



POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA
DIRETORIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA INSTITUCIONAL
CENTRO DE ALTOS ESTUDOS DE SEGURANÇA PÚBLICA
CURSO DE APERFEIÇOAMENTO DE OFICIAIS

MARIA DO SOCORRO GOMES DE LACERDA

SAYONARA DA SILVA BEZERRA

EDUCAÇÃO EM SAÚDE MENTAL: O ESTRESSE OCUPACIONAL EM
MULHERES POLICIAIS MILITARES DO ESTADO DA PARAÍBA

JOÃO PESSOA - PB

2025

MARIA DO SOCORRO GOMES DE LACERDA

SAYONARA DA SILVA BEZERRA

**EDUCAÇÃO EM SAÚDE MENTAL: UMA ESTRATÉGIA PARA REDUZIR O
ESTRESSE OCUPACIONAL EM MULHERES POLICIAIS MILITARES DA
PARAÍBA**

Projeto de pesquisa apresentado ao Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais do Centro de Educação e Cultura da PMPB, como requisito parcial para a Nota da disciplina Metodologia do Trabalho Científico .

Orientadora: Prof^a Dr^a Fernanda Mendes Cabral Coelho

JOÃO PESSOA - PB

2025

EDUCAÇÃO EM SAÚDE MENTAL: O ESTRESSE OCUPACIONAL EM MULHERES POLICIAIS MILITARES DA PARAÍBA

Maria do Socorro Gomes de Lacerda

Sayonara da Silva Bezerra

RESUMO

A atividade policial é caracterizada por situações de risco, elevada carga emocional e constante exposição à violência. Esses fatores tornam os profissionais da segurança pública especialmente vulneráveis ao estresse ocupacional, à síndrome de burnout e a outros transtornos mentais relacionados ao trabalho. Quando se trata de policiais mulheres com filhos, o problema torna-se ainda mais evidente, considerando que, em uma sociedade patriarcal, a mulher ainda é vista como principal responsável pela educação dos filhos e pelo cuidado doméstico, acumulando tais responsabilidades com uma rotina profissional exaustiva. Dessa forma, essas trabalhadoras vivenciam uma dupla jornada, intensificando seu desgaste físico e emocional. Nesta direção, esta pesquisa teve como objetivo geral investigar os fatores que contribuem para o estresse ocupacional em mulheres policiais militares da Paraíba e analisar como esses elementos afetam seu bem-estar psicológico, sua qualidade de vida e seu desempenho profissional. Metodologicamente se caracteriza como uma revisão de literatura, de natureza qualitativa, com delineamento descritivo, possibilitando identificar produções científicas relevantes sobre a temática identificando suas contribuições para a promoção da saúde mental policial. Os resultados da pesquisa apontam que a implementação de educação em saúde mental contribui para a redução dos níveis de estresse ocupacional, além disso, promove estratégias de enfrentamento a partir da conscientização sobre autocuidado e valorização do acompanhamento psicológico nas corporações. Além disso, esta iniciativa estimula ambientes profissionais mais saudáveis, reduz sintomas de burnout, absenteísmo e afastamento por adoecimento mental.

Palavras-chave: Saúde mental; Estresse ocupacional; Policiais; Mulher militar; Educação em saúde.

ABSTRACT

Police work is characterized by risk situations, high emotional load, and constant exposure to violence. These factors make public security professionals particularly vulnerable to occupational stress, burnout syndrome, and other work-related mental disorders. When it comes to female police officers who are also mothers, the issue becomes even more evident, considering that, in a patriarchal society, women are still viewed as the primary individuals responsible for childcare and domestic duties, accumulating these responsibilities alongside an exhausting professional routine. As a result, these workers experience a double workload, intensifying their physical and emotional strain. In this regard, the present study aimed to investigate the factors that contribute to occupational stress among female military police officers in Paraíba and to analyze how these elements affect their psychological well-being, quality of life, and professional performance. Methodologically, it is characterized as a literature review of a qualitative nature, with a descriptive design, allowing the identification of relevant scientific studies on the topic and their contributions to promoting mental health among police personnel. The findings indicate that the implementation of mental health education contributes to reducing levels of occupational stress. Furthermore, it promotes coping strategies through awareness of self-care and the valuing of psychological support within police institutions. In addition, this initiative fosters healthier professional environments and reduces symptoms of burnout, absenteeism, and leave due to mental illness.

Keywords: mental health; occupational stress; police officers; burnout; health education.

INTRODUÇÃO

O conceito ampliado de saúde, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), define a saúde como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças. Essa perspectiva rompe com a visão estritamente biológica e enfatiza fatores emocionais, sociais e culturais no processo saúde-doença. Nesse sentido, as doenças psicossomáticas correspondem a manifestações físicas que podem ser desencadeadas ou agravadas por conflitos internos, estresse prolongado e sofrimento emocional. Sintomas como dores crônicas, alterações gastrointestinais, tensão muscular e fadiga podem surgir mesmo na ausência de alterações orgânicas evidentes, demonstrando como o estado emocional influencia diretamente o funcionamento do organismo. Assim, compreender a relação entre mente e corpo é fundamental para promover uma atenção integral à saúde (Vasconcelos *et al*, 2024).

O estresse é uma resposta intrínseca do organismo diante de situações críticas, que são interpretadas como desafiadoras. Segundo a American Psychological Association (APA), o estresse corresponde a um mecanismo de defesa fisiológico diante de altas demandas, essas podendo ser internas ou externas, que ultrapassam os recursos individuais, potencializando as alterações emocionais, físicas ou cognitivas, quando persistentes ou advindas de forma intensa podem levar ao adoecimento, prejudicando o funcionamento funcional e social (APA, 2019).

O estresse é reconhecido como uma das doenças mais recorrentes do século XXI, sendo associado a transformações sociais, exigências produtivas e à intensificação do ritmo de vida moderno. Entre suas diferentes manifestações, destaca-se o estresse ocupacional, que resulta da exposição contínua a fatores negativos no ambiente de trabalho, como sobrecarga de funções, pressão por resultados, jornadas extensas e conflitos interpessoais. Quando persistente, esse tipo de estresse pode produzir impactos significativos na saúde física e mental dos trabalhadores, contribuindo para adoecimento, redução do desempenho profissional e comprometimento da qualidade de vida (Almeida, 2021).

No âmbito da segurança pública, o estresse se torna um elemento constante, já que a atividade policial é mundialmente reconhecida como uma das ocupações mais perigosas existentes. Ser policial envolve contato direto com situações de alto risco e violência, como confrontos armados, tentativas de homicídio, latrocínio, acidentes automobilísticos, além do testemunho frequente de ferimentos graves e mortes violentas. Tais experiências traumáticas podem ameaçar a vida, afetar a integridade física e gerar impactos emocionais significativos e, por vezes, irreversíveis (Monteiro, Silva, 2023).

Além disso, a função policial possui, entre suas características centrais, a exigência de um constante estado de alerta, que demanda elevada disposição física e mental. O policial atua na defesa da sociedade diante de condutas ilícitas, frequentemente sob risco à própria vida. Nesse contexto, a rotina profissional é marcada por situações que requerem respostas imediatas, além do enfrentamento permanente da imprevisibilidade e da incerteza (Almeida, 2021).

Ademais, quando se refere à mulheres com filhos nas instituições militares, os efeitos do estresse ocupacional se intensificam, visto que muitas vivenciam a dupla jornada: exigências físicas e emocionais do trabalho policial somadas às responsabilidades familiares, maternidade e demandas domésticas. Em uma sociedade ainda marcada por traços patriarcais, a figura feminina continua associada ao cuidado integral da família, o que aumenta a sobrecarga e a vulnerabilidade ao adoecimento mental (Hennington, É. A., 2025).

Dessa forma, é fato que a incidência de estresse ocupacional entre mulheres policiais é expressivamente elevada, como mostra um estudo realizado com mulheres policiais militares do Rio de Janeiro, o qual identificou que 28,6% das participantes apresentavam níveis significativos de estresse ocupacional, refletindo um cenário marcado por pressões operacionais, sobrecarga emocional e exigências institucionais que se acumulam ao longo da carreira (Bezerra, 2013).

Diante do cenário apresentado e da necessidade de atenção à saúde dos profissionais responsáveis pela segurança pública, especialmente dos policiais militares, torna-se possível delinear o problema que orienta o presente estudo. Considerando que a saúde do trabalhador exerce forte influência sobre a eficiência no desempenho de suas atividades profissionais e reconhecendo a possível maior vulnerabilidade das mulheres policiais ao estresse ocupacional, formula-se a

seguinte questão de pesquisa: Quais são os principais fatores que contribuem para o estresse ocupacional em mulheres policiais militares da Paraíba e de que maneira esses fatores interferem no bem-estar psicológico, na qualidade de vida e no desempenho profissional?

O presente estudo tem como objetivo geral investigar os fatores que contribuem para o estresse ocupacional em mulheres policiais militares da Paraíba e analisar como esses elementos afetam seu bem-estar psicológico, sua qualidade de vida e seu desempenho profissional. Para alcançar esse propósito, especificamente, buscou-se identificar os principais elementos geradores de estresse no ambiente de trabalho policial; analisar como esses fatores interferem no cotidiano profissional e familiar das policiais militares; investigar os sintomas físicos e psicológicos associados ao estresse ocupacional; e, por fim, examinar as estratégias utilizadas por essas mulheres para lidar com a sobrecarga emocional e com as demandas institucionais da corporação.

A pesquisa foi conduzida por meio de uma revisão integrativa da literatura, metodologia que permitiu identificar, reunir e analisar estudos empíricos e teóricos relacionados ao estresse ocupacional em mulheres policiais militares. Seguindo etapas sistematizadas, inicialmente foi definido o problema de pesquisa e estabelecidos os critérios de inclusão e exclusão dos estudos. Em seguida, procedeu-se à busca nas principais bases de dados científicas, à seleção e avaliação crítica das produções encontradas e à categorização dos conteúdos relevantes. A síntese integrativa dos achados possibilitou uma compreensão ampla, comparativa e aprofundada da temática, permitindo identificar padrões, lacunas e convergências entre os estudos analisados. Essa abordagem assegurou rigor metodológico, transparência no processo de seleção e fidedignidade na interpretação dos resultados.

Nessa perspectiva, a revisão integrativa seguiu as etapas clássicas propostas por Mendes, Silveira e Galvão (2008), abrangendo a definição da temática e a formulação da pergunta norteadora, o estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão, a busca sistematizada e a seleção dos estudos, a categorização das evidências e, por fim, a análise crítico-reflexiva dos achados. Esse percurso metodológico assegurou organização, rigor e coerência ao processo de síntese da literatura.

A revisão sistemática seguiu a estratégia PICO, recomendada para estudos qualitativos, sendo definida da seguinte forma: P (População): mulheres pertencentes à Polícia Militar da Paraíba; I (Interesse): percepção do estresse ocupacional e estratégias de enfrentamento; e Co (Contexto): ambiente de trabalho da Polícia Militar (Methley et al., 2014).

As buscas foram realizadas nas bases SciELO, PubMed e Google Acadêmico, utilizando descritores extraídos do DeCS e termos livres relacionados ao tema, dentre eles: saúde mental, estresse ocupacional, policiais, mulher militar e educação em saúde.

Foram incluídos estudos completos publicados nos últimos dez anos, além de dissertações e monografias de mestrado que dialogassem com o objeto de estudo. Em seguida, procedeu-se à análise qualitativa dos conteúdos, permitindo identificar padrões, convergências, divergências e lacunas presentes na literatura sobre o estresse ocupacional de mulheres policiais.

ESTRESSE OCUPACIONAL EM MULHERES

Segundo Cristo e Oliveira (2024) as atividades desempenhadas por policiais militares exigem autocontrole constante, gerenciamento de emoções sob pressão e capacidade de tomada de decisão rápida em cenários adversos. Essa realidade intensifica o desgaste psicológico, uma vez que a vivência contínua de situações de risco produz sofrimento emocional cumulativo.

Sob esse viés, a saúde mental dos profissionais de segurança pública tem sido amplamente discutida, especialmente em razão das condições adversas e dos múltiplos riscos ocupacionais inerentes à atividade policial. A atuação diária desses profissionais os expõe a situações de estresse extremo, como violência, conflitos, exigência de tomada de decisão rápida e imprevisibilidade operacional, fatores que contribuem, de forma significativa, para o desgaste emocional e psicológico. Nessa perspectiva, estudos apontam que o ambiente laboral das corporações militares é marcado por longas jornadas, sobrecarga de trabalho, exposição frequente a situações ameaçadoras e falta de recursos adequados, o que aumenta a

vulnerabilidade ao desenvolvimento de transtornos mentais, como estresse crônico, ansiedade, depressão e síndrome de burnout (Santos; Lima, 2025).

Além disso, a natureza do estresse ocupacional no contexto policial, especialmente entre mulheres, revela-se ainda mais complexa diante das múltiplas camadas de exigências emocionais e institucionais presentes no cotidiano profissional. Em corporações militarizadas, o ideal de força, coragem e invulnerabilidade é culturalmente reiterado, dificultando a expressão de fragilidades emocionais e ampliando a tendência ao adoecimento silencioso (Cristo; Oliveira, 2024).

Sendo assim, o estresse não decorre apenas das situações críticas enfrentadas nas ruas, mas também de fatores organizacionais e relacionais que permeiam as corporações militares, como a rigidez hierárquica, a cobrança constante por desempenho e a necessidade de manter postura de autocontrole permanente. Para as mulheres, esse contexto se intensifica diante da necessidade de demonstrar competência em um ambiente ainda predominantemente masculinizado, marcado por cobranças, expectativas, deslegitimação profissional e desafios adicionais. Desse modo, o estresse ocupacional emerge da interação entre demandas externas — como risco e violência, e tensões internas relacionadas à instituição, produzindo um desgaste psicológico persistente e cumulativo ao longo do tempo (Cristo; Oliveira, 2024).

Diante do exposto, é notório que parte das tensões vivenciadas pelas mulheres na atividade policial está diretamente vinculada às dinâmicas de gênero presentes no interior das corporações militares. Tal fato se explica, em parte, porque a inserção feminina nas Polícias Militares do Brasil é relativamente recente, e carrega marcas históricas que ajudam a compreender muitos dos desafios atuais. Esse ingresso resultou de um movimento institucional que buscava, entre outros objetivos, humanizar a imagem das corporações diante das transformações sociais e políticas daquele período. Esse breve panorama histórico permite compreender como a cultura organizacional foi construída sob bases predominantemente masculinas, influenciando até hoje a forma como essas profissionais são percebidas e tratadas no ambiente de trabalho (Pereira, 2022).

Sob esse viés, a inserção feminina nas Polícias Militares do Brasil teve início em 1955, quando o governo de São Paulo criou o Corpo de Policiamento Especial

Feminino, unidade pioneira na América Latina e composta inicialmente por doze mulheres e sua comandante, Hilda Macedo. Esse ingresso ocorreu em um cenário social que ainda destinava às mulheres o papel doméstico, o que se refletia nos requisitos da época, que exigiam candidatas solteiras ou viúvas e sem encargos familiares. Já na Paraíba, o ingresso feminino só foi regulamentado três décadas depois, com a Lei Estadual nº 4.803/1985, que instituiu a Companhia de Polícia Militar Feminina e abriu caminho para a ocupação de todos os postos e graduações da corporação. Em 1986, realizaram-se os primeiros concursos com vagas destinadas a mulheres, permitindo a formação das primeiras oficiais e sargentos que passaram a integrar a Polícia Militar da Paraíba (Pereira, 2022).

Nesse processo de inserção, se tornaram evidentes diversos obstáculos enfrentados por essas profissionais, desde o momento de sua nomeação quanto no decorrer da carreira. Entre os principais desafios relatados, se destacam a ausência de banheiros e alojamentos adequados, equipamentos operacionais inadequados, sobrecarga de trabalho, tempo reduzido para dedicar à família e aos estudos, dificuldades para amamentar durante o expediente devido à inexistência de creches para seus filhos e a dupla jornada decorrente da conciliação entre as demandas profissionais e domésticas. Esses fatores estruturais e sociais reforçam a sobrecarga vivida pelas mulheres policiais e evidenciam como o ambiente institucional ainda não está amplamente preparado para acolher as especificidades de gênero (Almeida, 2021).

Ademais, com as extensas jornadas de trabalho, riscos inerentes à profissão, reduzida disponibilidade de tempo para a família e o lazer, somados à multiplicidade de papéis exercidos na vida pessoal e profissional, especialmente no desempenho simultâneo das funções de mãe, esposa e policial, se tornam potenciais desencadeadores de tensões e estresse. Tais pressões podem resultar em sobrecarga física e emocional, favorecendo o aparecimento de adoecimentos psicológicos e somáticos e reduzindo a produtividade e o bem-estar dessas profissionais (Almeida, 2021).

Ainda, Almeida (2021) observa que a mulher policial enfrenta desafios adicionais relacionados ao cuidado familiar e às demandas domésticas, agravando significativamente o estresse ocupacional e aumentando a probabilidade de adoecimento mental.

Diante desse cenário, é imprescindível negar que preservar a saúde mental é uma urgente necessidade especialmente em profissões marcadas por alta carga emocional, como a atividade policial. Prevenir significa minimizar os impactos das doenças psicossomáticas e despertar a consciência individual e coletiva sobre a responsabilidade com o autocuidado. Promover a cidadania também implica estimular práticas que reduzam o avanço de enfermidades psicológicas, tanto na esfera social quanto no ambiente laboral. Assim, o cuidado psíquico passa a ser entendido não apenas como uma demanda individual, mas como um compromisso social que necessita ser cultivado e reforçado nas instituições (Vasconcelos, 2024).

Essa perspectiva reforça a importância de ações articuladas entre áreas como psicologia, enfermagem, medicina e assistência social, de modo a identificar precocemente sinais de desgaste emocional e oferecer suporte adequado. No contexto da Polícia Militar, tal abordagem se torna ainda mais relevante diante da complexidade das demandas operacionais e do impacto do estresse ocupacional sobre o bem-estar e o desempenho profissional (Santos et al., 2021).

Por conseguinte, o adoecimento psicológico entre profissionais da segurança pública está profundamente relacionado à identificação tardia dos sinais de desgaste emocional, o que favorece a evolução para quadros mais graves. Alterações no humor, dificuldades de concentração, irritabilidade, retraimento social e queda no desempenho são exemplos de sinais e sintomas que costumam surgir de forma progressiva, funcionando como indicadores de esgotamento que, quando ignorados, comprometem tanto o bem-estar do policial quanto sua capacidade de atuação (Pedraza, 2024).

Por isso, torna-se essencial que as instituições adotem mecanismos sistemáticos de acompanhamento e cuidado, capazes de reconhecer precocemente esses sinais e promover intervenções adequadas. Além da presença de ações educativas contínuas, aliadas a espaços de acolhimento e orientação, favorecendo o desenvolvimento de habilidades de autocuidado e fortalece a resiliência emocional, reduzindo a vulnerabilidade ao adoecimento e contribuindo para ambientes de trabalho mais saudáveis e seguros (Pedraza, 2024).

A INCIDÊNCIA DO ESTRESSE OCUPACIONAL EM MULHERES POLICIAIS MILITARES NO CONTEXTO DA SEGURANÇA PÚBLICA

Os estudos selecionados para compor esta revisão integrativa abrangem publicações realizadas nos últimos dez anos e contemplam diferentes abordagens metodológicas, incluindo artigos científicos, dissertações e análises institucionais. A literatura analisada demonstra que, embora o debate sobre saúde mental e estresse ocupacional em mulheres policiais militares tenha crescido na última década, ainda há uma lacuna significativa de pesquisas que abordem de forma específica as particularidades enfrentadas por esse público. A escassez de investigações aprofundadas sobre o tema revela a necessidade de ampliar o campo de estudo, pois compreender os fatores associados ao adoecimento mental das mulheres policiais é fundamental para o desenvolvimento de políticas públicas mais eficazes e inclusivas (Santos e Lima, 2025).

De modo geral, foi observado que a literatura sobre saúde mental e estresse ocupacional em mulheres policiais militares ainda apresenta uma lacuna significativa, apesar do crescente número de pesquisas, especialmente em função da ampliação do debate sobre gênero, condições de trabalho e riscos psicossociais no ambiente policial. Contudo, quando se trata das mulheres, esse estresse atinge proporções ainda maiores, pois está associado a variáveis adicionais que envolvem aspectos organizacionais, estruturais e culturais. Ainda, tais pesquisas analisam variáveis como fatores estressores, estratégias de enfrentamento, suporte institucional, carga emocional das funções operacionais e impactos do contexto organizacional militar (Cristo e Oliveira, 2024).

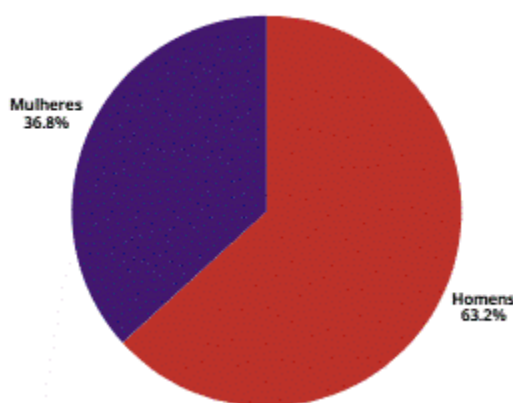
Muitas mulheres relatam enfrentar barreiras relacionadas à falta de reconhecimento profissional, dificuldades de ascensão na carreira, ausência de equipamentos adequados e carência de políticas institucionais que contemplem as demandas específicas da atuação feminina. Esses fatores ampliam a incidência de sofrimento emocional e reforçam desigualdades já presentes no ambiente militar (Cristo e Oliveira, 2024).

Assim, grande parte dos estudos destaca que o ambiente policial, marcado por exigências físicas, emocionais e disciplinares, influencia diretamente a

percepção de estresse e a saúde mental dessas profissionais. Além disso, diversos autores apontam que a dupla jornada e os desafios associados à conciliação entre vida profissional e familiar constituem fatores recorrentes de tensão, afetando o bem-estar psicológico e contribuindo para quadros de adoecimento mental (Almeida, 2021).

Outro aspecto relevante identificado nas pesquisas é que a incidência de sintomas relacionados ao estresse ocupacional tende a ser subnotificada nas corporações militares, dificultando a adoção de medidas preventivas. Muitas mulheres relatam evitar procurar apoio psicológico por medo de estigmatização, receio de serem classificadas como frágeis ou incapazes para o serviço, e temor de sofrer represálias ou limitações em suas funções. Essa realidade contribui para a naturalização do sofrimento psíquico dentro da instituição, impedindo a identificação precoce de sinais de adoecimento e favorecendo a evolução de quadros graves, como depressão, ansiedade e síndrome de burnout. A falta de ambientes seguros para discussão emocional agrava a situação e aumenta a incidência de casos não tratados (Pedraza, 2024).

Gráfico 1: Percentual de policiais militares da Paraíba afastados de suas atividades operacionais



Fonte: Elaborado pelos autores (2025)

De acordo com dados do SIGPMPB (Sistema Integrado de Gestão de Pessoas da Polícia Militar da Paraíba), atualmente 117 policiais militares encontram-se afastados das atividades operacionais em razão de transtornos mentais e, consequentemente, inaptos ao uso de arma de fogo, seu principal

instrumento de trabalho. Desse total, 74 são homens e 43 são mulheres. Embora o número absoluto de homens afastados seja maior, é importante destacar que essa diferença está diretamente relacionada à composição historicamente desigual do efetivo, uma vez que a corporação permanece majoritariamente formada por profissionais do sexo masculino (Garcia, Moreira e Silva, 2025).

Assim, quando analisados proporcionalmente, os dados evidenciam que as mulheres apresentam um índice significativo de afastamentos, revelando a relevância e a urgência de aprofundar o debate sobre o impacto do estresse ocupacional na saúde mental das policiais militares (Garcia, Moreira e Silva, 2025)

Conforme corrobora o mesmo, Pedraza (2024), quando afirma que o adoecimento psíquico dos profissionais de segurança pública está associado à dificuldade de reconhecimento precoce dos sinais de estresse crônico, que se manifestam de forma progressiva e silenciosa, agravando quadros emocionais graves.

PRINCIPAIS FATORES GERADORES DE ESTRESSE OCUPACIONAL EM MULHERES POLICIAIS MILITARES A PARTIR DE PESQUISAS DESENVOLVIDAS ENTRE 2020 E 2025

Dentre os fatores estressores mais citados, estão inclusos a exposição frequente a situações de risco, a imprevisibilidade das ocorrências, a sobrecarga de trabalho e as longas jornadas. Somado a isso, aspectos organizacionais como rigidez hierárquica, insuficiência de recursos, pressões disciplinares e cobranças por desempenho intenso também foram amplamente discutidos pelos autores. (Santos e Lima, 2025).

Sendo assim, para as mulheres policiais, esses fatores se intensificam devido aos desafios adicionais, como discriminação de gênero, necessidade constante de provar competência, escassez de equipamentos adaptados e dificuldades relacionadas à maternidade no ambiente militar. Além disso, a literatura aponta que a conciliação entre os papéis profissional e doméstico contribui significativamente para o aumento dos índices de estresse ocupacional e para o surgimento de

sintomas de adoecimento mental, como irritabilidade, fadiga intensa, distúrbios de sono, ansiedade e sentimento de exaustão permanente (Santos e Lima, 2025).

Estudos mais recentes da literatura apontam que o estresse ocupacional contínuo pode desencadear sintomas físicos e psicológicos como ansiedade, irritabilidade, fadiga, insônia, dores musculares, alterações de humor e, em casos mais graves, depressão e síndrome de burnout. Por conseguinte, esses estudos indicam que mulheres policiais apresentam risco ampliado para sofrimento emocional devido à sobreposição entre demandas profissionais e familiares, além da carga emocional associada à necessidade de demonstrar força, autocontrole e resiliência constantes (Almeida, 2021).

Vasconcelos et al. (2024) afirmam que educar para a saúde mental implica promover consciência crítica sobre as emoções e incentivar práticas de autocuidado, reduzindo a incidência de doenças psicossomáticas e fortalecendo a resiliência emocional.

Por fim, as pesquisas analisadas convergem ao afirmar que mulheres policiais apresentam risco ampliado para sofrimento emocional devido à combinação de fatores ocupacionais, familiares, sociais e institucionais. A exigência de manter uma postura disciplinada, aliada à cobrança por desempenho, à percepção de insegurança nas ruas e às desigualdades de gênero dentro da instituição, cria um ciclo de desgaste contínuo. (Cristo e Oliveira, 2024).

Essa realidade reafirma a necessidade de políticas internas que promovam um ambiente de trabalho mais acolhedor, com mecanismos eficazes de suporte psicológico, programas de saúde mental e adaptações institucionais que reconheçam e respeitem as especificidades da atuação feminina na segurança pública (Cristo e Oliveira, 2024).

O PAPEL DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE MENTAL COMO ESTRATÉGIA DE PREVENÇÃO E REDUÇÃO DO ESTRESSE OCUPACIONAL EM MULHERES NA SEGURANÇA PÚBLICA

A literatura analisada sugere diversas estratégias eficazes para mitigar o estresse ocupacional entre mulheres policiais militares. Entre elas, se destacam: apoio social, fortalecimento de vínculos familiares, prática regular de atividade física, participação em atividades de lazer e envolvimento religioso ou espiritual. Além de que a educação em saúde mental não se limita a intervenções pontuais, mas envolve ações estruturadas, programáticas e integradas ao cotidiano institucional, possibilitando que as mulheres policiais desenvolvam maior consciência sobre seus limites emocionais, reconheçam precocemente sinais de adoecimento e adotem condutas de autocuidado de maneira mais assertiva (Vasconcelos et al., 2024).

No entanto, a literatura também evidencia que muitas profissionais deixam de buscar apoio psicológico devido ao medo de estigmatização, receio de serem vistas como frágeis e temor de prejudicar a carreira. Tal barreira institucional demonstra a necessidade de fortalecer políticas internas de cuidado, humanização e promoção da saúde mental dentro das corporações (Vasconcelos et al., 2024).

No âmbito institucional, são recomendadas ações como programas de educação em saúde, acompanhamento psicológico contínuo, apoio organizacional, capacitação sobre saúde mental e políticas que favoreçam condições adequadas de trabalho e acolhimento às demandas específicas das mulheres militares. Já que a rotina policial exige que as profissionais lidem com situações de alta tensão, violência, incerteza e risco iminente diariamente (Pedraza, 2024).

Tais iniciativas auxiliam na identificação de fatores desencadeadores de estresse, no desenvolvimento de estratégias para enfrentá-los e na construção de redes de apoio dentro e fora da instituição. Assim, as estratégias educativas voltadas à gestão emocional, ao fortalecimento da autoestima e ao aprimoramento das habilidades socioemocionais contribuem significativamente para minimizar impactos negativos à saúde mental (Santos e Lima, 2025).

Outro aspecto fundamental é a capacidade da educação em saúde mental de promover mudanças culturais dentro das corporações militares. Já que, historicamente, o ambiente policial foi construído sobre valores ligados à invulnerabilidade, à resistência física e à supressão das emoções. Esse modelo de masculinidade institucionalizada tende a invisibilizar as necessidades específicas das mulheres policiais, dificultando a busca por apoio e reforçando a tendência à sobrecarga emocional. Ao inserir ações educativas que abordem gênero, saúde

emocional, autocuidado e empatia, a instituição cria condições para transformar práticas arraigadas, promover ambientes mais inclusivos e reduzir comportamentos discriminatórios que, direta ou indiretamente, agravam o estresse ocupacional feminino (Cristo e Oliveira, 2024).

Além disso, programas de educação em saúde mental têm papel decisivo na prevenção do burnout, condição amplamente documentada entre profissionais da segurança pública. A síndrome, caracterizada por exaustão extrema, despersonalização e diminuição da realização profissional, está diretamente relacionada à exposição prolongada a fatores estressores sem apoio institucional adequado. Ao proporcionar conhecimento sobre sinais, riscos e estratégias de enfrentamento, a educação em saúde ajuda as profissionais a reconhecerem limites, buscarem suporte e adotarem medidas preventivas antes que o quadro emocional se agrave. Tal abordagem contribui para a redução de afastamentos, para o aumento da qualidade de vida e para o fortalecimento da saúde ocupacional (Almeida, 2021).

Por fim, a literatura destaca que a educação em saúde mental não deve ser tratada como ação secundária, mas como parte essencial da política organizacional das corporações militares. Investir no bem-estar psicológico das mulheres policiais significa promover ambientes de trabalho mais seguros, saudáveis e produtivos, além de fortalecer a atuação institucional enquanto sistema de proteção social. Mulheres que recebem suporte psicológico contínuo, sentem-se acolhidas e possuem acesso à informação qualificada tendem a lidar melhor com situações de crise, a tomar decisões mais equilibradas e a apresentar maior satisfação profissional, reduzindo significativamente a incidência de estresse ocupacional (Vasconcelos et al., 2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conclui-se que é imprescindível que as corporações policiais e o Estado invistam em políticas públicas institucionais estruturadas, as quais incluam ações contínuas de educação em saúde, suporte psicossocial, adaptações organizacionais

e práticas que valorizem a saúde mental como parte central da formação e permanência das profissionais. Destaca-se, ainda, a necessidade de ampliar pesquisas científicas sobre o tema, especialmente com foco nas especificidades de gênero, a fim de subsidiar intervenções eficazes e promover ambientes de trabalho mais saudáveis, seguros e humanizados para as mulheres que compõem a Polícia Militar da Paraíba.

Os achados evidenciam que a promoção da saúde mental deve ser compreendida como elemento estruturante das políticas internas das corporações militares, e não como medida complementar. Fortalecer ações voltadas ao cuidado psicológico das mulheres policiais contribui diretamente para a construção de ambientes institucionais mais equilibrados, acolhedores e capazes de sustentar práticas profissionais saudáveis. A disponibilização contínua de apoio emocional, formação adequada e espaços de escuta qualificada favorece não apenas o manejo das pressões cotidianas, mas também o aprimoramento das respostas operacionais em situações críticas. Assim, o investimento em estratégias de prevenção e cuidado reduz a vulnerabilidade ao estresse ocupacional, amplia o bem-estar subjetivo e reflete positivamente na eficiência, na motivação e na permanência dessas profissionais na carreira.

Assim, este estudo cumpre com seu objetivo ao reunir, analisar e interpretar as evidências disponíveis sobre o estresse ocupacional e as estratégias de enfrentamento adotadas por mulheres policiais militares, reafirmando a relevância da educação em saúde mental como instrumento transformador capaz de promover qualidade de vida, fortalecimento psicológico e desempenho profissional adequado.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Nathália Ferreira de. **O estresse ocupacional em mulheres policiais militares do Pará**. Belém do Pará, 2021.

BEZERRA, Claudia Maria et al. **Estresse ocupacional em mulheres policiais**. *Revista Brasileira de Segurança Pública*, 2013.

CRISTO, M. A.; OLIVEIRA, R. P. **Prazer-sofrimento e saúde mental de policiais militares: uma análise com enfoque de gênero**. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, v. 49, n. 3, p. 1–15, 2024.

GARCIA, L. O. R.; MOREIRA, R.; SILVA, M. G. **Occupational Stress and Sleep of Military Police Officers From Rio de Janeiro, Brazil**. *American Journal of Human Biology*, v. 37, n. 1, e24184, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1002/ajhb.24184>

INSTITUTO JANEIRO BRANCO. **Janeiro Branco**. Disponível em: <https://janeirobranco.com.br>. Acesso em: 17 nov. 2025.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & Contexto – Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

METHLEY, A. M.; CAMPBELL, S.; CHEW-GRAHAM, C. et al. PICO, PICOS and SPIDER: a comparison study of specificity and sensitivity in three search tools for qualitative systematic reviews. **BMC Health Services Research**, v. 14, n. 579, 2014.

PEDRAZA, Fabiana Souza. **Adoecimento mental em policiais: identificação de preditores para o desenvolvimento de um sistema de intervenção precoce**. 2024. Dissertação (Mestrado em Psicologia) — Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, Campo Grande, 2024.

PEREIRA, Dayana Cruz. **Polícia Militar da Paraíba: (in)constitucionalmente reservada 95% para os homens e 5% para as mulheres**. João Pessoa, 2022.

SANTOS, F. B. et al. Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 12, p. 5987-5996, 2021.

SANTOS, Sandra Sobreira; LIMA, Valcilene Alves de Freitas. **Riscos ocupacionais e seus impactos na saúde de policiais militares: uma revisão integrativa**. João Pessoa: Polícia Militar da Paraíba, Centro de Pós-Graduação e Pesquisa, 2025. Relato de Experiência (Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais).

SILVA, Alana Wanderley Mariano e; COSTA, Joanne Elizabeth Ferraz da; SOARES, Valéria Leite; BRITO, Esther Bastos Palitot de. **Psoríase além da pele: o que eu preciso saber**. João Pessoa: Editora Ideia, 2024.