



POLÍCIA MILITAR DA PARAÍBA
DIRETORIA DE EDUCAÇÃO E CULTURA
CENTRO DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO *LATO SENSU* EM SEGURANÇA PÚBLICA

CAP QOEM ERIC MARCELINO GUEDES
CAP QOEM REBECA LOPES DE SOUSA BARROS

AVALIAÇÃO DO ESTRESSE EM POLICIAIS MILITARES DA PARAÍBA:

Um estudo junto a rádio patrulha da 1ªcia/3º BPM

JOÃO PESSOA - PB

2026

ERIC MARCELINO GUEDES
REBECA LOPES DE SOUSA BARROS

AVALIAÇÃO DO ESTRESSE EM POLICIAIS MILITARES DA PARAÍBA:

Um estudo junto a rádio patrulha da 1ªcia/3º BPM

Artigo apresentado ao Centro de Pós-Graduação e Pesquisa (CEPE), da Polícia Militar da Paraíba, como requisito parcial para obtenção do título de Especialista em Segurança Pública.

Orientadora: Ticiane de Lima Soares - MAJ PMPB

Linha de Pesquisa: Valorização profissional e saúde do trabalhador em segurança pública.

JOÃO PESSOA - PB

2026

AVALIAÇÃO DO ESTRESSE EM POLICIAIS MILITARES DA PARAÍBA:

Um estudo junto a rádio patrulha da 1ªcia/3º BPM

ERIC MARCELINO GUEDES - CAP QOEM

REBECA LOPES DE SOUSA BARROS - CAP QOEM

RESUMO

O estresse é uma reação do organismo diante de estímulos capazes de provocar alterações emocionais, físicas e psicológicas. Em razão das características da atividade policial militar, esses profissionais apresentam maior vulnerabilidade ao adoecimento ocupacional. Este estudo teve como objetivo analisar a prevalência e as fases de estresse em policiais da Rádio Patrulha da 1ª Companhia do 3º BPM da Polícia Militar da Paraíba, utilizando o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL) e correlacionando os resultados com variáveis sociodemográficas. Trata-se de uma pesquisa quantitativa, descritiva e transversal. Os resultados demonstraram que 76,4% dos policiais não apresentaram estresse significativo, enquanto 12,7% encontravam-se na fase de resistência, 5,5% na exaustão, 3,6% na alerta e 1,8% na quase-exaustão. Os principais sintomas identificados foram hipertensão arterial, tensão muscular, insônia, problemas de memória e desgaste físico constante. Observou-se maior vulnerabilidade ao estresse entre policiais do gênero masculino, com idade entre 30 e 40 anos e maior tempo de serviço operacional. Conclui-se que a atividade de rádio patrulhamento está diretamente relacionado ao desgaste físico e psicológico, reforçando a necessidade de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental e à prevenção do adoecimento ocupacional.

Palavras-chave: Estresse ocupacional. Polícia Militar. Saúde mental. ISSL de Lipp. Policiamento ostensivo.

ABSTRACT

Stress is an organism's reaction to stimuli capable of causing emotional, physical, and psychological changes. Due to the characteristics of military police activity, these professionals are more vulnerable to occupational illness. This study aimed to analyze the prevalence and phases of stress among police officers from the Rádio Patrulha of the 1st Company of the 3rd Battalion of the Military Police of Paraíba, using Lipp's Stress Symptoms Inventory for Adults (ISSL) and correlating the results with sociodemographic variables. This is a quantitative, descriptive, and cross-sectional study. The results showed that 76.4% of the police officers did not present significant stress, while 12.7% were in the resistance phase, 5.5% in the exhaustion phase, 3.6% in the alert phase, and 1.8% in the near-exhaustion phase. The main symptoms identified were hypertension, muscle tension, insomnia, memory problems, and constant physical exhaustion. Greater vulnerability to stress was observed among male police officers aged between 30 and 40 years, with longer operational service time. It is concluded that radio patrol activity is directly related to physical and psychological exhaustion, reinforcing the need for institutional policies focused on mental health promotion and the prevention of occupational illness.

Keywords: Occupational stress. Military Police. Mental health. Lipp's ISSL. Overt policing.

1. INTRODUÇÃO

De acordo com Lipp (2002), o estresse é uma reação do organismo, com componentes emocionais, físicos, mentais e químicos, que ocorre quando a pessoa se depara com estímulos que a irritam, amedrontam, excitam ou confundem. Essa reação é uma adaptação do corpo a situações de importância, podendo ser negativa, positiva ou ideal.

O policial militar desempenha um papel multifacetado, com uma vasta gama de funções essenciais para a segurança e bem-estar da sociedade. No entanto, a execução desse trabalho é caracterizada por uma rotina intensa e desafiadora. A profissão é de extrema importância social, mas impõe um alto custo psicológico e físico aos seus membros (Magalhães *et al.*, 2024).

O estresse ocupacional na carreira de policiais militares é um fenômeno complexo e persistente que gera implicações significativas para a saúde mental e o bem-estar durante e após a vida ativa. A atividade policial, que envolve estressores como violência, brutalidade e morte, é considerada uma das que mais produz eventos estressores (Santos *et al.*, 2021).

Devido à natureza da profissão, que exige lidar rotineiramente com situações estressantes, os policiais militares têm maior risco de desenvolver transtornos mentais, como depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático e suicídio, com maior prevalência do que a população em geral. Os policiais, embora cuidem da segurança coletiva, são também sujeitos de direito, sendo protegidos pela Constituição, que lhes assegura integridade física e mental no desempenho de suas atividades (Alves *et al.*, 2021).

Policiais envolvidos em atividades como a rádio patrulha estão mais expostos a eventos estressores, como confrontos diretos, execução de operações, acompanhamento tático e situações de emergência em geral. Mesmo policiais mais jovens (20-25 anos) podem ser rapidamente afetados se estiverem em funções de alta intensidade, indicando que a demanda do trabalho pode levar a uma deterioração rápida da saúde mental. As funções operacionais demandam alta vigilância, rapidez de resposta e resistência física e emocional, o que exacerba sintomas físicos e psicológicos de estresse, como insônia, tensão muscular e ansiedade constante (Dambros, 2025).

De forma mais ampla, a natureza difícil e exaustiva do trabalho policial coloca esses profissionais sob maior risco de desenvolver transtornos mentais, incluindo depressão, ansiedade, Transtorno de estresse Pós-Traumático e suicídio, com prevalências superiores às encontradas na população geral. O prolongamento e a intensidade do estresse podem, em última instância, levar a um desequilíbrio orgânico, culminando em doenças graves nos

órgãos mais vulneráveis, conforme a progressão para a fase de exaustão do estresse (Alves *et al.*, 2021).

Este estudo tem como objetivo analisar a prevalência e os níveis de estresse nos policiais militares do Estado da Paraíba que compõem o efetivo da rádio patrulha da 1ª Cia do 3º BPM, utilizando o Inventário de Sintomas de estresse para Adultos de Lipp (ISSL). O ISSL é uma ferramenta amplamente reconhecida pela sua capacidade de identificar e categorizar sintomas em quatro fases distintas: alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão. A aplicação do ISSL oferece uma visão abrangente da intensidade e da progressão do estresse entre os policiais, permitindo a identificação precoce dos sinais de sobrecarga emocional.

A amostra deste estudo foi composta por policiais que atuam na atividade-fim da polícia militar, envolvendo Rádio Patrulha, possibilitando uma análise detalhada de fatores como tempo de serviço, idade, gênero e função desempenhada. Além de mensurar a prevalência do estresse, o estudo busca identificar possíveis associações entre características sociodemográficas e profissionais dos policiais militares e a ocorrência das diferentes fases do estresse ocupacional. A compreensão dessas dinâmicas é crucial para o desenvolvimento de políticas eficazes de suporte psicológico e intervenções voltadas para a promoção de saúde melhoria do bem-estar dos policiais.

Desta forma, espera-se que este estudo contribua para sensibilizar gestores públicos e formuladores de políticas acerca da urgência na implementação de programas de apoio à saúde mental dos policiais, promovendo intervenções e estratégias institucionais capazes de mitigar os riscos inerentes à profissão, oferecer suporte emocional adequado aos agentes, preservar sua saúde mental e, conseqüentemente, aprimorar a qualidade do serviço prestado à sociedade. É essencial implementar programas de suporte psicológico e capacitações em técnicas de manejo do estresse, direcionando atenção especial aos profissionais que já apresentam múltiplos sintomas, a fim de evitar o agravamento de sua saúde. Além disso, são necessárias mudanças organizacionais para minimizar os fatores estressores no ambiente de trabalho e estratégias que favoreçam o descanso e a recuperação dos policiais (Dambros, 2025).

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 A atividade policial militar

A profissão de policial militar é desempenhada por indivíduos que prestam serviços no âmbito da administração da União e dos Estados sendo esses profissionais responsáveis pelo policiamento ostensivo e preventivo garantindo a segurança pública da comunidade em que está inserida. As atividades laborais do policiamento ostensivo são frequentemente associadas a um ambiente de trabalho que exige constante obrigação quanto à execução perfeita de suas tarefas. O trabalho policial expõe o profissional a exigências sociais em qualquer situação e sob quaisquer circunstâncias, levando-os a circunstâncias exaustivas e tensas (Alves *et al.*, 2021).

A atuação da Polícia Militar segue os princípios do Art. 144, Seção V, da Constituição Federal (1988), § 5º Às polícias militares cabem a polícia ostensiva e a preservação da ordem pública; aos corpos de bombeiros militares, além das atribuições definidas em lei, incumbe a execução de atividades de defesa civil. Que compete ao policial militar o policiamento ostensivo e a preservação da ordem pública (Magalhães *et al.*, 2024).

A profissão de Policial Militar é estruturada ao longo dos séculos sob os princípios fundamentais da disciplina e hierarquia sendo a atividade central do Policial Militar o policiamento ostensivo, que é uma atividade exclusiva das Polícias Militares e visa a preservação da ordem pública. As atribuições dos policiais incluem a faculdade legal de privação da liberdade pessoal, a exclusividade no uso da força e, em casos de extrema necessidade, o emprego de arma de fogo contra um cidadão, sempre seguindo os princípios da legalidade, necessidade e proporcionalidade (Sousa, 2020).

O trabalho se mescla em uma rotina de permanência de horas seguidas em pé (policiamento ostensivo), mas também pela constante incerteza e suspense de perigo. A categoria profissional é considerada vulnerável à produção de sofrimento psíquico, pois o exercício do trabalho é marcado por um cotidiano onde a tensão e os perigos estão sempre presentes. O trabalho envolve sobrecarga nos componentes físico, cognitivo (tomada de decisões rápidas) e psíquico (estresse emocional e responsabilidade de proteger vidas). A pressão por resultados, as longas jornadas de trabalho, e a constante exposição à violência e a traumas tornam os policiais suscetíveis a problemas psíquicos como Síndrome de Burnout, transtorno de estresse e depressão (Magalhães *et al.*, 2024).

Consequentemente, as exigências da rádio patrulha podem exacerbar sintomas de estresse, como insônia, tensão muscular e ansiedade constante, e são um fator determinante para que muitos policiais dessa função, especialmente aqueles com maior tempo de serviço, se concentrem nas fases críticas de resistência e exaustão. Tal exposição contínua a riscos e a intensa carga de trabalho, aliada à imprevisibilidade das tarefas diárias e a carga horária excessiva, eleva significativamente o risco de esgotamento físico e mental (Dambros, 2025).

Sousa (2022) cita que, a carreira e o trabalho do Policial Militar são caracterizados por:

1. Reconhecimento ocupacional: Posicionamentos geralmente positivos pelo papel de garantir a segurança e proteção do cidadão, embora atuações isoladas possam repercutir negativamente.
2. Risco e estresse: O trabalho é permeado pelo constante risco de lesão e morte. O estresse é inerente, e o treinamento na formação básica inclui a exposição proposital a situações estressoras para desenvolver autocontrole e condicionamento.
3. Jornadas de trabalho: É exigida dedicação exclusiva, e o serviço é caracterizado por atividades repetitivas e incertas. Há variadas opções de escala de trabalho, mas o policial não está isento de responsabilidade de apoio mesmo em folga, o que possui um caráter naturalmente estressor.
4. Escalas extras: É comum a realização de escalas extras, muitas vezes motivadas por razões financeiras para complementar a renda, dada a restrição de fontes formais. No entanto, o cumprimento dessas escalas, especialmente 24 horas semanais extras, é um fator de risco significativo para a progressão do estresse.

2.2 Estresse em policiais militares

Os principais fatores geradores de estresse identificados em policiais militares incluem a interação interpessoal baseada em características de hostilidade, problemas com a hierarquia, alta demanda de trabalho e preconceito de gênero. A hostilidade na interação interpessoal manifesta-se em atitudes como queixar-se das situações, das tarefas a realizar e das pessoas com as quais interagem, o que pode levar a posturas profissionais de desconfiança, frieza afetiva e inibição (Alves *et al.*, 2021).

O estresse também é considerado um fenômeno inerente à formação policial militar, o que é esperado devido à natureza da profissão. O treinamento é permeado por situações que

expõem o indivíduo a riscos constantes, como o iminente risco de lesão e morte, a separação da família e amigos, e as longas e imprevisíveis jornadas de trabalho. Assim, a exposição proposital a situações limítrofes durante o Curso de Formação de Praças (CFP) é vista como parte necessária para o desenvolvimento de um processo adaptativo, preparando o futuro policial para as exigências da carreira (Santos, 2020).

O estresse em policiais militares tem sido associado a uma série de comprometimentos de saúde, manifestando-se tanto em sintomas psicológicos quanto físicos. Em estudos específicos, notou-se que a maioria dos policiais estressados (76,0%) apresentava sintomas psicológicos, enquanto uma parcela menor (24,0%) exibia sintomas físicos. Além disso, observou-se uma associação significativa entre estresse e bruxismo, com uma prevalência notável dessa condição (33,3%) entre os policiais. O estresse crônico também pode ser sugerido por indicadores biológicos, como a baixa produção de cortisol ao despertar, o que pode ser um indício de Síndrome Metabólica. De forma mais ampla, a natureza difícil e exaustiva do trabalho policial coloca esses profissionais sob maior risco de desenvolver transtornos mentais, incluindo depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático e suicídio, com prevalências superiores às encontradas na população geral (Magalhães *et al.*, 2024).

O envolvimento em um evento traumático com ameaça de vida, como ferimentos por arma de fogo, torna os policiais suscetíveis a sequelas físicas decorrentes do ferimento, somadas a sequelas mentais tardias, como o surgimento de sintomatologias de TEPT (transtorno de estresse pós traumático) e ideação suicida. Os traumas iniciais são maiores quando o evento traumático envolve ferimentos de arma de fogo com risco de vida, deixando sequelas físicas e mentais, e, posteriormente, sequelas tardias (Monteiro; Silva, 2023).

Policiais com tempo de serviço intermediário (10 a 20 anos) apresentam uma probabilidade maior de desenvolver estresse grave devido ao desgaste acumulado ao longo dos anos, combinado com o aumento de responsabilidades. A ausência de suporte institucional e a pressão constante podem agravar a situação de estresse. O efetivo da Rádio Patrulha é um dos grupos mais suscetíveis ao estresse ocupacional, dada a natureza de suas atividades, que demandam alta vigilância, rapidez de resposta e resistência física e emocional (Dambros, 2025).

2.2.1 O estresse em policiais militares e seu comprometimento na capacidade de tomada de decisão

Segundo Magalhães et al. (2024), estudo realizado com policiais militares da atividade de rádio patrulha no estado do Amapá identificou que 54% dos participantes apresentavam algum grau de estresse, evidenciando a elevada exposição desses profissionais a fatores estressores inerentes ao policiamento ostensivo. Essa prevalência significativa de estresse crônico entre os agentes da rádio patrulha é alarmante, pois indica que esses profissionais estão altamente expostos a fatores que comprometem sua saúde mental, podendo resultar em consequências negativas como a diminuição da capacidade de resposta, o aumento do risco de erros operacionais e o desenvolvimento de doenças físicas e psicológicas, destacando a vulnerabilidade dessa categoria profissional frente às exigências e perigos constantes do policiamento ostensivo.

Os principais sintomas identificados do estresse em policiais militares incluem manifestações físicas e psicológicas. Entre os sintomas psicológicos estão a irritabilidade excessiva, insônia, desgaste emocional, cansaço e irritabilidade excessivos, hiperfoco em um assunto, e sensibilidade emotiva. No âmbito físico, são observados desgaste físico constante, problemas de memória e tensão muscular. A exposição contínua ao estresse também leva a sinais de nervosismo e impaciência, reduzindo o desempenho profissional devido ao constante estado de alerta. Como consequências a longo prazo, o estresse acumulado pode levar ao desenvolvimento de depressão e doenças cardiovasculares (Santos, 2024).

Dambros (2025) evidencia que, a identificação dos sintomas de estresse pode ser feita através da avaliação de consequências psicológicas, emocionais e físicas.

- Consequências psicológicas e emocionais: O estresse excessivo pode desencadear cansaço mental, dificuldade de concentração, e lapsos de memória imediata. Além disso, pode levar ao surgimento de crises de ansiedade e alterações de humor. Em fases mais avançadas (Exaustão), os sintomas incluem insônia persistente, ansiedade intensa, depressão e desânimo.
- Sintomas físicos: Fisicamente, o estresse pode comprometer o sistema imunológico, aumentando a vulnerabilidade a diversas doenças. Em estágios agudos (Fase de Alerta), sintomas como boca seca, insônia, tensão muscular e nó no estômago podem ser observados. Em fases de Exaustão, podem surgir dores crônicas, problemas cardíacos e distúrbios gastrointestinais.
- Sintomas comportamentais e ocupacionais (fase de resistência): Na Fase de Resistência, os sintomas mais comuns refletem o esforço contínuo do organismo

para se adaptar ao estressor e incluem cansaço constante, irritabilidade, redução da eficácia no trabalho e dificuldade para relaxar (Dambros, 2025).

2.3 Estratégias de combate ao estresse e ações de promoção de saúde

O gestor possui um papel crucial na identificação e aplicação de medidas de combate ao estresse ocupacional entre policiais militares. Isso é especialmente relevante porque a baixa valorização por superiores é um dos fatores estressores percebidos, e o excessivo tipo de controle no desempenho das funções também contribui para o estresse. Os gestores devem intervir nos fatores desencadeantes de estresse ocupacional, implementando medidas que minimizem o sofrimento e o desgaste emocional (Santos *et al.*, 2021).

Para melhorar a saúde mental dos policiais militares, é fundamental a elaboração e implementação de ações de promoção de saúde e prevenção dos transtornos mentais, visando atuar diretamente sobre as condições laborais que geram estresse. Sugere-se o desenvolvimento de atividades terapêuticas específicas para a diminuição do estresse, o que pode aumentar o desempenho profissional e a qualidade de vida. Dada a natureza rígida da instituição, é essencial que se faça necessária uma assistência psicossocial para esses profissionais, para que possam transmitir uma sensação de paz, tranquilidade, transparência e solidariedade à população e desempenhar um trabalho de qualidade (Santos, 2020).

A melhoria da qualidade de vida dos policiais está relacionada a diversos fatores abordados no estudo, especialmente o apoio psicossocial e o enfrentamento do estresse e trauma inerentes à profissão. Indicando que o apoio institucional, familiar e dos amigos é indispensável, pois contribui para a percepção de uma vida positiva. Esses parâmetros são utilizados como estratégias de enfrentamento para lidar com o estresse e ajudam na melhoria da qualidade de vida, além de atuarem como um fator protetivo pós-trauma, auxiliando na moderação da evolução do trauma (Monteiro; Silva, 2023).

É necessário um acompanhamento mais direto a esses profissionais, focando na identificação dos fatores geradores de estresse e na busca por métodos para reduzi-los ou eliminá-los. Adicionalmente, as ações preventivas devem abordar questões de gênero, considerando que a gestão no ambiente militar é frequentemente dominada pela perspectiva masculina. A Política Nacional de Promoção da Saúde indica a necessidade de identificar os fatores que comprometem a qualidade de vida dos policiais, permitindo a formulação de decisões e intervenções baseadas em evidências, incorporar práticas de formação

humanísticas e de autocontrole emocional nos cursos preparatórios para novos militares (Alves *et al.*, 2021).

É crucial promover uma transformação cultural nas corporações para normalizar o cuidado com a saúde mental, reconhecendo que um policial emocionalmente equilibrado executa suas funções com maior precisão e oferece um atendimento mais empático à população (Dambros, 2025).

Entretanto, a melhoria da qualidade de vida pode ser alcançada por meio de formas de minimizar o estresse, como ter uma alimentação equilibrada, proporcionar momentos de relaxamento (exercícios de respiração, relaxamento muscular, atividades de lazer como ouvir música ou ler), praticar exercícios físicos regularmente e contar com acompanhamento psicológico (Santos, 2020).

Além das estratégias institucionais de promoção da saúde, é fundamental que o próprio policial militar desenvolva uma postura ativa de autocuidado, reconhecendo sua corresponsabilidade na manutenção da saúde física e mental. A adoção de hábitos saudáveis, como a prática regular de exercícios físicos, alimentação equilibrada, sono adequado, fortalecimento dos vínculos familiares e sociais, bem como a busca por apoio profissional quando necessário, constitui importante fator de proteção contra os efeitos do estresse ocupacional. Nesse sentido, a Organização Mundial da Saúde destaca que a promoção da saúde depende não apenas de intervenções institucionais, mas também da capacidade dos indivíduos de desenvolver comportamentos saudáveis que favoreçam o bem-estar físico, mental e social, reduzindo fatores de risco e fortalecendo mecanismos de enfrentamento diante das adversidades do ambiente de trabalho (WHO, 2022).

Monteiro e Silva (2023) demonstram que, para promover a saúde mental e, consequentemente, a qualidade de vida, o estudo reforça a necessidade de:

1. Políticas públicas consistentes que permitam a prevenção e promoção da saúde desses trabalhadores.
2. Criação de programas voltados à saúde mental do policial militar que possibilitem a prevenção, diagnóstico e tratamento do Transtorno de Estresse pós traumático (TEPT).
3. Suporte psicossocial que não se limite a intervenções de curto prazo, mas que também seja oferecido em estágios posteriores, conforme a necessidade.

4. Treinamento sobre as possíveis consequências psicológicas de intervenções traumáticas, visto que a falta desse é um fator associado ao risco de TEPT (Monteiro; Silva, 2023).

Deste modo, a importância de ações preventivas e de suporte contínuo como parte da gestão de recursos humanos nas corporações, garante não apenas a saúde dos profissionais, mas também a qualidade dos serviços prestados. O estudo também indica a necessidade de estratégias institucionais que contemplem uma melhor distribuição da carga horária, apoio psicológico e físico, e intervenções voltadas para a gestão do estresse (Dambros, 2025).

Santos *et al.* (2021) abordam que, as principais responsabilidades gerenciais no combate ao estresse nos policiais militares incluem:

1. Valorização e reconhecimento: É fundamental promover a valorização e recompensa dos profissionais, pois a baixa valorização contribui para o desgaste.
2. Gestão de recursos e cargas: O gestor deve buscar a adequação das cargas horárias de trabalho, uma vez que as longas jornadas são um estressor significativo. Além disso, deve assegurar a implementação de qualificações permanentes para suprir a deficiência nos treinamentos profissionais, outro fator estressor.
3. Comunicação transparente e controle adequado: O gestor deve melhorar a comunicação interna para evitar a deficiência na divulgação de informações sobre decisões organizacionais, que gera irritabilidade e estresse. Também é importante promover a flexibilização dos tipos de controle, já que o controle excessivo pode levar à alienação e irritabilidade.
4. Cultura organizacional e suporte: É responsabilidade do gestor reduzir o impacto de comportamentos antissociais, como a discriminação e favoritismo, e promover um ambiente que ofereça suporte social entre os profissionais, sendo que o suporte das chefias é vital para a satisfação e o alto nível de dedicação (Santos *et al.*, 2021).

Desta forma, com a proposta apresentada na pesquisa, o gestor terá em mãos as características individuais de seus comandados bem como os diferentes níveis de estresse em que cada um se encontra, tornando possível assim a realização de projetos que melhorem a qualidade de vida do policial através de abordagens individuais e organizacionais aumentando a sua produtividade e trazendo bons resultados para a corporação.

3. METODOLOGIA

A metodologia proposta no artigo caracterizou-se como um estudo quantitativo descritivo de corte transversal, buscando descrever a prevalência e a fase do estresse nos policiais militares que compõem a rádio patrulha da 1ª Cia/3º BPM aplicando o Inventário de Sintomas de Estresse Para Adultos de Lipp (ISSL) correlacionando com características sociodemográficas dos participantes. Segundo Gil (2019), as pesquisas descritivas têm como principal objetivo descrever as características de determinada população ou fenômeno, possibilitando a identificação de relações entre variáveis sem a interferência do pesquisador. Da mesma forma, Lakatos e Marconi (2017) destacam que a pesquisa quantitativa permite a mensuração objetiva dos fenômenos estudados por meio da coleta e análise de dados numéricos, favorecendo maior precisão na interpretação dos resultados.

Conforme Rouquayrol e Goldbaum (2013), estudos transversais são amplamente utilizados em investigações epidemiológicas destinadas à avaliação da frequência e distribuição de agravos em populações específicas. Neste contexto, pesquisa foi desenvolvida nas dependências do 3º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba, localizado na cidade de Patos-PB-Brasil no ano de 2026. Os sujeitos da pesquisa foram os policiais militares que integravam o efetivo da rádio patrulha da 1ª Cia/3º BPM que no momento da pesquisa era composto por um efetivo de 56 policiais. Foram coletados os dados todos os policiais que compunham o efetivo da radio patrulha no momento da pesquisa (55 policiais), sendo registrado somente uma falta por questão de afastamento médico.

Para a coleta dos dados foi utilizado o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), conforme o manual elaborado por Lipp (2000), instrumento amplamente validado para identificação da presença e das fases do estresse em adultos.. O ISSL é um questionário composto por 53 questões fechadas, dividido em três quadros, que avalia a presença, o nível e o tipo de sintoma (físico ou psicológico) do estresse em quatro fases: alerta, resistência, quase exaustão e exaustão. O questionário também incluiu o preenchimento de dados de caracterização sociodemográficas do sujeito, como sexo, idade, local de trabalho, função exercida e escolaridade. O Inventário de Sintomas de Estresse para Adultos de Lipp (ISSL) é uma ferramenta utilizada para analisar prevalência e a fase do estresse, avaliando sintomas em diferentes períodos (últimas 24 horas, última semana, último mês e últimos três meses) (Dambros, 2025).

A pesquisa foi devidamente aprovada pelo Conselho Acadêmico Consultivo e sendo sua autorização publicada em boletim institucional, observando integralmente os preceitos éticos e legais aplicáveis e os procedimentos para a coleta de dados seguiram os preceitos éticos estabelecidos pela resolução nº 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde, que trata da pesquisa em seres humanos. A aplicação do questionário ocorreu de forma coletiva em grupos organizados de acordo com a disponibilidade dos servidores durante um período de uma semana, aproveitando os momentos de troca de turnos do efetivo em serviço da rádio patrulha garantindo flexibilidade e minimização das interrupções nas atividades de trabalho sendo o tempo necessário para a resposta ao teste previamente ajustado para que a participação fosse compatível com a rotina dos servidores, assegurando uma amostra representativa e colaborativa.

A coleta de dados foi feita de modo reservado onde cada policial respondeu o questionário através do “google forms”. Para garantir o sigilo e a privacidade dos participantes, o questionário foi disponibilizado através de um *QR Code* onde o participante ao acessar pelo celular tinha disponibilidade do questionário, seguido de assinatura de termo de consentimento da pesquisa.

Com os dados coletados, o tratamento e a análise foram realizados em duas etapas. Inicialmente, utilizou-se a estatística descritiva para sintetizar os dados e identificar as frequências de estresse e seus respectivos níveis. Conforme Triola (2017), a estatística descritiva constitui importante ferramenta para sintetizar e representar conjuntos de dados, permitindo melhor compreensão dos fenômenos observados. Posteriormente, a análise foi aprofundada com a aplicação de estatística inferencial, especificamente testes de correlação, com o intuito de verificar se a fase de estresse diagnosticado (alerta, resistência, quase exaustão ou exaustão), como também os sintomas, variava em função de características demográficas dos participantes, como a idade ou o tempo de serviço na corporação por exemplo. Nesse sentido, Minayo (2014) destaca que a compreensão dos fenômenos relacionados à saúde do trabalhador exige análise que ultrapasse os aspectos meramente numéricos, contemplando também as características do ambiente e das condições de trabalho.

Para assegurar a precisão técnica na elaboração dos gráficos e na interpretação dos resultados, o processo foi conduzido sob a supervisão da orientadora da pesquisa, profissional capacitada na área.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

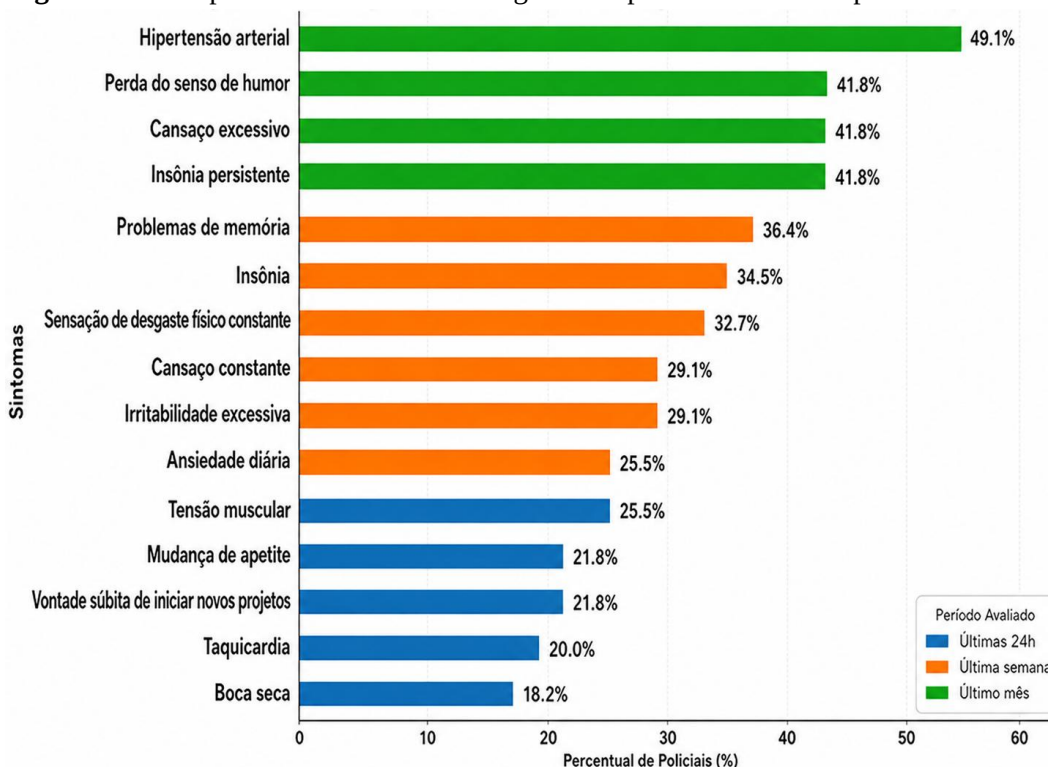
4.1 Análise preliminar dos resultados

A pesquisa foi realizada com 55 policiais militares pertencentes à Rádio Patrulha da 1ª Companhia do 3º Batalhão de Polícia Militar da Paraíba, sediado no município de Patos–PB no ano de 2026, utilizando como instrumento de coleta de dados o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), associado a questionário sociodemográfico.

Os resultados obtidos demonstraram que parte significativa dos policiais avaliados apresentou sintomas compatíveis com estresse ocupacional. Contudo, do total da amostra, 42 policiais (76,4%), apesar de relatarem algum tipo de sintoma, não apresentaram quantidade suficiente de sintomas para enquadramento nas fases clínicas do estresse segundo os critérios do ISSL, sendo considerados sem indicativos relevantes de estresse no momento da coleta. Entretanto, 13 policiais (23,6%) apresentaram sintomas compatíveis com alguma das fases do estresse.

No gráfico a seguir, temos a frequência dos sintomas de estresse mais relatados pelos policiais militares no momento da pesquisa:

Figura 1 - Principais sintomas relatados segundo os períodos avaliados pelo ISSL



Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

Entre os sintomas mais frequentes identificados na pesquisa destacaram-se hipertensão arterial (27 ocorrências), tensão muscular (23), insônia (23), problemas de memória (23), sensação de desgaste físico constante (20), cansaço constante (19) e perda do senso de humor (18). Tais sintomas evidenciam importante associação entre o exercício da atividade policial ostensiva de rádio patrulhamento e manifestações físicas e psicológicas decorrentes da exposição contínua a situações de pressão e risco.

Os resultados encontrados na pesquisa corroboram diretamente os achados de Dambros (2025), que aponta que policiais militares da rádio patrulha estão constantemente expostos a fatores estressores relacionados à alta vigilância, rapidez na tomada de decisão, imprevisibilidade das ocorrências e risco permanente à integridade física. Segundo o autor, essa exposição contínua favorece o surgimento de sintomas físicos e psicológicos como insônia, tensão muscular, desgaste físico constante, irritabilidade e ansiedade, manifestações também identificadas com elevada frequência nesta pesquisa.

Além disso, os achados referentes à hipertensão arterial, problemas de memória e cansaço constante também dialogam com Santos (2024), que destaca que o estresse ocupacional acumulado no exercício do policiamento ostensivo pode desencadear comprometimentos físicos e emocionais importantes, incluindo doenças cardiovasculares, lapsos de memória, irritabilidade e redução da capacidade de resposta operacional. Tais sintomas decorrem do estado contínuo de alerta e da sobrecarga emocional inerente à atividade policial militar, especialmente nas funções operacionais da rádio patrulha.

Magalhães *et al.* (2024) também reforçam essa compreensão ao afirmarem que a rotina policial envolve elevada carga física, cognitiva e psíquica, expondo os profissionais ao desenvolvimento de sofrimento mental, exaustão emocional e alterações fisiológicas decorrentes do estresse ocupacional.

4.2 Análise segundo as fases de estresse predominante do ISSL

Embora alguns participantes tenham apresentado sintomas compatíveis com mais de uma fase do estresse, para fins estatísticos e metodológicos adotou-se a classificação correspondente à fase predominante e/ou mais avançada identificada pelo Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), conforme orientação do instrumento. Desta forma, cada participante foi classificado em uma única fase correspondente ao estágio mais representativo do seu quadro sintomatológico evitando sobreposição entre fases.

A análise dos 55 policiais militares participantes apresentou a seguinte distribuição:

Tabela 1 - Distribuição dos policiais segundo as fases do estresse pelo ISSL

Classificação Final pelo ISSL	Quantidade (n)	Percentual (%)
Sem estresse significativo	42	76,4%
Fase de Alerta	2	3,6%
Fase de Resistência	7	12,7%
Fase de Quase-Exaustão	1	1,8%
Fase de Exaustão	3	5,5%
Total	55	100%

Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

Observou-se predominância de policiais sem estresse significativo, correspondendo a 76,4% da amostra. Entretanto, identificou-se que 23,6% dos participantes apresentaram algum nível de estresse, distribuídos entre as fases de alerta, resistência, quase-exaustão e exaustão.

A fase de resistência apresentou maior prevalência entre os policiais classificados com estresse, correspondendo a 12,7% da amostra total, indicando, segundo o modelo teórico de Lipp, que parte do efetivo já apresenta sintomas persistentes de desgaste físico e psicológico decorrentes da atividade policial ostensiva. A fase de alerta foi identificada em 3,6% dos participantes, representando o estágio inicial do estresse, marcado por reações fisiológicas agudas diante de situações de tensão. A presença de policiais classificados nas fases de Quase-Exaustão e Exaustão demonstra a existência de casos mais severos de comprometimento psicológico e físico, indicando possibilidade de adoecimento ocupacional associado às condições da atividade policial militar.

Os resultados corroboram os achados de Dambros (2025), ao afirmar que policiais da rádio patrulha estão constantemente expostos a situações de alta vigilância, pressão emocional e risco iminente, fatores que favorecem o desenvolvimento de sintomas físicos e psicológicos relacionados ao estresse ocupacional. Além disso, Santos (2024) destaca que a exposição contínua a situações críticas pode comprometer a saúde mental e física dos policiais militares, ocasionando manifestações como insônia, irritabilidade, cansaço constante e hipertensão arterial.

Embora a maior parte da amostra tenha sido classificada sem estresse significativo pelo ISSL, os resultados não devem ser interpretados como ausência de risco ocupacional. A identificação de 13 policiais, correspondentes a 23,6% dos participantes, em alguma fase do estresse evidencia um contingente relevante de profissionais com sinais de desgaste físico e

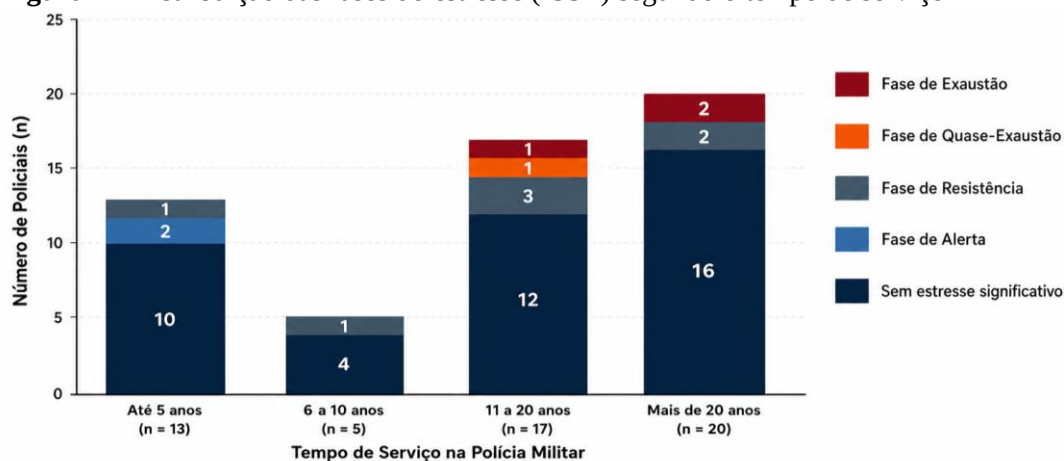
psicológico. Esse achado torna-se ainda mais expressivo por se tratar de policiais militares empregados na atividade operacional de rádio patrulha, função marcada por exposição contínua a situações de risco, pressão emocional, imprevisibilidade e elevada exigência de prontidão. Assim, ainda que a amostra apresente predominância de participantes sem estresse, a presença de aproximadamente um quarto do efetivo com sintomas compatíveis com estresse deve ser considerada um indicador de alerta institucional, especialmente pela ocorrência de casos nas fases de Quase-Exaustão e Exaustão.

4.3 Análise segundo tempo de serviço

A análise dos dados segundo o tempo de serviço evidenciou uma tendência progressiva de aumento dos níveis de estresse entre os policiais militares com maior tempo de atuação profissional. Observou-se que os policiais mais antigos concentraram maior frequência nas fases de Resistência e Exaustão do ISSL, enquanto os militares com menor tempo de serviço apresentaram predominantemente ausência de estresse significativo ou manifestações compatíveis com a fase de Alerta.

Nos policiais com até 5 anos de serviço, verificou-se predominância de ausência de estresse significativo e poucos casos nas fases iniciais do ISSL, indicando maior capacidade adaptativa e menor desgaste acumulado. Em contrapartida, entre os policiais com 11 a 20 anos de serviço e aqueles com mais de 20 anos de carreira, observou-se aumento proporcional de sintomas relacionados às fases de Resistência e Exaustão, caracterizadas por cansaço constante, irritabilidade, problemas de memória, hipertensão arterial e desgaste físico contínuo.

Figura 2 - Distribuição das fases do estresse (ISSL) segundo o tempo de serviço



Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

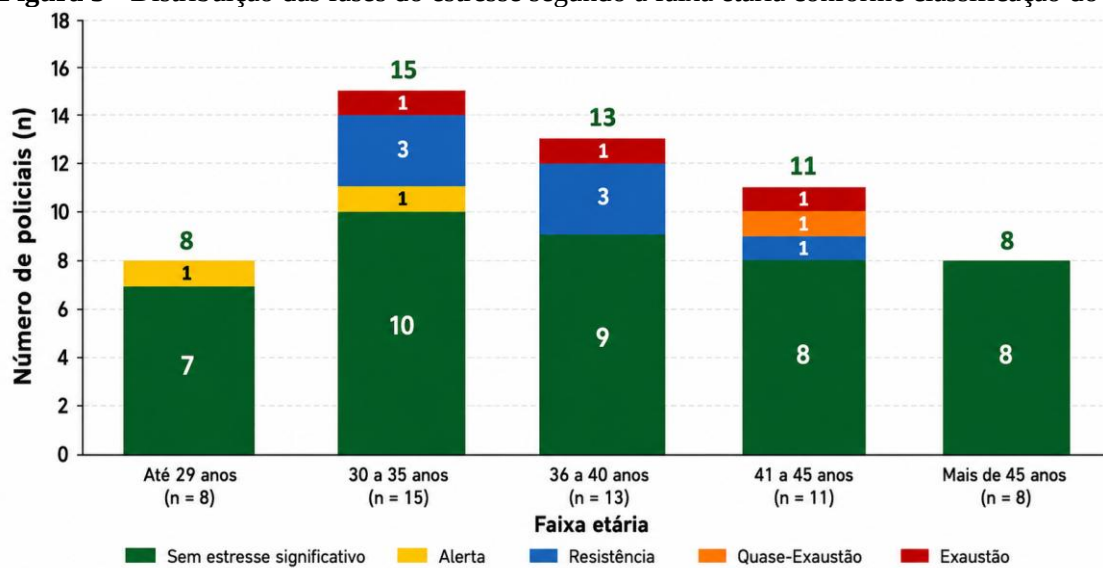
Esse comportamento sugere que o desgaste ocupacional na atividade policial militar possui caráter cumulativo, decorrente da exposição contínua a fatores estressores como jornadas prolongadas, elevada cobrança institucional, contato frequente com situações de violência, risco iminente de morte e necessidade constante de vigilância operacional. Tais fatores, quando mantidos ao longo dos anos, tendem a comprometer progressivamente os mecanismos fisiológicos e psicológicos de adaptação ao estresse.

Os achados corroboram com estudo de Dambros (2025), que afirma que policiais com tempo intermediário e elevado de serviço possuem maior probabilidade de desenvolver estresse grave em razão do desgaste acumulado e do aumento progressivo das responsabilidades funcionais.

4.4 Análise segundo a faixa etária

A análise da média de sintomas segundo a faixa etária evidenciou maior concentração de manifestações relacionadas ao estresse entre policiais situados nas faixas etárias intermediárias, especialmente entre 30 e 45 anos. Os policiais entre 30 e 35 anos apresentaram a maior média de sintomas relatados, seguidos pelos grupos de 36 a 40 anos e 41 a 45 anos. a distribuição pode ser melhor observada no gráfico a seguir:

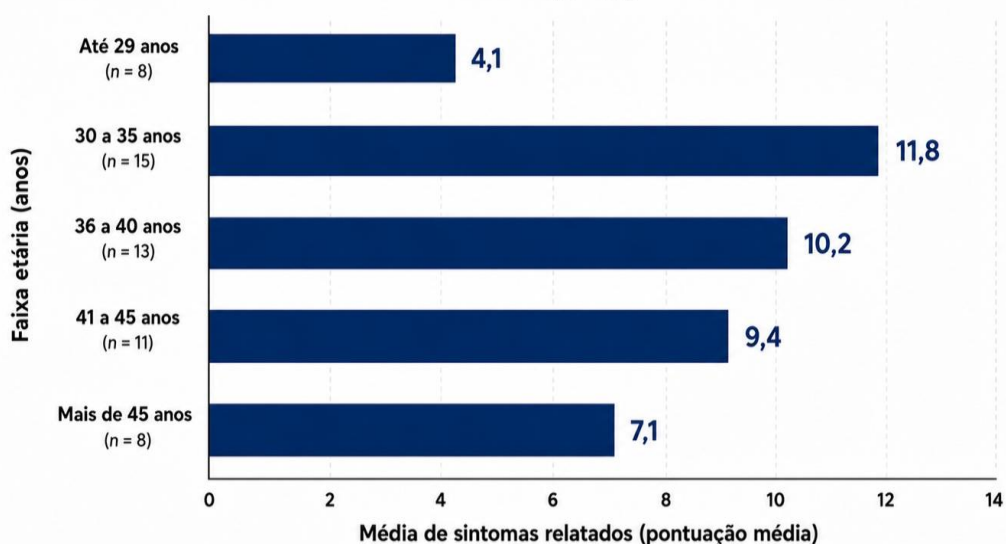
Figura 3 - Distribuição das fases do estresse segundo a faixa etária conforme classificação do ISSL



Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

Outro ponto importante observado foi relativo as médias de sintomas de estresse relacionados entre os policiais segundo a faixa etária. observou-se entre os policiais mais jovens (até 29 anos), menor média de sintomas, indicando maior capacidade adaptativa e menor exposição acumulada aos fatores estressores do policiamento ostensivo. Já entre os policiais acima de 45 anos, apesar da persistência de sintomas importantes, verificou-se discreta redução na média geral, possivelmente relacionada à adaptação ocupacional adquirida ao longo da carreira ou à mudança de funções operacionais. Tal situação pode ser exemplificada no gráfico a seguir:

Figura 4 - Média de sintomas de estresse relatados segundo a faixa etária
(n = 55)



Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

Entre os policiais mais jovens (até 29 anos), observou-se menor média de sintomas, indicando maior capacidade adaptativa e menor exposição acumulada aos fatores estressores do policiamento ostensivo. Já entre os policiais acima de 45 anos, apesar da persistência de sintomas importantes, verificou-se discreta redução na média geral, possivelmente relacionada à adaptação ocupacional adquirida ao longo da carreira ou à mudança de funções operacionais.

Os resultados demonstraram que os policiais pertencentes às faixas etárias intermediárias, especialmente entre 30 e 45 anos, apresentaram maior incidência de sintomas relacionados à Fase de Resistência. Tal resultado pode estar associado ao período da carreira em que os militares acumulam maiores responsabilidades profissionais, familiares e administrativas, além de intensa exposição às demandas operacionais da atividade policial

ostensiva. Os dados sugerem que o avanço da idade, aliado à exposição contínua às situações de risco, pressão psicológica e sobrecarga funcional, pode contribuir para intensificação dos impactos do estresse ocupacional no ambiente policial militar.

4.5 Análise segundo gênero

A reduzida participação de policiais do gênero feminino na pesquisa constitui importante limitação metodológica para análises comparativas mais aprofundadas entre homens e mulheres no contexto do estresse ocupacional policial. A amostra contou com apenas três policiais femininas, número que reflete a própria composição do efetivo operacional da unidade estudada, historicamente caracterizada pela predominância masculina, realidade observada em grande parte das corporações policiais militares brasileiras. Ressalta-se, entretanto, que todas as policiais femininas pertencentes ao universo pesquisado participaram do estudo, permitindo a obtenção integral das informações referentes a esse grupo.

Entretanto, apesar dessa limitação quantitativa, os dados obtidos permitiram identificar tendências descritivas relevantes relacionadas às manifestações do estresse ocupacional nas participantes femininas. Observou-se predominância de sintomas emocionais e psicológicos, como ansiedade, irritabilidade, alterações de humor, sobrecarga emocional e dificuldades relacionadas ao descanso e recuperação psicológica. Esses achados sugerem que, embora submetidas às mesmas exigências operacionais da atividade policial ostensiva, as policiais femininas podem apresentar formas distintas de manifestação do estresse, especialmente no âmbito emocional e subjetivo, porém tais conclusões necessitariam de estudo com amostra mais ampla voltadas especificamente à saúde mental das mulheres policiais militares, considerando suas particularidades ocupacionais, emocionais e institucionais.

4.6 Análise segundo graduação hierárquica

4.6.1 Análise dos sintomas

No que se refere aos sintomas mais frequentemente relatados, Soldados e Cabos apresentaram predominância de manifestações físicas relacionadas à atividade operacional ostensiva, destacando-se tensão muscular, insônia, cansaço constante e desgaste físico contínuo. Por outro lado, entre os Sargentos observou-se maior frequência de sintomas associados ao desgaste ocupacional cumulativo, como hipertensão arterial, ansiedade, insônia persistente e desgaste físico contínuo.

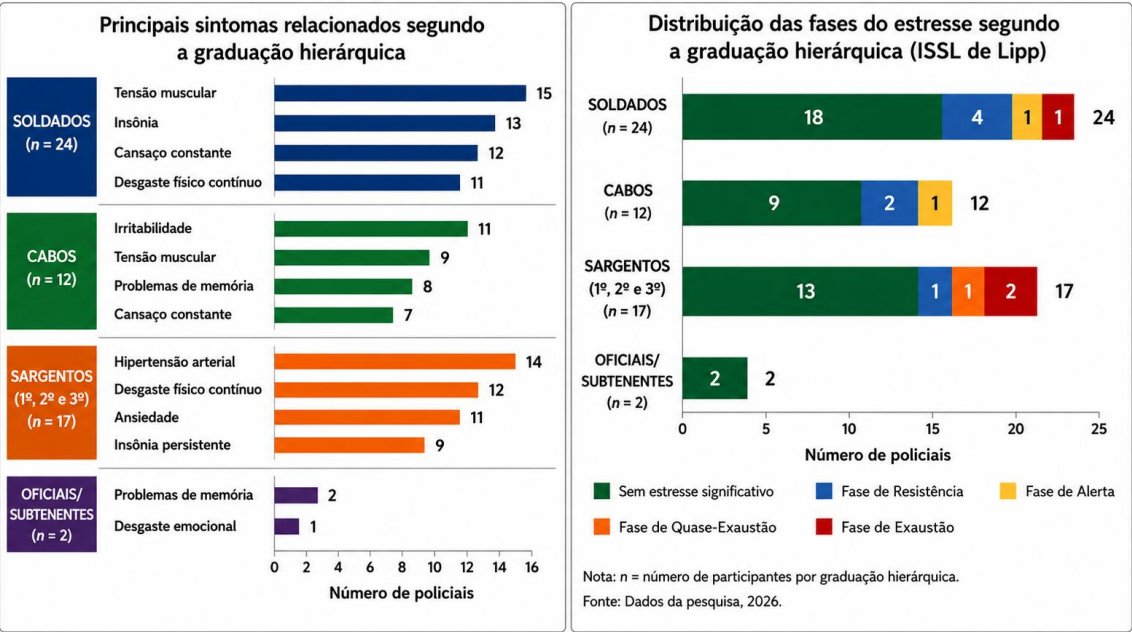
4.6.2 Análise segundo as fases do estresse de Lipp

A análise dos resultados segundo a graduação hierárquica evidenciou diferenças importantes na manifestação do estresse ocupacional entre os policiais militares participantes da pesquisa. Observou-se que Soldados e Cabos apresentaram maior concentração de sintomas compatíveis com a Fase de Resistência do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), enquanto os Sargentos demonstraram maior tendência a manifestações relacionadas às fases mais avançadas do estresse, especialmente Quase-Exaustão e Exaustão.

Os dados da pesquisa demonstraram que, entre os Soldados, 18 policiais foram classificados sem estresse significativo, enquanto 4 apresentaram sintomas compatíveis com a Fase de Resistência, além de registros nas fases de Alerta e Exaustão. Entre os Cabos, observou-se predominância semelhante, com policiais na fase de resistência e alerta. Já entre os Sargentos (1º, 2º e 3º), embora tenha prevalecido a ausência de estresse significativo em parte da amostra, identificaram-se casos compatíveis com Resistência, Quase-Exaustão e Exaustão, sugerindo desgaste ocupacional mais prolongado e cumulativo ao longo da carreira policial militar.

Os gráficos a seguir nos dão um comparativo tanto dos sintomas mais comuns relatados segundo a graduação hierárquica como também as fases de estresse entre ambos:

Figura 5 - Principais sintomas relatados e distribuição das fases do estresse segundo a graduação hierárquica (ISSL de Lipp)



Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

Os resultados corroboram com Dambros (2025) e Magalhães *et al.* (2024), onde os autores destacam que policiais com maior tempo de serviço e maiores responsabilidades funcionais tendem a apresentar manifestações mais persistentes e graves de desgaste físico e psicológico, enquanto Magalhães *et al.* (2024) ressaltam que a manutenção contínua das exigências operacionais favorece o desenvolvimento progressivo de sintomas relacionados ao estresse crônico e ao comprometimento da saúde mental dos profissionais da atividade policial militar.

4.7 Análise segundo hábitos de Vida e Fatores Associados à Presença de Estresse

Com o objetivo de aprofundar a compreensão dos fatores associados à presença ou ausência de estresse ocupacional, foi realizada uma análise complementar comparando os hábitos de vida de duas amostras compostas por cinco policiais classificados com estresse e cinco policiais classificados sem estresse, conforme os resultados obtidos pelo Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). A proposta dessa etapa complementar consistiu em identificar possíveis fatores protetivos ou de risco relacionados ao desenvolvimento do estresse ocupacional, ampliando a análise para além das variáveis sociodemográficas e profissionais.

Nessa análise, os participantes responderam a um questionário complementar contendo questões relacionadas aos hábitos de vida e à qualidade de vida, abordando aspectos como prática regular de atividade física, quantidade e qualidade do sono, realização de atividades de lazer, hábitos alimentares, consumo de bebida alcoólica, tabagismo, percepção de apoio familiar, satisfação com a qualidade de vida e capacidade de se desconectar mentalmente das atividades laborais durante os períodos de folga. A comparação entre os grupos buscou identificar possíveis diferenças comportamentais e de estilo de vida que pudessem estar associadas à presença ou ausência de estresse, contribuindo para uma compreensão mais abrangente dos fatores envolvidos na saúde mental dos policiais militares.

Os resultados demonstraram diferenças importantes entre os grupos analisados. Em relação ao sono, verificou-se que todos os policiais sem estresse (100%; n=5) relataram dormir entre seis e oito horas por noite, enquanto apenas 40% (n=2) dos policiais com estresse apresentaram esse mesmo padrão. Por outro lado, 60% (n=3) dos policiais com estresse informaram dormir menos de seis horas por noite. A qualidade do sono também apresentou diferenças significativas, sendo considerada boa por 60% (n=3) dos policiais sem estresse,

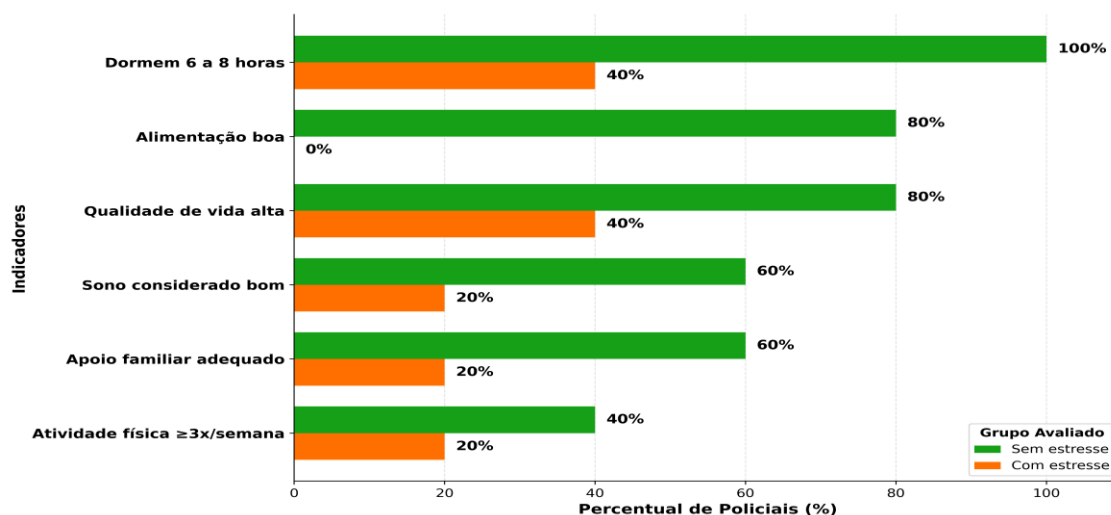
enquanto apenas 20% (n=1) dos participantes com estresse avaliaram positivamente esse aspecto.

A alimentação foi uma das variáveis que apresentou maior contraste entre os grupos. Entre os policiais sem estresse, 80% (n=4) classificaram sua alimentação como boa, ao passo que nenhum participante do grupo com estresse apresentou essa avaliação. Nesse grupo, predominou a percepção de alimentação regular, sugerindo possível influência dos hábitos alimentares sobre o bem-estar físico e psicológico dos participantes.

A prática de atividade física também demonstrou associação favorável à ausência de estresse. Observou-se que 40% (n=2) dos policiais com estresse declararam não praticar atividade física regularmente, enquanto nenhum participante do grupo sem estresse relatou sedentarismo. Além disso, 40% (n=2) dos policiais sem estresse afirmaram realizar atividade física três ou mais vezes por semana, percentual superior ao observado entre os policiais com estresse, onde apenas 20% (n=1) apresentaram essa frequência.

O apoio familiar mostrou-se outro fator relevante. Entre os policiais sem estresse, 60% (n=3) relataram possuir apoio familiar adequado, enquanto apenas 20% (n=1) dos policiais com estresse apresentaram a mesma percepção. Da mesma forma, a avaliação positiva da qualidade de vida foi mais frequente entre os participantes sem estresse, sendo considerada alta por 80% (n=4) dos policiais desse grupo, contra 40% (n=2) dos policiais classificados com estresse. Tais informações, ficam melhor evidenciadas no gráfico a seguir:

Figura 6 - Comparação dos principais hábitos de vida entre policiais com e sem estresse ocupacional.



Fonte: Dados da pesquisa, 2026.

Embora a reduzida dimensão amostral não permita inferências estatísticas generalizáveis, os resultados sugerem uma tendência consistente de associação entre hábitos de vida mais saudáveis e menores níveis de estresse ocupacional. Os policiais sem estresse apresentaram melhores indicadores relacionados ao sono, alimentação, atividade física, apoio familiar e qualidade de vida. Em contrapartida, privação do sono, sedentarismo, alimentação menos saudável e menor suporte familiar foram observados com maior frequência entre os participantes que apresentaram estresse. Esses achados reforçam a importância de estratégias institucionais voltadas à promoção da saúde física e mental, bem como ao incentivo de hábitos de vida saudáveis entre os profissionais da atividade policial militar.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados obtidos nesta pesquisa permitiram identificar importantes aspectos relacionados ao estresse ocupacional em policiais militares que atuam no policiamento ostensivo da Rádio Patrulha da 1ª Companhia do 3º BPM da Polícia Militar da Paraíba. A análise dos dados demonstrou que os policiais mais vulneráveis ao desenvolvimento do estresse ocupacional foram, predominantemente, profissionais do gênero masculino, com faixa etária entre 30 e 40 anos, maior tempo de serviço e atuação direta nas atividades operacionais, evidenciando que a exposição contínua às demandas da atividade policial contribui significativamente para o desgaste físico e psicológico do efetivo.

Observou-se que as faixas etárias entre 30 e 35 anos e 36 e 40 anos apresentaram maior incidência de sintomas e maior concentração de policiais enquadrados na Fase de Resistência do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL), além de registros nas fases de Quase-Exaustão e Exaustão. Tal achado sugere que o desgaste ocupacional tende a intensificar-se no período intermediário da carreira policial, fase marcada pelo acúmulo de responsabilidades funcionais, elevada carga operacional e maior exposição a situações de risco e pressão institucional.

Quanto à graduação hierárquica, verificou-se que Soldados e Cabos apresentaram maior frequência de sintomas compatíveis com a Fase de Resistência, demonstrando os impactos da rotina operacional ostensiva, do atendimento constante de ocorrências e da elevada demanda diária do serviço policial. Já os Sargentos demonstraram maior tendência ao desenvolvimento de sintomas relacionados às fases mais avançadas do estresse, especialmente

Quase-Exaustão e Exaustão, indicando possível caráter cumulativo do adoecimento ocupacional ao longo da carreira militar.

Entre os principais sintomas identificados destacaram-se hipertensão arterial, tensão muscular, insônia, problemas de memória, desgaste físico constante e cansaço contínuo, manifestações diretamente associadas à sobrecarga física e emocional inerente à atividade policial militar. Além disso, constatou-se tendência progressiva de aumento do desgaste ocupacional entre policiais com maior tempo de serviço, reforçando a hipótese de que a exposição prolongada aos fatores estressores da profissão favorece o surgimento de sintomas compatíveis com fases mais severas do estresse ocupacional.

Diante desse contexto, os achados da pesquisa evidenciam a necessidade de fortalecimento de políticas institucionais voltadas à promoção da saúde mental e da qualidade de vida dos policiais militares, especialmente daqueles inseridos diretamente na atividade operacional ostensiva. Entre as medidas recomendadas destacam-se a implantação de acompanhamento psicológico preventivo e periódico, o desenvolvimento de programas institucionais de redução do estresse ocupacional, a realização de ações educativas sobre manejo do estresse, o incentivo à prática de atividades físicas e hábitos saudáveis, bem como o acompanhamento médico contínuo para prevenção de doenças relacionadas ao desgaste ocupacional, como hipertensão arterial e distúrbios do sono.

Por fim, conclui-se que o estresse ocupacional representa importante desafio para a saúde biopsicossocial dos policiais militares, impactando diretamente o bem-estar individual, o desempenho funcional e a qualidade do serviço prestado à sociedade. Assim, torna-se imprescindível que as instituições de segurança pública adotem estratégias permanentes de prevenção, cuidado e valorização profissional, visando à preservação da integridade física, emocional e funcional dos profissionais responsáveis pela manutenção da ordem pública e proteção social.

REFERÊNCIAS

ALVES, W. M.; ALVES, V. de M.; SANTOS, P. S. dos et al. Estresse e garantia do direito à saúde da polícia militar: uma revisão sistemática. *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, [S. l.], v. 10, n. 13, p. e592101321597, 2021. DOI: <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i13.21597>.

BRASIL. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012. Dispõe sobre diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos. Brasília, DF: Conselho Nacional de Saúde, 2012. Disponível em: <https://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/Reso466.pdf>. Acesso em: 23 mar. 2026.

- DAMBROS, R. M. Avaliação do estresse em policiais do estado do Paraná: aplicação do Inventário de Sintomas de Lipp (ISSL). RECIMA 21 – Revista Científica Multidisciplinar, v. 6, n. 5, 2025. DOI: <https://doi.org/10.47820/recima21.v6i5.6405>.
- GIL, Antonio Carlos. Métodos e técnicas de pesquisa social. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2019.
- LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. Fundamentos de metodologia científica. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- LIPP, M. E. N. Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL). São Paulo: Casa do Psicólogo, 2000.
- LIPP, M. E. N. Estresse: o que é e como lidar com ele. São Paulo: Summus, 2002.
- MAGALHÃES, A. W. L.; PANTOJA, G. M. T.; FÉLIX, L. O. Os impactos do estresse ocupacional na saúde mental do policial militar do estado do Amapá. Revista Aracê, v. 6, n. 3, p. 8509-8522, 2024. DOI: <https://doi.org/10.56238/arev6n3-247>.
- MINAYO, M. C. de S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. 14. ed. São Paulo: Hucitec, 2014.
- MONTEIRO, V. F.; SILVA, S. S. da C. Presença de risco de transtorno do estresse pós-traumático em policiais militares feridos por arma de fogo. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 43, e252098, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003252098>.
- ROUQUAYROL, M. Z.; GOLDBAUM, M. Epidemiologia e saúde. 7. ed. Rio de Janeiro: MedBook, 2013.
- SANTOS, F. B. dos; LOURENÇÃO, L. G.; VIEIRA, E. et al. Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares. Ciência & Saúde Coletiva, v. 26, n. 12, p. 5987-5996, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1413-812320212612.14782021>.
- SANTOS, F. de C. M. dos. O impacto do estresse na carreira do policial militar e as preocupações associadas à sua aposentadoria. Revista do Instituto Brasileiro de Segurança Pública (RIBSP), v. 7, n. 19, 2024. DOI: <https://doi.org/10.36776/ribsp.v7i19.241>.
- SANTOS, V. dos. Avaliação do estresse ocupacional: a percepção dos policiais militares de Sergipe. 2020. Monografia (Graduação em Administração) – Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, 2020.
- SOUSA, H. O. Avaliação da percepção do estresse do policial militar durante a formação básica. 2020. 104 f. Tese (Doutorado em Ciências da Saúde) – Universidade Federal de Goiás, Goiânia, 2020.
- SOUSA, R. C. de; BARROSO, S. M.; RIBEIRO, A. C. S. Aspectos de saúde mental investigados em policiais: uma revisão integrativa. Saúde e Sociedade, v. 31, n. 2, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0104-12902022201008pt>.
- TRIOLA, M. F. Introdução à estatística. 12. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2017.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). World Mental Health Report: Transforming Mental Health for All. Geneva: World Health Organization, 2022.