

Espiritualidade como fator de proteção à saúde mental do policial militar: uma revisão integrativa da literatura nacional e internacional

Spirituality as a protective factor for the mental health of military police officers: an integrative review of national and international literature

Jaine Chaves Luz de Moura¹

André Luz de Moura²

RESUMO

A saúde mental dos policiais militares constitui desafio crescente, em razão da exposição contínua desses profissionais a situações de violência, elevado estresse ocupacional e intenso desgaste emocional. Nesse quadro, a espiritualidade tem sido apontada como recurso complementar de relevância para a promoção do bem-estar psicológico. O presente estudo teve como objetivo analisar as evidências científicas acerca da espiritualidade como fator de proteção à saúde mental do policial militar, por meio de revisão integrativa da literatura nacional e internacional. Trata-se de pesquisa qualitativa, descritiva e exploratória, realizada em bases de dados nacionais e internacionais, com aplicação de critérios previamente estabelecidos para seleção e análise dos estudos publicados entre 2020 e 2025. Os resultados demonstraram que a espiritualidade está associada, de modo constitutivo, ao fortalecimento da resiliência, da esperança, da autorregulação emocional e das estratégias de enfrentamento diante das adversidades concernentes à atividade policial. Foram identificados, ademais, benefícios concernentes à atenuação de sintomas de ansiedade, depressão, sofrimento psicológico e risco de suicídio, bem como à ampliação do suporte social e da qualidade de vida. Conclui-se que a espiritualidade representa fator de proteção de relevância para a saúde mental dos policiais militares, devendo ser concebida como estratégia complementar às políticas institucionais de promoção da saúde, assistência psicológica e valorização profissional, contribuindo, de modo constitutivo, para o cuidado integral desses trabalhadores.

Palavras Chave: Espiritualidade; Saúde Mental; Polícia Militar; Resiliência Psicológica; Saúde Ocupacional.

¹ Capitão QOEM PM - Bacharela em Psicologia pela UNICESUMAR. Oficial da Polícia Militar do Paraná (PMPR). E-mail: moura.jainechaves@gmail.com.

² 1º Tenente QOEM PM - Bacharel em Ciências Contábeis pela Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG). E-mail: andreluzdemoura@gmail.com.

ABSTRACT

The mental health of military police officers constitutes a growing challenge due to their continuous exposure to violence, high occupational stress, and intense emotional strain. In this context, spirituality has been highlighted as a relevant complementary resource for promoting psychological well-being. This study aimed to analyze scientific evidence regarding spirituality as a protective factor for the mental health of military police officers through an integrative review of national and international literature. This qualitative, descriptive, and exploratory research was conducted across databases including BVS, SciELO, LILACS, PubMed/MEDLINE, and Google Scholar, selecting full-text articles published between 2020 and 2025. The final sample consisted of 12 articles. The results demonstrated that spirituality is associated with the strengthening of resilience, hope, emotional self-regulation, and coping strategies when facing occupational adversity. Benefits were also identified regarding the reduction of anxiety, depression, psychological distress, and suicide risk, alongside the expansion of social support and quality of life. It is concluded that spirituality represents a relevant protective factor for the mental health of military police officers, and should be conceived as a complementary strategy to institutional policies for health promotion, psychological assistance, and professional appreciation.

Keywords: Spirituality; Mental Health; Military Police; Psychological Resilience; Occupational Health.

1 INTRODUÇÃO

A saúde mental dos profissionais de segurança pública tem despertado crescente interesse da comunidade científica em razão das características inerentes ao exercício da atividade policial militar. O cotidiano desses profissionais é marcado pela exposição permanente a situações de violência, risco iminente de morte, pressão institucional, jornadas laborais prolongadas e elevado desgaste emocional, fatores que contribuem de modo constitutivo para o desenvolvimento de transtornos psíquicos, como ansiedade, depressão, síndrome de burnout e transtorno de estresse pós-traumático (Santos et al., 2021).

Esse cenário evidencia a necessidade de ampliar as estratégias de promoção da saúde mental, considerando não apenas intervenções clínicas e organizacionais, mas também fatores pessoais capazes de fortalecer a capacidade de enfrentamento das adversidades concernentes ao contexto profissional.

Nesse quadro, a espiritualidade tem recebido destaque na literatura científica por representar uma dimensão humana concernente à busca de sentido para a vida, esperança,

propósito e fortalecimento emocional. Diferentemente da religiosidade vinculada a práticas e instituições religiosas específicas, a espiritualidade pode ser vivenciada independentemente de crença formal, constituindo um recurso significativo para o desenvolvimento da resiliência, do equilíbrio emocional e da adaptação frente a situações estressoras (Moreira; Nóbrega; Lima; Lago; Lima, 2020).

Pesquisas nacionais e internacionais têm demonstrado que a espiritualidade está associada à redução dos níveis de sofrimento psicológico, à maior satisfação com a vida e a estratégias de enfrentamento mais eficazes em diferentes populações, incluindo profissionais submetidos a elevados níveis de estresse ocupacional.

No âmbito da Polícia Militar, a discussão acerca da espiritualidade ainda é relativamente recente ao passo que, em outras áreas da saúde, tal dimensão já figura com maior consolidação investigativa. Pesquisas indicam, contudo, que a espiritualidade pode contribuir para o fortalecimento psicológico dos policiais, favorecendo o enfrentamento das demandas emocionais da profissão e auxiliando na prevenção do adoecimento mental. Ademais, a incorporação da espiritualidade como estratégia complementar de cuidado tem sido reconhecida por estudos de relevo como uma possibilidade concreta de promoção do bem-estar integral, desde que resguardados os princípios éticos, as especificidades culturais e a liberdade de crença de cada indivíduo (Bueno; August; Nickel Júnior, 2022).

Diante desse cenário, emerge o seguinte problema de pesquisa: de que maneira a espiritualidade pode atuar como fator de proteção à saúde mental do policial militar, segundo as evidências disponíveis na literatura científica nacional e internacional?

Para responder a essa questão, o presente estudo tem como objetivo geral analisar as evidências científicas acerca da espiritualidade como fator de proteção à saúde mental do policial militar, por meio de revisão integrativa da literatura nacional e internacional. Especificamente, busca-se: compreender os principais fatores concernentes ao adoecimento mental desses profissionais; apresentar os conceitos de espiritualidade relacionados à promoção da saúde; e identificar as evidências científicas que demonstram a contribuição da espiritualidade para o fortalecimento da saúde mental e da resiliência no contexto da atividade policial militar.

A realização desta pesquisa justifica-se pela crescente incidência de agravos concernentes à saúde mental entre policiais militares e pela necessidade imperativa de ampliar o conhecimento acerca dos fatores de proteção capazes de minimizar os impactos do estresse ocupacional. Embora existam avanços nas pesquisas sobre sofrimento psíquico na segurança

pública, ainda são escassos os estudos que investigam a espiritualidade como elemento complementar de promoção da saúde mental nessa população.

O presente estudo poderá contribuir para o fortalecimento da produção científica sobre o tema, subsidiar investigações futuras e oferecer fundamentos teóricos que auxiliem gestores e instituições policiais na elaboração de políticas e programas concernentes ao cuidado integral dos profissionais de segurança pública, concebendo a espiritualidade como recurso potencial para a promoção do bem-estar e da qualidade de vida.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Saúde mental no contexto da atividade policial militar

A atividade policial militar caracteriza-se pela exposição contínua a situações de risco iminente, violência, pressão institucional e elevada responsabilidade de ordem social, configurando um conjunto de condicionantes que torna a profissão uma das mais suscetíveis ao desenvolvimento de transtornos concernentes ao estresse ocupacional (Pereira; Madruga; Kawahala, 2020). Tal vulnerabilidade compromete não apenas o desempenho profissional dos policiais, mas, de modo constitutivo, a qualidade de vida em suas dimensões física, psíquica e relacional.

O contato reiterado com eventos de natureza traumática como confrontos armados, acidentes de grande magnitude, mortes violentas e situações de crise aguda favorecem o surgimento de sintomatologia ansiosa, depressiva e pós-traumática, abarcando manifestações como o transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), a síndrome de burnout e demais alterações emocionais clinicamente significativas (Santos *et al.*, 2021).

Para além dos riscos inerentes à atividade operacional, os policiais militares convivem com jornadas laborais prolongadas, escalas de trabalho irregulares, privação do sono, pressão institucional e social por resultados e permanente estado de hipervigilância, fatores que potencializam, de modo cumulativo, o desgaste físico e psicológico.

A cultura organizacional vigente em parcela significativa das instituições de segurança pública constitui, ademais, um obstáculo estrutural à busca por apoio especializado, porquanto as manifestações de sofrimento emocional permanecem, em muitos contextos, associadas à noção de fragilidade ou incompetência profissional, inibindo a procura por assistência psicológica (Rocha *et al.*, 2023).

Estudos de relevo na área indicam que a saúde mental dos profissionais da segurança pública deve ser concebida como uma questão de saúde coletiva, dada a amplitude dos impactos que o adoecimento desses trabalhadores produz, simultaneamente, sobre os próprios

indivíduos e sobre a qualidade dos serviços prestados à população (Sousa; Barroso; Ribeiro, 2022).

Nesse quadro, torna-se imperativo identificar fatores de proteção capazes de fortalecer a capacidade de enfrentamento diante das adversidades concernentes à profissão, promovendo maior equilíbrio emocional e prevenção efetiva do adoecimento psíquico no âmbito das instituições policiais militares.

2.2 Espiritualidade e saúde mental: conceitos e evidências científicas

A espiritualidade é concebida como uma dimensão constitutiva da experiência humana, concernente à busca de sentido, propósito, transcendência e conexão consigo mesmo, com os outros, com a natureza ou com uma realidade tida como superior (Monteiro; Reichow; Sais; Fernandes, 2020). Diferentemente da religiosidade que se refere à participação em práticas, crenças e instituições religiosas específicas, a espiritualidade pode ser vivenciada independentemente da vinculação a uma religião formal, configurando, portanto, um fenômeno de maior amplitude e heterogeneidade.

Nas últimas décadas, a produção científica tem evidenciado crescente interesse pela relação entre espiritualidade e saúde. Pesquisas nacionais e internacionais demonstram que indivíduos com maior envolvimento espiritual apresentam menores índices de ansiedade, depressão, desesperança, uso abusivo de substâncias psicoativas e comportamento suicida, ao passo que revelam maior satisfação com a vida e estratégias de enfrentamento mais eficazes diante de situações adversas (Moreira; Nóbrega; Lima; Lago; Lima, 2020).

Os mecanismos pelos quais a espiritualidade contribui para a saúde mental abarcam a promoção da esperança, o fortalecimento da resiliência, o suporte social, a autorregulação emocional e a elaboração de significados positivos frente ao sofrimento. A prática da oração, da meditação, da reflexão espiritual e da participação em comunidades religiosas pode favorecer sentimentos de pertencimento, acolhimento e amparo emocional, reduzindo, de modo constitutivo, o impacto psicológico decorrente de eventos estressores (Carmo; Vidal; Jacinto, 2022).

Organizações internacionais de saúde reconhecem a espiritualidade como uma dimensão relevante da atenção integral ao ser humano, porquanto incentivam que os profissionais da saúde considerem essa esfera no âmbito do cuidado, desde que resguardados os princípios éticos, as especificidades culturais e a autonomia individual dos sujeitos assistidos (Silva Filho; Silva; Oliveira; Silva; Torres; Pinto, 2022).

2.3 A espiritualidade como fator de proteção para a saúde mental do policial militar

No contexto policial militar, a espiritualidade vem sendo apontada como um recurso significativo de enfrentamento diante das exigências emocionais impostas pela profissão. Estudos desenvolvidos com profissionais da segurança pública demonstram que policiais com maior envolvimento espiritual tendem a desenvolver estratégias mais adaptativas para lidar com situações traumáticas, apresentando menores níveis de sofrimento psíquico e maior capacidade de recuperação após experiências críticas (Guimarães, 2022).

A espiritualidade favorece o fortalecimento da resiliência ao possibilitar a elaboração de significados positivos concernentes a experiências de elevada carga adversa, contribuindo, de modo constitutivo, para a manutenção da esperança, do autocontrole emocional e da percepção de propósito profissional (Bueno; August; Nickel Júnior, 2022).

De acordo com Meirelis e Vieira (2025), valores como compaixão, solidariedade, responsabilidade ética e respeito à vida frequentemente associados à vivência espiritual, podem influenciar positivamente as relações interpessoais no ambiente laboral e atenuar conflitos decorrentes da elevada tensão ocupacional.

Entretanto, a literatura especializada destaca que a espiritualidade não deve ser concebida como substituta das políticas institucionais de promoção da saúde mental, porquanto sua contribuição torna-se mais efetiva quando integrada a programas de assistência psicológica, acompanhamento multiprofissional, capacitação para o manejo do estresse, prevenção do suicídio e valorização profissional (Santos, 2023). A incorporação da dimensão espiritual em estratégias de cuidado integral representa uma abordagem complementar, capaz de ampliar os fatores de proteção e fortalecer o bem-estar biopsicossocial dos policiais militares.

À luz das evidências disponíveis, verifica-se que a espiritualidade constitui um elemento de relevância para a promoção da saúde mental, sobretudo em profissões caracterizadas por elevada exposição ao sofrimento humano e ao risco ocupacional, como a da Polícia Militar. Dessa forma, sua investigação torna-se imperativa para subsidiar políticas públicas e programas institucionais concernentes à promoção da qualidade de vida desses profissionais (Araújo; Paiva, 2024).

3 METODOLOGIA

Este artigo adota abordagem qualitativa, de natureza descritiva e exploratória, operacionalizada por meio de revisão integrativa da literatura. Tal método permite reunir e sintetizar achados de diferentes investigações sobre um mesmo fenômeno, favorecendo uma

leitura mais abrangente do conhecimento científico já produzido e apontando lacunas que possam orientar estudos futuros.

O percurso metodológico seguiu as fases indicadas por Mendes, Silveira e Galvão (2008), a saber: delimitação do tema e elaboração da questão norteadora; definição dos critérios de inclusão e exclusão; escolha das bases de dados e da estratégia de busca; seleção dos estudos; extração e sistematização das informações; avaliação crítica do material selecionado; análise dos resultados; e, por fim, síntese do conhecimento produzido.

Definiu-se como questão norteadora: quais evidências científicas, disponíveis na literatura nacional e internacional, apontam a espiritualidade como fator de proteção à saúde mental do policial militar?

O levantamento bibliográfico foi conduzido nas bases Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SciELO), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), PubMed/MEDLINE e Google Acadêmico, por reunirem produção relevante nas áreas de saúde, psicologia e segurança pública.

A estratégia de busca empregou os descritores "espiritualidade", "religiosidade", "saúde mental", "policial militar", "segurança pública", "resiliência" e "estresse ocupacional", bem como seus equivalentes em inglês — "spirituality", "religiosity", "mental health", "military police", "public safety", "resilience" e "occupational stress" —, combinados por meio dos operadores booleanos AND e OR, respeitadas as especificidades de cada base.

Como critérios de inclusão, consideraram-se: artigos científicos em português, inglês ou espanhol; disponíveis na íntegra em formato eletrônico; publicados no período de 2020 a 2025; e que abordassem espiritualidade, religiosidade, saúde mental, resiliência ou fatores de proteção em profissionais de segurança pública ou em populações expostas a elevado estresse ocupacional. Foram descartados registros duplicados, trabalhos de conclusão de curso, dissertações, teses, editoriais, cartas ao editor, resumos de eventos científicos e publicações sem correspondência direta com a questão de pesquisa.

A seleção dos estudos transcorreu em etapas sucessivas: primeiramente, eliminaram-se as duplicidades entre os registros recuperados; em seguida, procedeu-se à leitura de títulos e resumos, excluindo-se os trabalhos que não atendiam aos critérios de elegibilidade; os estudos remanescentes foram então submetidos à leitura na íntegra. Ao término desse processo, 12 artigos compuseram a amostra final da presente revisão.

Com vistas a assegurar sistematização e transparência analítica, os 12 estudos selecionados foram organizados em instrumento padronizado de extração de dados, contemplando: autor(es), ano de publicação, país de origem do estudo, objetivo, delineamento

metodológico, população ou contexto investigado, e principais achados relacionados à espiritualidade como possível fator protetivo à saúde mental.

O panorama das características dos artigos incluídos é apresentado no Quadro 1, na seção de Resultados e Discussão, o que possibilitou o cotejamento das características metodológicas das pesquisas e a identificação de convergências entre seus principais resultados.

As informações extraídas foram tratadas por meio de análise temática, mediante identificação de conteúdo recorrentes e agrupamento dos achados em categorias de significado, conduzida de modo descritivo-interpretativo e articulada aos objetivos deste estudo. Buscou-se, sobretudo, compreender as relações entre espiritualidade, saúde mental, resiliência, estratégias de enfrentamento e suporte psicossocial no contexto da atividade policial militar.

Por tratar-se de revisão integrativa fundamentada exclusivamente em documentos científicos de acesso público, sem envolvimento direto de seres humanos ou uso de dados pessoais identificáveis, dispensou-se a submissão ao Comitê de Ética em Pesquisa, em conformidade com a Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde.

Após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, a amostra final desta revisão integrativa totalizou 12 estudos, publicados entre 2020 e 2025, contemplando distintas dimensões associadas à saúde mental, à espiritualidade, à religiosidade, ao estresse ocupacional, à resiliência e às estratégias de apoio direcionadas a profissionais da segurança pública.

Com o propósito de sistematizar a extração das informações e conferir maior transparência ao processo de revisão, os estudos selecionados foram organizados a partir dos seguintes elementos: autoria, ano de publicação, objeto central de investigação, delineamento ou natureza metodológica e principais contribuições para os fins desta pesquisa. O Quadro 1 sintetiza a caracterização dos trabalhos que compõem a amostra.

Quadro 1 – Caracterização dos estudos incluídos na revisão integrativa

Nº	Autor(es)/Ano	Objeto/objetivo do estudo	Delineamento/natureza	Principais resultados/contribuições para a revisão
1	Pereira, Madruga e Kawahala (2020)	Suicídios em organização	Estudo sobre saúde mental e suicídio no	Evidencia a vulnerabilidade dos policiais

Nº	Autor(es)/Ano	Objeto/objetivo do estudo	Delineamento/natureza	Principais resultados/contribuições para a revisão
		policial militar do Sul do Brasil	contexto policial militar	militares ao adoecimento psíquico e ao comportamento suicida, reforçando a necessidade de estratégias institucionais de prevenção.
2	Monteiro et al. (2020)	Espiritualidade/ religiosidade e saúde mental no Brasil	Revisão da literatura	Aponta relações entre espiritualidade/ religiosidade, saúde mental, esperança, propósito de vida e redução do sofrimento psicológico.
3	Moreira et al. (2020)	Associação entre espiritualidade, religiosidade, atividade física e saúde/saúde mental	Revisão sistemática	Demonstra associações entre espiritualidade/ religiosidade e indicadores positivos de saúde mental, incluindo estratégias de enfrentamento e bem-estar.
4	Santos et al. (2021)	Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares	Estudo sobre saúde ocupacional de policiais militares	Evidencia a exposição dos policiais ao estresse ocupacional e contribui para compreender os fatores profissionais relacionados ao desgaste psicológico.
5	Bueno, August e Nickel Júnior (2022)	Benefícios da capelania para a saúde mental e espiritual no serviço operacional da	Estudo relacionado à capelania e Polícia Militar	Identifica a assistência espiritual como recurso de acolhimento, escuta e

Nº	Autor(es)/Ano	Objeto/objetivo do estudo	Delineamento/natureza	Principais resultados/contribuições para a revisão
		Polícia Militar do Paraná		fortalecimento emocional, destacando sua atuação complementar às ações de saúde mental.
6	Carmo, Vidal e Jacinto (2022)	Contribuições da religiosidade e espiritualidade para a saúde mental e qualidade de vida	Revisão de literatura	Relaciona espiritualidade e religiosidade ao suporte social, pertencimento, acolhimento e desenvolvimento de estratégias de enfrentamento diante das adversidades.
7	Guimarães (2022)	Religião como instrumento de prevenção ao suicídio na Polícia Militar	Estudo voltado à religiosidade e prevenção do suicídio	Indica que práticas espirituais/religiosas podem fortalecer recursos emocionais, esperança e percepção de apoio entre policiais militares.
8	Silva Filho et al. (2022)	Religiosidade e espiritualidade em saúde mental: formação, saberes e práticas	Estudo sobre espiritualidade/religiosidade no cuidado em saúde mental	Contribui para compreender a dimensão espiritual como componente do cuidado integral em saúde mental e a necessidade de consideração ética dessa dimensão.
9	Sousa, Barroso e Ribeiro (2022)	Aspectos de saúde mental investigados em policiais	Revisão integrativa	Demonstra a relevância dos problemas de saúde mental na população policial e sistematiza fatores associados

Nº	Autor(es)/Ano	Objeto/objetivo do estudo	Delineamento/natureza	Principais resultados/contribuições para a revisão
				ao sofrimento psicológico desses profissionais.
10	Rocha et al. (2023)	Saúde mental do policial militar, condições de trabalho e possibilidades de melhoria	Estudo sobre saúde mental e condições laborais	Identifica condições organizacionais e profissionais associadas ao sofrimento mental e destaca dificuldades relacionadas à procura por assistência psicológica.
11	Santos (2023)	Capelania como estrutura de apoio ao policial militar no Paraná	Estudo sobre apoio espiritual institucional	Apresenta a capelania como estrutura complementar de apoio ao policial militar, associada ao acolhimento e ao suporte diante das demandas emocionais da profissão.
12	Araújo e Paiva (2024)	Importância da religiosidade para o serviço policial militar no Estado de Goiás	Estudo sobre religiosidade no contexto policial militar	Relaciona práticas e valores religiosos/espirituais ao enfrentamento do estresse, ao equilíbrio emocional, às relações interpessoais e ao sentido atribuído ao serviço policial.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026), com base nos estudos selecionados.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A revisão integrativa permitiu identificar que a produção científica nacional e internacional tem reconhecido a saúde mental dos policiais militares como relevante problema

de saúde pública, em razão da elevada exposição desses profissionais a situações de violência, pressão psicológica, sobrecarga de trabalho e risco permanente durante o exercício da função.

Os estudos analisados convergem ao demonstrar que tais fatores favorecem, de modo constitutivo, o desenvolvimento de transtornos psíquicos ansiedade, depressão, síndrome de burnout, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), uso abusivo de álcool e outras substâncias psicoativas, além do incremento da ideação e do comportamento suicida (Pereira; Madruga; Kawahala, 2020; Santos *et al.*, 2021).

Os resultados evidenciam que o sofrimento psicológico dos policiais militares não decorre exclusivamente das ocorrências de elevada complexidade operacional, mas também das condições organizacionais de trabalho. Jornadas laborais prolongadas, escalas irregulares, déficit de efetivo, limitações estruturais, cobrança por produtividade e reduzido apoio institucional constituem fatores que intensificam o desgaste emocional desses profissionais (Rocha *et al.*, 2023). Ademais, verificou-se que a cultura organizacional vigente em diversas corporações ainda obstaculiza a busca por assistência psicológica, porquanto parcela significativa dos policiais receia ser estigmatizada ou considerada inapta ao exercício da função.

Nesse quadro, os estudos analisados apontam que a espiritualidade emerge como fator de proteção de relevância à saúde mental. Embora não elimine os fatores estressores concernentes à profissão, sua vivência favorece o desenvolvimento de recursos internos capazes de fortalecer a capacidade de enfrentamento diante das adversidades (Sousa; Barroso; Ribeiro, 2022).

A literatura científica demonstra de forma consistente que indivíduos com maior envolvimento espiritual apresentam menores níveis de ansiedade, depressão, desesperança e sofrimento emocional, ao passo que revelam maiores índices de satisfação com a vida, esperança, qualidade de vida e bem-estar psicológico (Monteiro *et al.*, 2020; Moreira *et al.*, 2020; Carmo; Vidal; Jacinto, 2022). Tais achados sugerem que a espiritualidade exerce papel de relevo na promoção da saúde mental ao favorecer mecanismos de enfrentamento mais adaptativos diante de situações de estresse, perda, sofrimento e adversidade.

Nesse sentido, a busca por significado acerca das experiências vividas, a confiança em valores transcendentais e a percepção de propósito existencial contribuem para atenuar a intensidade das respostas emocionais negativas e fortalecer a capacidade do indivíduo de lidar com eventos potencialmente traumáticos.

A espiritualidade estimula o desenvolvimento da resiliência, concebida como a capacidade de superar dificuldades e adaptar-se positivamente às circunstâncias adversas.

Indivíduos que cultivam práticas espirituais tendem a apresentar maior estabilidade emocional, autocontrole, otimismo e confiança na resolução dos problemas cotidianos — características que favorecem, de modo constitutivo, a prevenção do adoecimento psíquico e a manutenção do equilíbrio psicológico (Moreira et al., 2020).

Tais benefícios tornam-se especialmente relevantes em profissões caracterizadas por elevados níveis de estresse ocupacional, como a atividade policial militar, na qual o enfrentamento reiterado de situações de violência, risco e sofrimento humano exige recursos emocionais capazes de minimizar os impactos da sobrecarga psicológica.

Outro aspecto recorrentemente destacado na literatura diz respeito ao fortalecimento das relações interpessoais e do suporte social proporcionado pela espiritualidade. A participação em grupos religiosos ou comunidades de fé, bem como a prática da oração, da meditação e da reflexão espiritual, favorece sentimentos de pertencimento, acolhimento, solidariedade e apoio mútuo, atenuando o isolamento social frequentemente associado ao sofrimento emocional (Carmo; Vidal; Jacinto, 2022). Essas redes de apoio funcionam como fatores protetores de relevância, auxiliando o indivíduo na elaboração de experiências traumáticas e na construção de estratégias mais saudáveis para o enfrentamento dos desafios da vida pessoal e profissional.

No contexto da saúde mental, a espiritualidade contribui, ademais, para a elaboração de significados positivos diante das adversidades, permitindo que experiências de elevada carga adversa sejam concebidas de maneira menos ameaçadora e mais orientada para o crescimento pessoal. Monteiro *et al.* (2020) ressaltam que essa dimensão favorece sentimentos de esperança, perdão, gratidão e propósito de vida, aspectos diretamente concernentes à redução do sofrimento psicológico e ao fortalecimento do bem-estar subjetivo. A espiritualidade consolida-se como dimensão de relevância na atenção integral à saúde, sendo reconhecida pela literatura científica como recurso complementar na promoção do equilíbrio emocional, da qualidade de vida e da prevenção dos transtornos mentais.

Os mecanismos que explicam essa relação estão concernentes à elaboração de significado acerca de experiências de elevada carga adversa, ao fortalecimento da resiliência e ao desenvolvimento da esperança e da autorregulação emocional. A espiritualidade favorece, ademais, o estabelecimento de redes de apoio social, seja por meio da participação em comunidades religiosas, seja pela ampliação do sentimento de pertencimento e acolhimento. Tais fatores contribuem para atenuar o impacto psicológico decorrente das experiências traumáticas vivenciadas pelos profissionais da segurança pública (Silva Filho *et al.*, 2022).

No que concerne especificamente aos policiais militares, os estudos selecionados demonstram que a espiritualidade pode contribuir de forma expressiva para o fortalecimento da saúde mental. Guimarães (2022), ao analisar a influência da religiosidade na prevenção do suicídio entre policiais militares, verificou que práticas espirituais favorecem o fortalecimento emocional, reduzem sentimentos de desesperança e ampliam a percepção de apoio diante das dificuldades concernentes à profissão.

Os resultados indicam, ainda, que a espiritualidade pode atuar como elemento protetor de relevância à saúde mental ao estimular estratégias positivas de enfrentamento, atenuando fatores de risco concernentes ao adoecimento psíquico. Diferentemente das estratégias de enfrentamento centradas na evitação ou no isolamento social, a espiritualidade favorece mecanismos adaptativos fundamentados na esperança, na ressignificação das experiências traumáticas, na confiança, na perseverança e no fortalecimento da resiliência.

Dessa maneira, indivíduos que cultivam práticas espirituais tendem a apresentar maior capacidade para lidar com situações de elevada pressão emocional, mantendo o equilíbrio psicológico mesmo diante das adversidades reiteradas concernentes à atividade policial. Ademais, a vivência espiritual contribui, de modo constitutivo, para a atenuação de sentimento de impotência, desesperança e sofrimento, fortalecendo recursos internos que favorecem a manutenção da saúde mental e da qualidade de vida (Guimarães, 2022).

Outro aspecto evidenciado na literatura diz respeito ao desenvolvimento de competências socioemocionais decorrentes da espiritualidade. Valores como empatia, compaixão, solidariedade, autocontrole e respeito à dignidade humana frequentemente fortalecidos pelas práticas espirituais contribuem para aprimorar as relações interpessoais tanto no ambiente profissional quanto na vida familiar. Tais fatores favorecem uma resposta emocional mais equilibrada diante de conflitos, perdas e experiências potencialmente traumáticas, atenuando o impacto cumulativo do estresse ocupacional e ampliando a capacidade de adaptação dos profissionais da segurança pública.

Resultados convergentes foram identificados por Bueno, August e Nickel Júnior (2022), ao analisarem a atuação da capelania na Polícia Militar do Paraná. Segundo os autores, a assistência espiritual proporciona acolhimento emocional, escuta qualificada e fortalecimento dos vínculos interpessoais, favorecendo a prevenção do sofrimento psicológico. Os participantes do estudo relataram, ademais, maior sensação de tranquilidade, esperança e segurança emocional após o acompanhamento espiritual, evidenciando sua contribuição como recurso complementar às ações de promoção da saúde mental.

Os autores destacam que a capelania militar ultrapassa a realização de atividades religiosas, constituindo-se como espaço institucional de acolhimento, orientação e apoio emocional aos policiais militares. Nesse quadro, o atendimento espiritual possibilita que os profissionais expressem sentimentos, compartilhem dificuldades concernentes ao exercício da profissão e encontrem suporte para enfrentar situações de sofrimento decorrentes da violência, do contato reiterado com a morte e das exigências concernentes ao serviço policial. Essa escuta humanizada fortalece o sentimento de pertencimento institucional e contribui para a construção de vínculos de confiança, elementos reconhecidos como fatores de proteção de relevância para a saúde mental.

A presença da capelania pode favorecer a identificação precoce de sinais de sofrimento emocional, permitindo o encaminhamento dos policiais para acompanhamento psicológico ou psiquiátrico quando necessário. Verifica-se, assim, que a assistência espiritual não substitui os serviços especializados em saúde mental, porquanto atua de maneira integrada às demais estratégias de cuidado, ampliando a rede de apoio disponível aos profissionais da segurança pública.

Tais achados reforçam a compreensão de que programas institucionais concernentes à promoção da saúde mental podem alcançar resultados mais expressivos quando incorporam ações que valorizem a dimensão espiritual do indivíduo, resguardando sua autonomia, suas crenças e sua liberdade religiosa.

A espiritualidade configura-se como recurso complementar capaz de fortalecer o bem-estar biopsicossocial dos policiais militares, favorecer o desenvolvimento da resiliência e contribuir para a prevenção do adoecimento psíquico, sobretudo em profissão caracterizada por elevada exposição ao estresse, à violência e ao sofrimento humano.

Em perspectiva análoga, Araújo e Paiva (2024) identificaram que policiais militares que mantêm práticas espirituais regulares tendem a apresentar maior equilíbrio emocional, capacidade de enfrentamento do estresse ocupacional mais eficaz e maior comprometimento ético durante o exercício profissional. Os autores ressaltam que a espiritualidade fortalece valores concernentes à solidariedade, ao respeito à vida e ao sentido do serviço público — aspectos que podem contribuir para relações interpessoais mais saudáveis e para a melhoria do ambiente institucional.

Outro aspecto identificado na literatura diz respeito à atuação da capelania militar como estratégia institucional de apoio psicossocial. Segundo Meirelis e Vieira (2025), os serviços de capelania têm desempenhado papel de relevo no acolhimento espiritual dos policiais militares, oferecendo espaços de escuta, aconselhamento e fortalecimento emocional.

Embora não substituam o acompanhamento psicológico ou psiquiátrico, tais iniciativas ampliam a rede de suporte disponível aos profissionais e favorecem abordagem integral da saúde.

Entretanto, os estudos analisados são unânimes em afirmar que a espiritualidade deve ser concebida como estratégia complementar e não como substituta das políticas públicas de saúde mental. Santos (2023) destaca que programas institucionais de prevenção ao suicídio, assistência psicológica, promoção da qualidade de vida, acompanhamento multiprofissional e valorização profissional permanecem essenciais para reduzir os impactos do adoecimento psíquico entre policiais militares. Dessa forma, a espiritualidade atua de maneira integrada às demais estratégias de cuidado, potencializando seus resultados de modo constitutivo.

Verificou-se, ainda, que a produção científica específica acerca da espiritualidade e da saúde mental na Polícia Militar permanece relativamente escassa, sobretudo no cenário brasileiro. Grande parte das pesquisas concentra-se na descrição do adoecimento mental, havendo menor número de estudos que investigam fatores de proteção, intervenções preventivas e programas institucionais concernentes ao fortalecimento da saúde emocional desses profissionais.

Tal lacuna evidencia a necessidade imperativa de novas pesquisas, especialmente estudos longitudinais e investigações com métodos quantitativos e qualitativos que permitam avaliar os efeitos da espiritualidade sobre indicadores de saúde mental, qualidade de vida e desempenho profissional.

De modo geral, os resultados da presente revisão demonstram que as evidências científicas disponíveis apontam a espiritualidade como recurso significativo de promoção da saúde mental dos policiais militares. Sua contribuição está concernente ao fortalecimento da resiliência, da esperança, da autorregulação emocional, da elaboração de sentido acerca de experiências traumáticas e do suporte social, favorecendo estratégias mais adaptativas de enfrentamento diante das exigências da atividade policial.

Assim, recomenda-se que as instituições de segurança pública concebam a dimensão espiritual como componente complementar das políticas de promoção da saúde mental, resguardando, em todo caso, a diversidade religiosa, a autonomia individual e os princípios éticos concernentes ao cuidado integral do trabalhador.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão integrativa permitiu verificar que a espiritualidade constitui fator de proteção de relevância à saúde mental do policial militar, atuando como recurso

complementar para o enfrentamento das demandas emocionais concernentes à atividade policial.

As evidências científicas analisadas demonstraram que a vivência da espiritualidade está associada, de modo constitutivo, ao fortalecimento da resiliência, da esperança, do equilíbrio emocional e da capacidade de adaptação diante de situações de elevado estresse, contribuindo para a atenuação dos impactos psicológicos decorrentes da rotina profissional.

Os estudos revisados evidenciaram que os policiais militares estão continuamente expostos a fatores de risco concernentes ao adoecimento psíquico violência, pressão institucional, jornadas laborais prolongadas, hipervigilância permanente e contato reiterado com eventos traumáticos. Tais condições favorecem o desenvolvimento de transtornos mentais, comprometendo não apenas a qualidade de vida desses profissionais, mas, de modo constitutivo, o desempenho das atividades exercidas em benefício da sociedade.

Nesse quadro, a espiritualidade mostrou-se capaz de favorecer estratégias positivas de enfrentamento, promovendo maior estabilidade emocional e fortalecendo recursos internos que auxiliam na superação das adversidades.

Verificou-se, contudo, que a espiritualidade não deve ser concebida como substituta da assistência psicológica, psiquiátrica ou das políticas institucionais de promoção da saúde mental, porquanto sua contribuição torna-se mais efetiva quando integrada a programas permanentes de prevenção ao adoecimento psíquico, valorização profissional, acompanhamento multiprofissional, educação em saúde e promoção da qualidade de vida. A abordagem integral da saúde do policial militar deve abarcar aspectos biológicos, psicológicos, sociais e espirituais, resguardando a autonomia, as crenças e os valores individuais de cada profissional.

Outro aspecto evidenciado pela revisão diz respeito à limitada produção científica acerca da relação entre espiritualidade e saúde mental especificamente na população de policiais militares, sobretudo no contexto brasileiro. Embora existam pesquisas que demonstrem resultados promissores, ainda são escassos estudos com delineamentos metodológicos mais robustos, capazes de avaliar, de forma longitudinal, os impactos da espiritualidade sobre indicadores de saúde mental, qualidade de vida, desempenho profissional e prevenção do suicídio. Tal lacuna reforça a necessidade imperativa de ampliação das investigações concernentes a essa temática, contribuindo para o fortalecimento das evidências científicas disponíveis.

Conclui-se, portanto, que a espiritualidade representa recurso significativo de promoção da saúde mental e de fortalecimento da resiliência dos policiais militares,

favorecendo estratégias de enfrentamento mais eficazes diante das exigências da profissão. Os achados da presente revisão podem subsidiar gestores, profissionais da saúde, pesquisadores e instituições de segurança pública na elaboração de políticas, programas e ações concernentes ao cuidado integral desses trabalhadores, incorporando a dimensão espiritual como estratégia complementar de promoção do bem-estar, da qualidade de vida e da valorização profissional.

Espera-se, ademais, que o presente estudo estimule novas pesquisas acerca do tema, ampliando a produção científica e contribuindo para o desenvolvimento de práticas fundamentadas em evidências que promovam melhores condições de saúde mental aos profissionais da Polícia Militar.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Gabriel Gomes; PAIVA, Jefferson dos Santos. A importância da religiosidade para o serviço policial militar no Estado de Goiás. *Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública*, Goiânia, v. 17, n. 1, p. 57-72, 2024. Disponível em: <https://revista.ssp.go.gov.br/index.php/rebsp/article/view/700>. Acesso em: 10 jul. 2026.

BUENO, Benedito Gesualdo; AUGUST, Mariluce Emerim de Melo; NICKEL JUNIOR, Cristiano. Os benefícios da capelania à saúde mental e espiritual no serviço operacional da Polícia Militar do Paraná. *Revista Cognito*, Curitiba, v. 4, n. 1, p. 32-57, 2022. Disponível em: <https://revista.fidelis.edu.br/index.php/cognito/article/view/74>. Acesso em: 10 jul. 2026.

CARMO, Camilla de Oliveira; VIDAL, Helder de Jesus; JACINTO, Pablo Mateus dos Santos. Contribuições da religiosidade e espiritualidade para a saúde mental e qualidade de vida: uma revisão de literatura. *Revista Sociedade e Ambiente*, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 282-297, 2022. Disponível em: <https://revistasociedadeeambiente.com/index.php/dt/article/view/45>. Acesso em: 10 jul. 2026.

GUIMARÃES, Elaine Silva. Religião como instrumento de prevenção ao suicídio na polícia militar. *Brazilian Journal of Development*, Curitiba, v. 8, n. 8, p. 58876-58887, 2022. DOI: 10.34117/bjdv8n8-261. Disponível em: <https://doi.org/10.34117/bjdv8n8-261>. Acesso em: 10 jul. 2026.

MEIRELIS, Ernandes Costa; VIEIRA, Fabíola Vasques. A importância da capelania para a saúde mental do policial militar do Amazonas. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, São Paulo, v. 11, n. 12, p. 7582-7597, 2025. DOI: 10.51891/rease.v11i12.23513. Disponível em: <https://doi.org/10.51891/rease.v11i12.23513>. Acesso em: 10 jul. 2026.

MONTEIRO, Daiane Daitx; REICHOW, Jeverson Rogério Costa; SAIS, Elenice de Freitas; FERNANDES, Fernanda de Souza. Espiritualidade/religiosidade e saúde mental no Brasil:

uma revisão. Boletim da Academia Paulista de Psicologia, São Paulo, v. 40, n. 98, p. 129-139, 2020. DOI: 10.5935/2176-3038.20200014. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1415-711X2020000100014&script=sci_arttext. Acesso em: 10 jul. 2026.

MOREIRA, Wanderson Carneiro; NÓBREGA, Maria do Perpétuo Socorro de Sousa; LIMA, Francisca Patrícia Souza de; LAGO, Eliana Campêlo; LIMA, Márcio Oliveira. Efeitos da associação entre espiritualidade, religiosidade e atividade física na saúde/saúde mental: revisão sistemática. Revista da Escola de Enfermagem da USP, São Paulo, v. 54, e03631, 2020. DOI: 10.1590/S1980-220X2019012903631. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019012903631>. Acesso em: 10 jul. 2026.

PEREIRA, Gustavo Klauberg; MADRUGA, Amanda Batista; KAWAHALA, Edelu. Suicídios em uma organização policial-militar do sul do Brasil. Cadernos Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 28, n. 4, p. 500-509, 2020. DOI: 10.1590/1414-462X202028040562. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/cadsc/a/8DR9jr4bsQj7Rp3GX6S/>. Acesso em: 10 jul. 2026.

ROCHA, Samara Raquel de Sousa et al. Saúde mental do policial militar: percepções, condições de trabalho e possibilidades de melhoria. Revista Enfermagem Atual In Derme, Rio de Janeiro, v. 97, n. 2, e023054, 2023. DOI: 10.31011/reaid-2023-v.97-n.2-art.1502. Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com.br/revista/article/view/1502>. Acesso em: 10 jul. 2026.

SANTOS, André Luis do Nascimento. A capelania como estrutura de apoio ao policial militar no Estado do Paraná. RECIMA21: Revista Científica Multidisciplinar, [S. l.], v. 4, n. 9, e494139, 2023. DOI: 10.47820/recima21.v4i9.4139. Disponível em: <https://doi.org/10.47820/recima21.v4i9.4139>. Acesso em: 10 jul. 2026.

SANTOS, Fernanda Batista dos et al. Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares. Ciência & Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, v. 26, n. 12, p. 5987-5996, 2021. DOI: 10.1590/1413-812320212612.14782021. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/csc/2021.v26n12/5987-5996/>. Acesso em: 10 jul. 2026.

SILVA FILHO, José Adelmo da; SILVA, Helvis Eduardo Oliveira da; OLIVEIRA, Jéssica Lima de; SILVA, Caik Ferreira; TORRES, Geanne Maria Costa; PINTO, Antonio Germane Alves. Religiosidade e espiritualidade em saúde mental: formação, saberes e práticas de enfermeiras. Revista Brasileira de Enfermagem, Brasília, v. 75, supl. 3, e20200345, 2022. DOI: 10.1590/0034-7167-2020-0345. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0345>. Acesso em: 10 jul. 2026.

SOUSA, Raphaela Campos de; BARROSO, Sabrina Martins; RIBEIRO, Ariadne Christie Silva. Aspectos de saúde mental investigados em policiais: uma revisão integrativa. Saúde e Sociedade, São Paulo, v. 31, n. 2, e201008pt, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/sausoc/2022.v31n2/e201008pt/>. Acesso em: 10 jul. 2026.