

Estresse ocupacional, burnout e estratégias de enfrentamento: um estudo com policiais militares do Estado do Pará

Occupational stress, burnout and coping strategies: a study with military police officers of the State of Pará

Estrés ocupacional, burnout y estrategias de afrontamiento: un estudio con policías militares del Estado de Pará

Claudio Farias da Silva¹
Leandro Teixeira e Sousa²
Marlisson Lopes Pimentel³
Patrick Luiz Aguiar da Silva⁴

RESUMO

O estresse ocupacional e a síndrome de Burnout constituem questões relevantes para a saúde de policiais militares, podendo produzir repercussões pessoais e profissionais. Este estudo objetivou analisar o estresse ocupacional, a síndrome de Burnout e as estratégias de enfrentamento no contexto da PMPA. Adotou-se abordagem qualitativa e descritiva, mediante pesquisa bibliográfica e documental, com análise de conteúdo de 20 fontes publicadas ou disponibilizadas de 2021 a 2026. Os resultados identificaram fatores operacionais, organizacionais e territoriais associados ao desgaste, acompanhados por manifestações físicas, psicológicas e emocionais.

¹ Policial Militar - PMPA. ORCID iD: 0009-0009-5043-3414 <https://orcid.org/0009-0009-5043-3414>. Bacharel em Ciências de Defesa Social e Cidadania pelo Instituto de Ensino de Segurança do Pará – IESP.

² Policial Militar - PMPA. ORCID iD: 0009-0004-9257-6943 <https://orcid.org/0009-0004-9257-6943>. Bacharel em Direito pela (FIT) Faculdades Integradas do Tapajós.

³ Policial Militar - PMPA. ORCID iD: 0009-0007-2327-6308 <https://orcid.org/0009-0007-2327-6308>. Licenciado em Ciências Biológicas pela Universidade Federal do Pará (UFPA), Especialista em Inteligência Policial pela Faculdade Futura. Email: marlissonpimentel@gmail.com

⁴ Policial Militar - PMPA. ORCID iD: 0009-0000-3182-7316 <https://orcid.org/0009-0000-3182-7316>. Bacharel em Farmácia pela Universidade Federal do Oeste do Pará - UFOPA. Pós-graduado em Farmácia Clínica direcionada a prescrição farmacêutica. E-mail: patrick.luz.stm@gmail.com

Verificaram-se possíveis repercussões na qualidade de vida, nas funções cognitivas e no exercício profissional. As estratégias de enfrentamento compreenderam práticas individuais e iniciativas institucionais de assistência psicossocial, atendimento especializado, ações itinerantes e modalidades remotas. Conclui-se que o fenômeno possui caráter multifatorial e requer respostas que articulem recursos pessoais, prevenção e atenção institucional, reconhecendo que a existência de serviços não assegura sua utilização ou efetividade.

Palavras-chave: Estresse Ocupacional; Síndrome de Burnout; Policiais Militares; Saúde Mental; Estratégias de Enfrentamento.

ABSTRACT

Occupational stress and Burnout syndrome are relevant issues for the health of military police officers and may have personal and professional repercussions. This study aimed to analyze occupational stress, Burnout syndrome, and coping strategies in the context of the PMPA. A qualitative and descriptive approach was adopted through bibliographic and documentary research, with content analysis of 20 sources published or made available from 2021 to 2026. The results identified operational, organizational, and territorial factors associated with occupational strain, accompanied by physical, psychological, and emotional manifestations. Possible repercussions on quality of life, cognitive functions, and professional practice were identified. Coping strategies included individual practices and institutional initiatives involving psychosocial assistance, specialized care, itinerant actions, and remote modalities. It is concluded that the phenomenon is multifactorial and requires responses combining personal resources, prevention, and institutional care, recognizing that the existence of services does not ensure their use or effectiveness.

Keywords: Occupational Stress; Burnout Syndrome; Military Police Officers; Mental Health; Coping Strategies.

RESUMEN

El estrés ocupacional y el síndrome de Burnout constituyen cuestiones relevantes para la salud de los policías militares y pueden generar repercusiones personales y profesionales. Este estudio tuvo como objetivo analizar el estrés ocupacional, el síndrome de Burnout y las estrategias de afrontamiento en el contexto de la PMPA. Se adoptó un enfoque cualitativo y descriptivo, mediante investigación bibliográfica y documental, con análisis de contenido de 20 fuentes publicadas o disponibles de 2021 a 2026. Los resultados identificaron factores operativos, organizacionales y territoriales asociados al desgaste, acompañados de manifestaciones físicas, psicológicas y emocionales. Se observaron posibles repercusiones en la calidad de vida, las funciones cognitivas y el ejercicio profesional. Las estrategias de afrontamiento incluyeron prácticas individuales e iniciativas institucionales de asistencia psicossocial, atención especializada, acciones itinerantes y modalidades remotas. Se concluye que el fenómeno posee carácter multifactorial y requiere respuestas que articulen recursos personales, prevención y atención institucional, reconociendo que la existencia de servicios no garantiza su utilización ni su efectividad.

Palabras clave: Estrés Ocupacional; Síndrome de Burnout; Policías Militares; Salud Mental; Estrategias de Afrontamiento.

1 INTRODUÇÃO

A atividade policial militar apresenta exigências profissionais capazes de repercutir na saúde física e mental dos agentes, pela exposição a situações de risco, pressão e elevada carga emocional. O estresse ocupacional constitui preocupação associada a esse exercício profissional. Santos et al. (2026, p. 3-4) afirmam que “[...] policiais militares estão entre os profissionais mais expostos ao estresse ocupacional, apresentando elevada prevalência de sintomas como irritabilidade, distúrbios do sono, desgaste emocional e exaustão psicológica [...]”. Esses sintomas reforçam a importância das discussões acerca da saúde ocupacional na atividade policial.

Processos prolongados de desgaste relacionados ao trabalho podem ultrapassar manifestações pontuais de estresse e alcançar níveis de esgotamento com repercussões pessoais e profissionais. A síndrome de Burnout integra essa discussão por sua vinculação ao esgotamento decorrente da atividade laboral. Viana e Vieira (2024) estudaram a síndrome em policiais militares, e Fagundes e Freitas (2024) abordaram estresse ocupacional, Burnout e estratégias de coping na profissão policial, contribuindo para a compreensão das respostas desenvolvidas perante pressões persistentes.

Dados oficiais reforçam a relevância da temática na Polícia Militar do Estado do Pará (PMPA). A Pesquisa Nacional de Qualidade de Vida e Saúde dos Profissionais de Segurança Pública – 2024 registra 797 afastamentos por prescrição psicológica ou psiquiátrica na Categoria F, com CID-10, a partir do filtro correspondente ao Pará (Brasil, 2024). O painel não discrimina os diagnósticos vinculados a cada registro, razão pela qual esses afastamentos não podem ser atribuídos especificamente ao estresse ocupacional ou à síndrome de Burnout.

Investigações direcionadas à PMPA apresentam diferentes recortes relacionados à saúde ocupacional. Almeida e Chaves (2021a) estudaram sintomas de estresse e estratégias de enfrentamento de mulheres policiais militares do Pará, e Marzzoni et al. (2021) investigaram o esgotamento profissional no serviço administrativo. Produções recentes abordaram fatores de estresse e impactos no desempenho operacional (Santos et al., 2026), saúde ocupacional no policiamento do interior paraense (Mota et

al., 2026) e impactos do estresse no desempenho profissional (Brito et al., 2026).

Justifica-se esta pesquisa pela necessidade de reunir conhecimentos acerca do estresse ocupacional, do Burnout e das formas utilizadas para lidar com as exigências da profissão policial militar. Os registros oficiais de afastamentos relacionados à saúde mental e as pesquisas direcionadas à PMPA demonstram a pertinência de articular fatores ocupacionais, manifestações de desgaste e recursos de enfrentamento. Essa sistematização pode ampliar o conhecimento acerca da saúde ocupacional e subsidiar discussões relacionadas à prevenção, ao acolhimento e à atenção psicossocial.

Partindo dessa necessidade, a problemática concentra-se na compreensão das exigências laborais associadas ao estresse ocupacional e ao Burnout, bem como das estratégias mobilizadas para lidar com seus possíveis efeitos. As pesquisas selecionadas contemplam sintomas, esgotamento profissional, condições de trabalho, desempenho e formas de enfrentamento, permitindo uma análise articulada do objeto investigado. Como o estresse ocupacional e a síndrome de Burnout se manifestam no contexto da PMPA e quais estratégias de enfrentamento são identificadas nas fontes selecionadas?

Delimita-se o estudo ao estresse ocupacional, à síndrome de Burnout e às estratégias de enfrentamento relacionadas à atividade policial militar, direcionando a análise à PMPA. O recorte bibliográfico contempla publicações de 2021 a 2026, acrescidas de documentos institucionais e dados oficiais pertinentes ao objeto pesquisado. A investigação utiliza as evidências apresentadas pelas fontes selecionadas, sem estabelecer diagnósticos clínicos ou atribuir ao estresse e ao Burnout afastamentos cuja causa específica não esteja discriminada. Estabelece-se como objetivo geral analisar o estresse ocupacional, a síndrome de Burnout e as estratégias de enfrentamento no contexto da Polícia Militar do Estado do Pará a partir das fontes selecionadas. Os objetivos específicos consistem em identificar os principais fatores e manifestações associados ao estresse ocupacional e ao esgotamento profissional de policiais militares; examinar as repercussões do estresse ocupacional e da síndrome de Burnout para a saúde e o exercício profissional dos integrantes da PMPA; e descrever as estratégias de enfrentamento e as iniciativas de atenção à saúde mental identificadas nas fontes analisadas.

2 METODOLOGIA

O estudo adotou abordagem qualitativa, de natureza descritiva, direcionada à compreensão do estresse ocupacional, da síndrome de Burnout e das estratégias de enfrentamento relacionadas à atividade policial militar. Gil (2019) assinala que a pesquisa descritiva possibilita caracterizar fenômenos e examinar elementos presentes na realidade investigada. Essa orientação mostrou-se compatível com a proposta de reunir evidências científicas e institucionais relacionadas à saúde ocupacional dos integrantes da PMPA.

Como procedimento principal, empregou-se a pesquisa bibliográfica, constituída predominantemente por artigos científicos e produções acadêmicas relacionadas ao objeto investigado. Lakatos e Marconi (2017) reconhecem a pesquisa bibliográfica como recurso para examinar conhecimentos já produzidos acerca de determinado tema. A pesquisa documental apresentou caráter complementar, mediante consulta a relatório técnico, documentos oficiais, painel governamental e registros institucionais pertinentes à saúde mental e à PMPA.

Para a formação do corpus, foram selecionadas produções de 2021 a 2026 relacionadas ao estresse ocupacional, à síndrome de Burnout, à saúde mental e às estratégias de enfrentamento na atividade policial militar. As buscas ocorreram na Scientific Electronic Library Online (SciELO), no Portal de Periódicos da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e no Google Acadêmico, utilizando as palavras-chave “estresse ocupacional”, “síndrome de Burnout”, “saúde mental”, “policiais militares”, “estratégias de enfrentamento” e “PMPA”, combinadas pelos operadores AND e OR. Priorizaram-se estudos referentes à PMPA, complementados por fontes acadêmicas e institucionais pertinentes ao objeto.

A seleção observou pertinência temática, período de publicação, relação com os objetivos, procedência e disponibilidade de conteúdo suficiente para análise. Foram excluídas produções duplicadas, publicações sem relação direta com o objeto pesquisado e materiais sem elementos relevantes para a investigação. Os parâmetros utilizados para selecionar as fontes encontram-se apresentados no Quadro 1.

Quadro 1 – Critérios de inclusão e exclusão das fontes analisadas

CrITÉRIOS de inclusÃO	CrITÉRIOS de exclusÃO
Produções acadêmicas publicadas de 2021 a 2026 relacionadas ao objeto da pesquisa	Produções externas ao período definido ou sem relação com o objeto investigado
Estudos relacionados ao estresse ocupacional, Burnout, saúde mental e estratégias de enfrentamento na atividade policial militar	Estudos sem contribuição pertinente à compreensão da temática
Pesquisas relacionadas à PMPA e estudos de contextos policiais pertinentes aos objetivos	Pesquisas sem contribuição aplicável à atividade policial militar
Documentos oficiais, institucionais e notícias de fontes identificadas pertinentes aos objetivos	Materiais sem procedência verificável ou sem informações pertinentes
Materiais com conteúdo suficiente para análise e sem duplicidade	Registros incompletos, insuficientes ou duplicados

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Os critérios apresentados no Quadro 1 direcionaram a seleção para materiais compatíveis com a proposta da investigação. A prioridade atribuída às pesquisas relacionadas à PMPA favoreceu a aproximação com a realidade institucional estudada, sem impedir a utilização de estudos externos pertinentes ao estresse ocupacional, ao Burnout e às estratégias de enfrentamento na profissão policial. A verificação de duplicidades evitou a contabilização repetida de uma mesma produção.

Concluída a aplicação dos critérios estabelecidos, as fontes selecionadas foram organizadas de acordo com sua natureza e finalidade na pesquisa. Essa classificação permitiu distinguir produções acadêmicas, documentos técnicos, oficiais ou institucionais e notícias institucionais. O Quadro 2 apresenta a composição do corpus final e a distribuição das fontes nas categorias adotadas.

Quadro 2 – Composição das fontes incluídas no corpus da pesquisa

Categoria das fontes	Quantidade
Produções acadêmicas	14
Documentos técnicos, oficiais ou institucionais	4
Notícias institucionais	2
Total de fontes incluídas no corpus	20

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

A composição apresentada no Quadro 2 evidencia a predominância das produções acadêmicas, utilizadas como suporte científico para examinar estresse ocupacional, Burnout, saúde mental e estratégias de enfrentamento. Os documentos técnicos, oficiais e institucionais forneceram informações vinculadas à PMPA e à segurança pública. As duas notícias institucionais foram utilizadas especificamente para abordar iniciativas relacionadas à atenção à saúde mental.

Para o tratamento do material selecionado, empregou-se a análise de conteúdo proposta por Bardin (2016), permitindo organizar, categorizar e interpretar as informações extraídas das fontes. A leitura buscou identificar fatores associados ao estresse ocupacional, manifestações de esgotamento profissional, repercussões para a saúde e o exercício da função, estratégias de enfrentamento e iniciativas institucionais de atenção à saúde mental. As informações foram examinadas de acordo com sua procedência e finalidade.

Na etapa interpretativa, os achados foram organizados em três eixos vinculados aos objetivos específicos: fatores e manifestações associados ao estresse ocupacional e ao esgotamento profissional; repercussões do estresse e do Burnout para a saúde e o exercício profissional; e estratégias de enfrentamento e iniciativas de atenção à saúde mental. A comparação das fontes buscou identificar convergências, divergências e particularidades da PMPA, respeitando os limites metodológicos de cada material analisado (Bardin, 2016).

3 DESENVOLVIMENTO

3.1 FATORES E MANIFESTAÇÕES ASSOCIADOS AO ESTRESSE OCUPACIONAL E AO ESGOTAMENTO PROFISSIONAL

Os resultados evidenciam fatores organizacionais, estruturais e territoriais associados ao estresse ocupacional e ao esgotamento profissional. Almeida (2021)

identificou excesso de trabalho, baixa remuneração, inadequações dos ambientes físicos e dos equipamentos como fontes de estresse percebidas por mulheres da PMPA. Mota et al. (2026) acrescentam condições relacionadas ao isolamento geográfico, afastamento familiar, sobrecarga de serviço e limitações de suporte especializado no policiamento do interior. As manifestações identificadas abrangem componentes físicos, psicológicos e emocionais, além de dimensões relacionadas ao esgotamento profissional. A Tabela 1 reúne os principais resultados encontrados nas fontes analisadas.

Tabela 1 – Fatores e manifestações associados ao estresse ocupacional e ao esgotamento profissional

Fonte	População/contexto	Principais resultados identificados
Almeida (2021); Almeida e Chaves (2021a)	Mulheres policiais militares da PMPA	Excesso de trabalho, baixa remuneração, ambientes físicos e equipamentos inadequados foram apontados como fatores geradores de estresse. A média foi de aproximadamente 8 sintomas por participante (DP = 5,87), chegando a 23 sintomas em uma participante. Do total assinalado, 53,97% corresponderam a manifestações psicológicas e emocionais e 40,06% a manifestações predominantemente físicas.
Almeida e Chaves (2021a)	Mulheres policiais militares da PMPA	As manifestações mais assinaladas foram cansaço e desgaste físico constante (9,27%), irritabilidade (8,37%), dor de cabeça frequente (7,44%), tensão muscular (6,98%) e ansiedade (6,98%).
Marzzoni	112 policiais militares	Foram registradas médias de 2,388 para

?

et al. (2021)	do serviço administrativo da PMPA	exaustão emocional, 1,629 para despersonalização e 4,162 para baixa realização profissional. O estudo classificou os níveis identificados como moderados.
Mota et al. (2026)	Policiamento do 18º BPM, interior paraense	Foram identificados isolamento geográfico, afastamento familiar, sobrecarga de serviço e limitações de suporte institucional especializado.
Catole et al. (2025)	Policiais militares moçambicanos da linha de combate ao terrorismo	Foram identificados fatores organizacionais e familiares, além de manifestações físicas e psicológicas, como dores de cabeça, dores musculares, tristeza, medo, desânimo e frustração.

Fonte: Elaborada pelos autores (2026).

A leitura integrada da Tabela 1 indica que o desgaste ocupacional não depende apenas da exposição aos riscos operacionais. Na PMPA, manifestações físicas, psicológicas e dimensões do esgotamento foram identificadas inclusive no serviço administrativo, evidenciando a influência das condições organizacionais. O policiamento no interior acrescenta componentes territoriais e familiares, e os achados de Catole et al. (2025), provenientes de realidade distinta, reforçam o caráter multifatorial do estresse ocupacional, sem permitir generalizações para a PMPA.

Os resultados indicam que as exigências operacionais não explicam isoladamente o desgaste identificado. Almeida e Chaves (2021b) identificam que os elementos geradores de estresse na atividade policial podem estar ligados às características próprias da função e a condições laborais presentes em diferentes profissões. Almeida (2021) destaca excesso de trabalho, baixa remuneração e inadequações laborais, e Santos et al. (2026) associam violência e risco de morte à carga de trabalho, pressão hierárquica, déficit de pessoal e limitações estruturais. Maia (2025) acrescenta sobrecarga emocional e falta de valorização. A convergência evidencia a coexistência de fatores operacionais e organizacionais na exposição ao estresse.

Almeida e Chaves (2021a) registraram predominância de manifestações psicológicas e emocionais (53,97%), seguidas pelas físicas (40,06%), com destaque para cansaço, irritabilidade, cefaleia, tensão muscular e ansiedade. Marzzoni et al.

(2021) identificaram exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional. Apesar das diferenças metodológicas, os achados caracterizam o desgaste como multidimensional, envolvendo manifestações físicas, emocionais e relacionadas à experiência profissional.

O desgaste identificado em funções administrativas amplia a compreensão dos grupos expostos. Marzzoni et al. (2021) encontraram níveis moderados nas dimensões avaliadas em 112 integrantes do serviço administrativo, e Almeida (2021) verificou percepção de estresse em policiais inseridos nesse tipo de atividade. Os resultados contrapõem a associação do problema exclusivamente ao policiamento ostensivo e indicam que condições organizacionais podem produzir pressão ocupacional mesmo com menor exposição direta às ocorrências de risco.

Mota et al. (2026) acrescentam isolamento geográfico, afastamento familiar, sobrecarga de serviço e limitações de suporte especializado no policiamento do interior. Catole et al. (2025), em contexto moçambicano, identificaram fatores organizacionais e familiares acompanhados de manifestações físicas e psicológicas. Embora as diferenças impeçam a transposição direta para a PMPA, os achados reforçam a influência das condições de exercício profissional. Identificam-se, portanto, fatores operacionais, organizacionais e territoriais associados a manifestações físicas, psicológicas, emocionais e de esgotamento profissional. Um ponto que merece aprofundamento é a relação entre persistência dos estressores e esgotamento profissional. Fagundes e Freitas (2024) compreendem o Burnout como possível resultado da exposição prolongada a condições estressoras, destacando a intensidade e a continuidade das exigências laborais. Marzzoni et al. (2021) oferecem suporte empírico a essa discussão ao identificarem exaustão emocional, despersonalização e baixa realização profissional em policiais da PMPA. A aproximação sugere que manifestações recorrentes de estresse merecem ser examinadas como parte de um processo de desgaste que pode adquirir maior complexidade com sua permanência.

Nem toda manifestação identificada, contudo, pode ser atribuída automaticamente ao trabalho. Almeida (2021) adverte que a presença de sintomas físicos e psicológicos não comprova, isoladamente, sua origem ocupacional, pois eles podem estar relacionados a diferentes condições de adoecimento. Essa cautela ganha relevância na comparação com Fagundes e Freitas (2024), cuja revisão reconhece a vulnerabilidade dos policiais ao estresse e ao Burnout associada às características

profissionais. Para esta pesquisa, a associação encontrada deve ser interpretada sem estabelecer causalidade que os estudos analisados não demonstraram.

A heterogeneidade das condições de trabalho constitui um elemento importante para compreender os resultados. Fagundes e Freitas (2024) defendem que as vulnerabilidades precisam ser examinadas de acordo com as particularidades de cada categoria profissional, e Mota et al. (2026) evidenciam exigências específicas ligadas ao policiamento realizado no interior paraense. Almeida (2021) recomenda ampliar investigações para diferentes unidades e regiões. Entende-se que estudos restritos a determinados grupos fornecem evidências relevantes, mas não autorizam a caracterização uniforme do estresse em todo o efetivo da PMPA.

Há, ainda, uma diferença conceitual necessária na leitura dos achados: estresse ocupacional e Burnout não devem ser tratados como fenômenos equivalentes. Almeida e Chaves (2021a) concentram-se em sintomas relacionados ao estresse; Marzzoni et al. (2021) investigam dimensões específicas do Burnout; Fagundes e Freitas (2024) discutem a progressão do desgaste persistente para formas crônicas de esgotamento. Essa distinção evita classificar qualquer manifestação de estresse como Burnout e permite compreender os resultados em níveis distintos de desgaste, preservando os limites dos instrumentos e das evidências produzidas por cada estudo.

Em conjunto, Almeida (2021), Marzzoni et al. (2021) e Fagundes e Freitas (2024) evidenciam que o estresse ocupacional e o esgotamento profissional estão associados a múltiplas exigências da atividade policial. Os achados articulam fatores operacionais, organizacionais e territoriais, indicando diferentes manifestações de desgaste sem atribuí-las a uma causa isolada ou generalizando resultados de grupos específicos para todo o efetivo da PMPA.

3.2 REPERCUSSÕES DO ESTRESSE OCUPACIONAL E DA SÍNDROME DE BURNOUT NA SAÚDE E NO EXERCÍCIO PROFISSIONAL

As repercussões identificadas ultrapassam a saúde individual e alcançam processos diretamente ligados ao exercício da função policial. Santos et al. (2026) apontam comprometimentos na atenção, memória operacional, julgamento crítico e tomada de decisão, e Neves e Silva (2026) relacionam o sofrimento psíquico a alterações no controle emocional e na segurança das ações. Brito et al. (2026) registram efeitos negativos no desempenho pessoal e profissional. A organização

desses achados no Quadro 3 permite visualizar as diferentes dimensões afetadas e suas implicações para a atividade policial.

Quadro 3 – Repercussões do estresse ocupacional e do esgotamento na saúde e no exercício profissional

Fonte	Dimensão analisada	Principais repercussões identificadas
Almeida (2021)	Saúde e atuação profissional	Prejuízos relacionados à saúde e à qualidade de vida podem repercutir na atuação profissional e produzir efeitos para o indivíduo e para a organização.
Fagundes e Freitas (2024)	Saúde e qualidade de vida	Condições de adoecimento dos policiais foram relacionadas a prejuízos no trabalho e na qualidade de vida.
Santos et al. (2026)	Funções cognitivas e atividade operacional	Alterações na atenção, memória operacional, julgamento crítico e tomada de decisão podem comprometer a qualidade das intervenções, elevar riscos operacionais e afetar a prestação do serviço.
Neves e Silva (2026)	Eficiência e segurança operacional	Estresse crônico e sofrimento psíquico interferem no julgamento, controle emocional e tomada de decisão, com reflexos na segurança das ações e na qualidade do serviço.
Brito et al. (2026)	Desempenho profissional	O desgaste ocupacional foi relacionado a efeitos negativos no desempenho pessoal e profissional dos policiais militares.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

O Quadro 3 evidencia que as repercussões identificadas alcançam diferentes dimensões da atividade policial, partindo da saúde e da qualidade de vida até funções cognitivas e operacionais. Santos et al. (2026) e Neves e Silva (2026) relacionam alterações no julgamento, atenção, controle emocional e tomada

de decisão à segurança das ações, e Brito et al. (2026) identificam reflexos no desempenho profissional. A convergência dessas evidências revela que o desgaste pode ultrapassar a experiência individual e interferir na execução do trabalho,

estabelecendo uma relação relevante entre saúde mental, segurança operacional e qualidade do serviço prestado.

Relacionar saúde mental e desempenho profissional exige evitar a responsabilização exclusiva do policial. Santos et al. (2026) associam alterações cognitivas a possíveis prejuízos nas intervenções, e Neves e Silva (2026) vinculam equilíbrio psicológico à segurança operacional. Brito et al. (2026) reconhecem reflexos no desempenho profissional. Na interpretação desta pesquisa, essas evidências demonstram que dificuldades no exercício da função podem envolver condições de saúde, afastando explicações centradas somente no comportamento individual.

Decisões rápidas fazem parte da atividade policial e tornam especialmente relevantes as capacidades cognitivas examinadas pelas fontes. Neves e Silva (2026) destacam julgamento e controle emocional, e Santos et al. (2026) incluem atenção, memória operacional e tomada de decisão. A proximidade das conclusões não permite atribuir todo erro operacional ao sofrimento psíquico. Cabe reconhecer a saúde mental como uma variável relacionada ao desempenho, sem estabelecer relações causais que as evidências disponíveis não comprovam.

Fagundes e Freitas (2024) relacionam o adoecimento a prejuízos no trabalho e na qualidade de vida, e Almeida (2021) reconhece efeitos capazes de alcançar o indivíduo e a organização. Essa aproximação questiona a separação rígida da saúde do trabalhador e do funcionamento institucional. Se o comprometimento da saúde repercute no exercício profissional, seus efeitos não permanecem restritos à experiência pessoal, adquirindo relevância para a própria atividade institucional.

Limitações metodológicas precisam ser incorporadas à interpretação desses achados. Santos et al. (2026), Neves e Silva (2026) e Brito et al. (2026) sustentam suas conclusões principalmente em revisões de estudos anteriores, sem mensuração direta do desempenho de todo o efetivo da PMPA. A recorrência de resultados semelhantes fortalece a existência de uma relação relevante, mas não comprova intensidade uniforme ou causalidade. Preservar essa distinção evita extrapolações e confere maior rigor às conclusões desta pesquisa.

Os registros oficiais de 797 afastamentos por prescrição psicológica ou psiquiátrica na Categoria F, com CID-10, no Pará, acrescentam uma evidência documental às repercussões examinadas (Brasil, 2024). Almeida (2021) reconhece

que prejuízos relacionados à saúde podem alcançar a atuação profissional, e Fagundes e Freitas (2024) identificam comprometimentos no trabalho e na qualidade de vida. A leitura conjunta indica que demandas psicológicas ou psiquiátricas podem adquirir intensidade suficiente para interromper temporariamente o exercício das atividades, conferindo expressão funcional ao adoecimento.

A partir dessa constatação, a qualidade de vida assume relevância que não se limita à capacidade imediata de executar tarefas. Fagundes e Freitas (2024) associam condições de adoecimento a prejuízos que alcançam trabalho e vida do policial, e Almeida (2021) reconhece consequências para o indivíduo e para a organização. Na compreensão desta pesquisa, essa relação impede reduzir a saúde ocupacional à presença ou ausência no serviço, pois permanecer em atividade não significa, isoladamente, ausência de comprometimentos capazes de afetar o bem-estar e a experiência profissional.

Cabe distinguir, contudo, afastamento por prescrição psicológica ou psiquiátrica de diagnóstico específico de estresse ocupacional ou Burnout. O Brasil (2024) não discrimina quais condições clínicas originaram cada registro nem permite determinar, a partir do quantitativo apresentado, o número de profissionais distintos. Fagundes e Freitas (2024) e Brito et al. (2026) discutem consequências associadas ao desgaste ocupacional, mas seus achados não autorizam vincular diretamente esses fenômenos aos registros oficiais. Essa distinção preserva o alcance da evidência e impede que um indicador amplo de saúde mental seja interpretado como medida específica dos fenômenos investigados.

3.3 ESTRATÉGIAS DE ENFRENTAMENTO E INICIATIVAS DE ATENÇÃO À SAÚDE MENTAL

As formas de enfrentamento identificadas nas fontes envolvem recursos individuais e mecanismos institucionais de assistência psicossocial. Almeida e Chaves (2021a) registram práticas relacionadas ao manejo do estresse e à procura por apoio especializado. A documentação institucional acrescenta ações preventivas, assistenciais, emergenciais e itinerantes, posteriormente ampliadas pelo atendimento psicológico remoto e por proposta de política estadual. Essas respostas foram organizadas no Quadro 4.

Quadro 4 – Estratégias de enfrentamento e iniciativas de atenção à saúde mental

identificadas nas fontes

Fonte	Eixo	Resultados identificados
Almeida e Chaves (2021a)	Estratégias e hábitos relacionados ao enfrentamento	Prática de atividade física e realização de atividades de natureza espiritual ou religiosa aparecem associadas ao enfrentamento do estresse. O estudo investigou ainda o consumo de bebida alcoólica e a procura por assistência profissional.
Almeida e Chaves (2021a)	Procura por cuidado psicossocial	Conhecimento do CIAP coexistiu com utilização reduzida do serviço e baixa procura por assistência técnica para lidar com o estresse laboral.
Pará (2022)	PASPM	Assistência itinerante e multidisciplinar, com atendimento psicossocial e ações de promoção, prevenção e intervenção destinadas aos policiais militares e seus dependentes.
Pará (2025)	CIAP e SAE	Oferta de atendimentos, avaliações e ações preventivas e emergenciais, incluindo acolhimento psicossocial e mecanismos destinados à ampliação da assistência no território paraense.
Pará (2025)	Assistência especializada	Encaminhamento, após triagem pelo CIAP, para serviço especializado de saúde mental com atendimento presencial e on-line.
Pará (2024)	Escuta Susp	Atendimento psicológico especializado, gratuito, sigiloso e on-line, organizado em acolhimento, psicoterapia e intervenção relacionada a comportamentos com possibilidade de evolução para suicídio.
Assembleia Legislativa do Estado do	Projeto de Lei nº 163/2024	Aprovação de proposta destinada à instituição de política estadual de saúde mental, contemplando cuidado integral, ações de
Pará (2025)		promoção, participação familiar e social, educação e sensibilização acerca do suicídio.

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).

Nota-se que o Quadro 4 revela uma ampliação das respostas destinadas ao cuidado em saúde mental, passando de práticas individuais para serviços institucionais diversificados. Atendimento psicossocial, assistência itinerante, suporte

emergencial e acompanhamento remoto expandem as possibilidades de cuidado. Contudo, a baixa procura por apoio especializado identificada por Almeida e Chaves (2021a) indica que a disponibilidade dos serviços não assegura sua utilização, o que exige examinar acesso e adesão de forma articulada.

A adoção de recursos individuais deve ser compreendida como parte do enfrentamento, sem constituir resposta suficiente ao desgaste ocupacional. Almeida e Chaves (2021a) verificaram a prática de atividade física em 51,85% das participantes e atividades espirituais ou religiosas em 67,86%. Viana e Vieira (2024) identificaram algum estágio de Burnout em 72,3% dos policiais pesquisados e defendem medidas preventivas e apoio à saúde mental. Esses achados indicam que práticas pessoais podem favorecer o cuidado, mas não transferem exclusivamente ao policial a responsabilidade por sua saúde mental.

Uma contradição surge quando disponibilidade e utilização da assistência são confrontadas. Almeida e Chaves (2021a) constataram que 82,14% das participantes conheciam o Centro Integrado de Atenção Psicossocial (CIAP), mas apenas 19,23% haviam utilizado seus serviços, e 85,71% nunca procuraram assistência técnica para lidar com o estresse laboral. Fernandes et al. (2025) reconhecem avanços na atenção psicossocial, porém apontam desafios ligados à continuidade, adesão e descentralização. Para esta pesquisa, os resultados demonstram que conhecimento e oferta de serviços não garantem procura efetiva por cuidado.

Registros institucionais recentes acrescentam uma dimensão concreta à discussão. Pará (2025) contabiliza 1.947 atendimentos e 622 avaliações realizadas pelo CIAP em 2024, além de 423 ocorrências acompanhadas pelo Serviço de Atendimento Emergencial (SAE). Silva et al. (2026) reconhecem avanços nas ações psicossociais e preventivas, defendendo a continuidade do suporte psicológico. Embora os números indiquem atividade assistencial expressiva, não comprovam atendimento integral das necessidades do efetivo, tornando necessário distinguir volume de serviços e alcance efetivo do cuidado.

A diversificação da assistência sugere uma tentativa de ampliar o alcance institucional. Pará (2022) estruturou o Programa Multidisciplinar Itinerante de Atenção à Saúde do Policial Militar do Pará (PASPM) com caráter itinerante e multidisciplinar, e Pará (2025) registra 165 encaminhamentos para clínica especializada, responsáveis

por 1.333 atendimentos presenciais e on-line em 2024. Fernandes et al. (2025) defendem maior descentralização, e Silva et al. (2026) ressaltam a continuidade do suporte psicológico. Na interpretação desta pesquisa, ampliar modalidades de atendimento constitui avanço relevante, mas sua efetividade depende de alcançar profissionais com diferentes necessidades e localizações.

As formas de enfrentamento variam de acordo com as condições vivenciadas e os recursos disponíveis. Fagundes e Freitas (2024) relacionam a escolha do coping à situação, aos recursos pessoais e ao apoio social, e Catole et al. (2025) identificaram predomínio de estratégias focadas na emoção em policiais investigados em Moçambique. Embora esse grupo não represente a PMPA, os achados indicam que a pertinência do recurso empregado depende das necessidades e dos efeitos produzidos sobre o desgaste.

Medidas preventivas ganham relevância quando antecedem manifestações mais intensas de esgotamento. Viana e Vieira (2024) encontraram 62,1% dos participantes na fase inicial da síndrome, e Alves et al. (2026), ao avaliarem policiais do CPC I/PMPA, reforçam a importância do acompanhamento da saúde mental. Fagundes e Freitas (2024) defendem o acompanhamento contínuo dos danos associados ao estresse. A convergência favorece intervenções precoces, evitando que o cuidado ocorra somente após maior comprometimento.

Recursos remotos acrescentam uma via de acesso à assistência especializada. Pará (2024) registra que o Escuta Susp oferece atendimento psicológico on-line, gratuito e sigiloso, incluindo acolhimento, psicoterapia e intervenção relacionada ao risco de suicídio. Fernandes et al. (2025), contudo, identificam desafios ligados à adesão e à continuidade do cuidado. Para esta pesquisa, confidencialidade e acesso remoto podem reduzir barreiras práticas, mas não asseguram procura ou permanência no acompanhamento profissional.

Em escala normativa, a aprovação do Projeto de Lei nº 163/2024 amplia o tratamento institucional conferido à saúde mental dos profissionais da segurança pública (Assembleia Legislativa do Estado do Pará, 2025). A proposta prevê cuidado integral, promoção da saúde, participação familiar e social e ações educativas relacionadas ao suicídio, convergindo com Fagundes e Freitas (2024) e Viana e Vieira (2024) na defesa de medidas preventivas e apoio à saúde mental. Contudo, a

aprovação legislativa não comprova implementação ou efetividade das ações propostas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa permitiu compreender que o estresse ocupacional e o esgotamento profissional estão relacionados a exigências operacionais, organizacionais e territoriais da atividade policial militar. Sobrecarga de trabalho, exposição a riscos e limitações estruturais apareceram associadas a manifestações físicas e psicológicas. Os achados respondem à questão investigada ao demonstrarem que o desgaste envolve diferentes condições profissionais, sem decorrer de uma causa isolada ou representar todo o efetivo da PMPA.

Repercussões identificadas alcançam a saúde, a qualidade de vida e o exercício profissional, com possíveis reflexos na atenção, julgamento, controle emocional e tomada de decisão. Registros de afastamentos por prescrições psicológicas ou psiquiátricas acrescentaram evidência documental, embora não permitam associação específica ao estresse ocupacional ou à síndrome de Burnout. Assim, as consequências foram examinadas sem estabelecer relações causais não comprovadas.

Estratégias de enfrentamento envolveram práticas individuais, assistência psicossocial, acompanhamento especializado, ações itinerantes e modalidades remotas. Os resultados demonstraram que disponibilidade e conhecimento dos serviços não asseguram sua utilização. Com isso, os objetivos propostos foram atendidos ao reunir fatores e manifestações, repercussões profissionais e respostas de enfrentamento e cuidado identificadas nas fontes examinadas.

Como limitação, destaca-se a diversidade metodológica e populacional dos estudos selecionados, restringindo generalizações para todo o efetivo. Pesquisas futuras podem contemplar diferentes unidades e regiões do Pará, investigando utilização dos serviços, barreiras à procura por apoio e resultados das iniciativas existentes. Estudos longitudinais podem ampliar as evidências acerca da prevenção do estresse ocupacional e do esgotamento profissional.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Nathália Ferreira de. **O estresse ocupacional em mulheres policiais**

militares do Pará. Dissertação (Mestrado em Segurança Pública) – Instituto de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal do Pará, Belém, 2021.

ALMEIDA, Nathália Ferreira de; CHAVES, Andréa Bittencourt Pires. **Estresse ocupacional:** principais sintomas e estratégias de enfrentamento de mulheres policiais militares do Pará. *International Journal of Development Research*, v. 11, n. 3, p. 45372-45377, 2021a.

ALMEIDA, Nathália Ferreira de; CHAVES, Andréa Bittencourt Pires. **Estresse policial:** uma revisão integrativa sobre o estresse ocupacional em policiais. In: *Estudos sobre funcionamento, desenvolvimento e organização das sociedades*. v. 1, p. 306-322, 2021b.

ALVES, Luana Maria Lima et al. **Avaliação psicossocial e do estado de saúde mental dos policiais militares do CPC I/PPMA.** Relatório técnico. Belém, 2026.

ASSEMBLEIA LEGISLATIVA DO ESTADO DO PARÁ. **Alepa aprova Política Estadual de Saúde Mental para profissionais da segurança pública no Pará.** Belém, 2 set. 2025. Disponível em: <https://alepa.pa.gov.br/Comunicacao/Noticia/11181/alepa-aprova-politica-estadual-de-saude-mental-para-profissionais-da-seguranca-publica-no-para>. Acesso em: 30 set. 2026.

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo.** São Paulo: Edições 70, 2016.

BRASIL. Ministério da Justiça e Segurança Pública. **Pesquisa Nacional de Qualidade de Vida e Saúde dos Profissionais de Segurança Pública – 2024:** Polícias Militares – Saúde Mental. Brasília, DF: Ministério da Justiça e Segurança Pública, 2024. Disponível em: <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrljoiYzI5ZDZhNjQtYThjYi00YjI0LTlhZWMTODE1Zjg3ZjhmYzVmIiwidCI6ImViMDkwNDIwLTQ0NGMtNDNmNy05MWYyLTRiOGRhNmJmZThlMSJ9>. Acesso em: 30 set. 2026.

BRITO, André Sobrinho de et al. **Avaliação dos impactos do estresse ocupacional no desempenho profissional dos policiais militares.** *Revista Brasileira de Saúde*, v. 2, n. 9, 2026.

CATOLE, Faria Alberto et al. **Estresse ocupacional e coping em policiais militares da linha de frente no combate ao terrorismo.** *Revista PsicoFAE: Pluralidades em Saúde Mental*, v. 14, n. 1, p. 173-190, 2025.

FAGUNDES, Eduardo Miguel Felício; FREITAS, Suellen Cristo de. **Do estresse ocupacional à síndrome de Burnout:** estratégias de coping na profissão policial militar. *RECIMA21 – Revista Científica Multidisciplinar*, v. 5, n. 7, 2024.

FERNANDES, Alexandre José de Oliveira et al. **Saúde mental na Polícia Militar do Pará:** fatores de risco, desafios institucionais e possibilidades de intervenção. *Revista FT*, v. 29, n. 153, 2025.

GIL, Antonio Carlos. **Métodos e técnicas de pesquisa social.** 7. ed. São Paulo:

Atlas, 2019.

LAKATOS, Eva Maria; MARCONI, Marina de Andrade. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.

MAIA, Fabio Santos. **Prazer e sofrimento no desenvolvimento do policiamento ostensivo na Corporação de Fontoura (Polícia Militar do Pará – PMPA)**. Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação, v. 11, n. 12, 2025.

MARZZONI, David Nogueira Silva et al. **A invisibilidade do esgotamento profissional**: uma investigação acerca dos policiais militares que trabalham no serviço administrativo. Revista Científica FAEMA, v. 12, n. 1, 2021.

MOTA, Éverton Rogério de Souza et al. **Saúde ocupacional e fatores de estresse no policiamento do interior**: um estudo no 18º Batalhão da PMPA. Revista Tópicos, 2026.

NEVES, Carlos Alexandre Duarte das; SILVA, Max Oliveira da. **Saúde mental do policial militar e seus reflexos na eficiência do serviço operacional**: implicações para a Polícia Militar do Estado do Pará. Revista FT, v. 30, n. 155, 2026.

PARÁ. Polícia Militar. **Aditamento ao Boletim Geral nº 186 III, de 06 de outubro de 2022**: Operação “Programa Multidisciplinar Itinerante de Atenção à Saúde do Policial Militar do Pará (PASPM) 2022 – CPR IX e CPR IV”. Belém: Polícia Militar do Pará, 2022.

PARÁ. Polícia Militar. Estado-Maior Geral. 2ª Seção. **Anuário 2024**. Belém: Polícia Militar do Pará, 2025.

PARÁ. Secretaria de Estado de Segurança Pública e Defesa Social. **Pará adere a programa nacional de atendimento psicológico “Escuta Susp”**. Belém, 5 nov. 2024. Atualizado em: 30 mar. 2026. Disponível em: <https://cetran.segup.pa.gov.br/materias/para-adere-programa-nacional-de-atendimento-psicologico-escuta-susp/>. Acesso em: 30 set. 2026.

SANTOS, Fredson Souza dos et al. **Fatores de estresse ocupacional na Polícia Militar do Pará e seus impactos no desempenho operacional**. Revista FT, v. 30, n. 157, p. 1-14, 2026.

SILVA, Juvenildo Bastos da et al. **Saúde mental dos policiais militares do Estado do Pará**: exigências profissionais, condições de risco e estratégias institucionais de cuidado. Revista FT, v. 30, n. 158, 2026.

VIANA, Bruna Gabrielle Gomes; VIEIRA, Kay Francis Leal. **Síndrome de Burnout**: um estudo com policiais militares. Psicologia e Saúde em Debate, v. 10, n. 2, p. 552-567, 2024.