Por outro lado, atividade física, realização pessoal e percepção global positiva do trabalho podem exercer efeitos protetivos, ainda que insuficientes quando não acompanhados de

mudanças institucionais mais amplas. Tal quadro reforça a necessidade de estratégias integradas de promoção da saúde, nas quais a Educação Física pode contribuir tanto no campo preventivo quanto na formulação de programas de cuidado voltados ao desempenho, à funcionalidade e ao bem-estar desses profissionais.

3 METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma revisão bibliográfica, de abordagem qualitativa, com finalidade descritiva e analítica. A opção por esse delineamento decorre do objetivo de reunir, sistematizar e interpretar evidências recentes sobre a qualidade de vida de agentes de segurança pública, com foco em policiais militares brasileiros, enfatizando fatores físicos, ocupacionais e psicossociais associados ao tema.

Para a composição do corpus de análise, foram considerados cinco artigos científicos publicados entre 2021 e 2025, previamente selecionados por apresentarem aderência direta ao tema proposto. Os estudos analisados foram: Azeredo *et al.* (2022), Cardoso *et al.* (2021), Cunha *et al.* (2021), Oliveira *et al.* (2024) e Vieira *et al.* (2025). Tais publicações abordam a qualidade de vida de policiais militares sob diferentes perspectivas, incluindo dor, área de atuação, burnout, exaustão emocional, realização pessoal e domínio ambiental, o que possibilitou leitura mais abrangente e comparativa sobre o fenômeno investigado.

Como critérios de inclusão, adotaram-se: a) artigos científicos originais; b) publicações recentes, dentro do recorte temporal de cinco anos solicitado; c) estudos com foco em policiais militares ou agentes de segurança em contexto brasileiro; d) textos que tratassem diretamente da qualidade de vida ou de variáveis intimamente relacionadas, como burnout, dor e condições ocupacionais. Foram excluídos trabalhos que não apresentavam relação direta com a temática central ou que se afastavam do recorte de segurança pública.

A análise dos dados ocorreu por meio de leitura integral e interpretação temática dos estudos selecionados. Após a leitura, os achados foram organizados em eixos analíticos: a) fatores ocupacionais e organizacionais; b) fatores físicos e dor; c) burnout e desgaste emocional; d) atividade física e qualidade de vida; e) implicações para promoção da saúde. Em seguida, os resultados foram

comparados, buscando convergências e especificidades entre os diferentes cenários investigados. Esse procedimento permitiu construir uma síntese crítica da produção recente sobre o tema.

Por se tratar de estudo de revisão bibliográfica, sem participação direta de seres humanos e sem coleta de dados primários, não houve necessidade de submissão a Comitê de Ética em Pesquisa. Ainda assim, foram observados os princípios de rigor acadêmico, fidelidade às fontes e respeito à autoria intelectual dos estudos utilizados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

A análise dos estudos selecionados demonstra, em primeiro lugar, que a qualidade de vida de policiais militares brasileiros não pode ser compreendida de forma linear ou homogênea. Enquanto alguns estudos identificaram percepção global positiva de qualidade de vida, outros revelaram impactos marcantes de burnout, dor e desgaste ocupacional. Essa aparente heterogeneidade não representa contradição, mas indica que a experiência de bem-estar entre agentes de segurança é profundamente influenciada pelo contexto institucional, pela função exercida, pelas condições de trabalho e pela presença ou ausência de mecanismos de proteção psicossocial.

No estudo desenvolvido em Marabá, Cardoso *et al.* (2021) observaram que, de modo geral, os policiais referiram percepção positiva de sua qualidade de vida. Esse achado sugere que parte dos profissionais constrói estratégias de adaptação à rotina laboral, mantendo avaliação relativamente favorável sobre o próprio bem-estar. Entretanto, essa percepção não deve ser interpretada como ausência de risco, pois os demais estudos demonstram que a profissão continua permeada por fatores potencialmente adoecedores, especialmente quando há sobrecarga emocional ou agravamento das condições de trabalho.

Em Goiás, a pesquisa com policiais da ROTAM mostrou que 81,3% dos participantes apresentavam baixo risco para burnout, e a média geral de qualidade de vida foi considerada boa, com escore final de 77. Ainda assim, o domínio ambiental foi o de pior desempenho, com média inferior aos demais, enquanto o domínio psicológico apresentou o melhor resultado (Cunha *et al.*, 2021). Esse dado é bastante significativo, pois indica que o policial pode manter relativa estabilidade

emocional e percepção positiva de si, mas ainda vivenciar limitações decorrentes do ambiente e da estrutura em que atua.

Esse padrão reaparece no estudo de Vieira *et al.* (2025), em que o domínio ambiental também apresentou o menor escore médio de qualidade de vida, enquanto os maiores escores foram observados nos domínios psicológico e físico. A repetição desse achado em diferentes investigações sugere que o ambiente de trabalho policial, entendido em sentido amplo, permanece como uma das dimensões mais frágeis do bem-estar desses profissionais. Em termos analíticos, isso aponta para a importância de políticas institucionais voltadas não apenas ao indivíduo, mas às condições materiais, organizacionais e relacionais do trabalho em segurança pública.

Quando se analisa especificamente a relação entre burnout e qualidade de vida, os dados tornam-se ainda mais contundentes. Oliveira *et al.* (2024) mostraram que, quanto maiores os níveis de despersonalização e exaustão emocional, menor era a qualidade de vida dos policiais militares. Em contrapartida, níveis mais elevados de realização pessoal associaram-se a melhores escores em todos os domínios analisados. Esse resultado revela que o sofrimento ocupacional não se limita a manifestações emocionais internas, mas afeta diretamente a vida prática, a saúde, as relações sociais e o modo como o profissional percebe o ambiente em que vive.

No estudo do Paraná, Vieira *et al.* (2025) encontraram prevalência de burnout em 33,7% dos policiais, com correlações negativas moderadas entre exaustão emocional e os domínios físico e psicológico. Além disso, policiais sem burnout apresentaram qualidade de vida significativamente superior em todos os domínios do WHOQOL-BREF. Tal evidência reforça a centralidade da saúde mental na discussão sobre qualidade de vida policial e indica que qualquer política de promoção da saúde precisa incluir o monitoramento e o enfrentamento do esgotamento ocupacional como prioridade.

No campo dos aspectos físicos, Azeredo *et al.* (2022) contribuem de modo importante ao demonstrar que a dor está presente de forma relevante entre policiais militares e varia segundo a área de atuação. Os autores identificaram maior ocorrência de dor lombar de forma geral, joelhos entre os policiais da área ostensiva e costas superiores entre aqueles da área administrativa. Esses resultados evidenciam que tanto a exigência operacional quanto a permanência em

posturas estáticas ou inadequadas podem comprometer o corpo do trabalhador policial, interferindo em sua funcionalidade e em sua qualidade de vida.

Sob a perspectiva da Educação Física, esse achado é particularmente importante porque amplia a compreensão sobre o cuidado com a saúde do agente de segurança. Não basta considerar apenas o preparo físico para o enfrentamento das demandas operacionais; é preciso incorporar ações de prevenção de dor, fortalecimento muscular, ergonomia ocupacional, mobilidade articular e recuperação funcional. O corpo do policial é simultaneamente instrumento de trabalho e alvo de sobrecargas repetidas, razão pela qual programas de condicionamento devem dialogar com a realidade das tarefas desempenhadas e com os agravos mais frequentes observados na prática profissional.

A atividade física, por sua vez, aparece na literatura como fator potencialmente protetivo, mas não absoluto. Em Santarém, a maioria dos policiais avaliados foi considerada ativa, e ainda assim foram observadas dores frequentes e diferenças de qualidade de vida entre sexos e áreas de atuação (Azeredo *et al.*, 2022). Em policiais civis brasileiros, mais de 72% alcançaram recomendações de atividade física, o que sugere que o engajamento corporal é relevante, porém não suficiente para neutralizar integralmente os efeitos de jornadas extensas, tensão ocupacional e desgaste psíquico. Desse modo, a atividade física deve ser compreendida como componente de uma política mais ampla de saúde ocupacional, e não como solução isolada.

Outro aspecto relevante refere-se às diferenças observadas entre corporações e territórios. Oliveira *et al.* (2024) mostraram que policiais paulistas apresentaram escores de qualidade de vida significativamente melhores do que os policiais paranaenses incluídos na amostra. Esse dado sugere que a qualidade de vida não depende apenas das características individuais do trabalhador, mas também das condições institucionais e organizacionais que estruturam o exercício profissional. Nesse sentido, políticas locais de gestão, apoio psicossocial, organização das escalas, recursos operacionais e valorização profissional podem produzir efeitos concretos sobre a saúde e o bem-estar dos agentes.

Também é importante destacar que a realização pessoal surgiu como variável positiva em meio ao cenário de desgaste. Nos estudos que investigaram burnout, os maiores níveis de realização pessoal apareceram associados a melhores escores de qualidade de vida, o que permite inferir que o sentido

atribuído ao trabalho, a percepção de competência e o reconhecimento da utilidade social da função podem funcionar como fatores de proteção. No entanto, esses elementos simbólicos não substituem a necessidade de condições laborais adequadas. Ao contrário, sua presença pode ser potencializada ou fragilizada conforme a forma como a instituição organiza e reconhece o trabalho policial.

A partir da síntese dos estudos, torna-se possível afirmar que a qualidade de vida de agentes de segurança deve ser pensada de modo integral. A coexistência entre percepção positiva global em alguns grupos e índices significativos de burnout, dor ou fragilidade ambiental em outros mostra que o bem-estar policial é um fenômeno dinâmico, influenciado por múltiplas dimensões. Isso exige abordagens interdisciplinares, capazes de articular saúde física, saúde mental, gestão do trabalho e promoção institucional do cuidado.

Para o campo da Educação Física, os resultados desta revisão apontam contribuições relevantes. Programas regulares de treinamento físico, prevenção de lesões, educação postural, recuperação funcional e incentivo a hábitos ativos podem favorecer o desempenho e reduzir agravos físicos. Contudo, tais intervenções precisam estar associadas a ações institucionais de saúde mental, escuta psicológica, reorganização das rotinas laborais e melhoria do ambiente de trabalho. Em outras palavras, a promoção da qualidade de vida de policiais militares exige superar abordagens fragmentadas e construir políticas integradas, permanentes e contextualizadas.

5 CONCLUSÃO

A revisão bibliográfica desenvolvida permitiu concluir que a qualidade de vida de agentes de segurança pública, especialmente policiais militares brasileiros, é influenciada por um conjunto articulado de fatores físicos, ocupacionais, psicológicos e ambientais. Os estudos analisados demonstraram que dor musculoesquelética, burnout, exaustão emocional, despersonalização, diferenças na área de atuação e fragilidades no domínio ambiental compõem um quadro complexo que afeta de maneira significativa o bem-estar desses profissionais.

Também se observou que a presença de atividade física e de percepção positiva global de qualidade de vida, embora relevantes, não elimina os impactos das condições de trabalho e do desgaste psíquico. Assim, a saúde do policial não

deve ser tratada apenas sob a ótica da capacidade funcional ou do preparo operacional, mas como expressão de condições mais amplas de existência e de trabalho. A valorização profissional, o cuidado em saúde mental, a prevenção de dores e lesões e a qualificação do ambiente laboral emergem como frentes indispensáveis para a promoção de uma vida profissional mais saudável e sustentável.

Por fim, conclui-se que a Educação Física possui importante papel nesse debate, sobretudo ao contribuir para ações de promoção da saúde, prevenção de agravos físicos, fortalecimento funcional e construção de programas corporais compatíveis com as demandas do trabalho policial. Entretanto, tais ações só alcançarão maior efetividade quando integradas a políticas institucionais contínuas, intersetoriais e comprometidas com a dignidade do trabalhador da segurança pública. Dessa forma, investir na qualidade de vida dos agentes de segurança não representa apenas medida de cuidado individual, mas estratégia fundamental para o fortalecimento humano e institucional da própria segurança pública.

REFERÊNCIAS

- AZEREDO, Pollyana Olímpio *et al.* Atuação do policial militar: reflexo na qualidade de vida e dor. **Saúde (Santa Maria)**, Santa Maria, v. 47, n. 1, e66213, 2022. DOI: 10.5902/2236583466213. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/revistasaude/article/view/66213>. Acesso em: 20 mar. 2026.
- CARDOSO, Anderson Braga Rodrigues *et al.* Avaliação da qualidade de vida de policiais militares que trabalham no município de Marabá, Pará. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 4, n. 1, p. 188-202, 2021. DOI: 10.34119/bjhrv4n1-017. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/22660>. Acesso em: 20 mar. 2026.
- CUNHA, Gabriel dos Reis Santos *et al.* Síndrome de burnout e qualidade de vida em policiais militares de Goiás das Rondas Ostensivas Táticas Metropolitanas (ROTAM). **Movimenta**, Goiás, v. 14, n. 3, p. 901-910, 2021. DOI: 10.31668/movimenta.v14i3.12183. Disponível em: <https://revista.ueg.br/index.php/movimenta/en/article/view/12183>. Acesso em: 20 mar. 2026.
- OLIVEIRA, Jacqueline Flores de *et al.* Associação entre burnout e qualidade de vida em policiais militares de duas corporações brasileiras. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, Santa Cruz do Sul, v. 14, n. 2, 2024. DOI: 10.17058/reci.v14i2.19033. Disponível em: <https://seer.unisc.br/index.php/epidemiologia/article/view/19033>. Acesso em: 20 mar. 2026.

VIEIRA, Evellym *et al.* Quality of life and prevalence of burnout among military police officers in southern Brazil: a cross-sectional study. **O Mundo da Saúde**, v. 49, 2025. DOI: 10.15343/0104-7809.202549e17192025I. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude/article/view/1917>. Acesso em: 20 mar. 2026.