



**SECRETARIA DE SEGURANÇA PÚBLICA
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE GOIÁS – UEG
COORDENADORIA DE ENSINO
COORDENAÇÃO DE ENSINO PRESENCIAL E DE PÓS-GRADUAÇÃO
ESPECIALIZAÇÃO EM GERENCIAMENTO DE SEGURANÇA PÚBLICA**

MARA RÚBIA DE SOUZA

**A SAÚDE MENTAL E A REGULAÇÃO EMOCIONAL DA POLICIAL PENAL:
uma discussão sobre sua relação com o labor**

**GOIÂNIA - GO
2024**



MARA RÚBIA DE SOUZA

**A SAÚDE MENTAL E A REGULAÇÃO EMOCIONAL DA POLICIAL PENAL:
uma discussão sobre sua relação com o labor**

Artigo científico apresentado como exigência parcial para a disciplina de Metodologia Científica do Curso de Especialização em Gerenciamento em Segurança Pública (CEGESP) pela Secretaria de Segurança Pública de Goiás e a Universidade do Estado de Goiás, sob a orientação da Profa. Esp. Janaína Mascarenhas e coorientação da Profa. Dra. Andréa Kochhann.

GOIÂNIA - GO

2024

A SAÚDE MENTAL E A REGULAÇÃO EMOCIONAL DA POLICIAL PENAL: uma discussão sobre sua relação com o labor

MENTAL HEALTH AND EMOTIONAL REGULATION OF CRIMINAL FEMALE POLICE OFFICERS: a discussion about its relationship with work

Mara Rúbia de Souza¹
Janaína Mascarenhas²
Andréa Kochhann³

Resumo: O tema da pesquisa foi saúde mental, delimitado na investigação com policiais penais lotadas nos presídios femininos, do Estado de Goiás, em 2024. O problema foi "Qual a relação da saúde mental e regulação emocional da policial penal com o seu labor nas penitenciárias femininas do estado de Goiás?". O objetivo geral consistiu em discutir a saúde mental e a regulação emocional da policial penal e sua relação com o labor nas penitenciárias femininas do estado de Goiás. Enquanto que os objetivos específicos foram: conceituar saúde mental e regulação emocional de forma geral e no âmbito do trabalho na Segurança Pública; analisar a saúde mental da policial penal nas penitenciárias femininas do estado de Goiás. Foi uma pesquisa participatória, exploratória, bibliográfica e empírica. O *corpus teórico* da pesquisa será com Rodrigues e Gondim (2014), Sousa, Barroso e Ribeiro (2022), Esteves e Gomes (2013), Paixão *et al* (2022) e outros. A empiria foi de campo, tendo como população 39 policiais penais. Ao analisar os dados teóricos e os empíricos pode-se afirmar que as policiais penais investigadas estão entrando em processo de adoecimento mental, pois não têm regulação emocional, podendo chegar ao estresse, depressão ou burnout, impactando negativamente sua qualidade de vida e labor. Para tanto, é necessário medidas preventivas, como a criação de Centro de Atenção Psicossocial ao Policial Penal (CAPPP), bem como, oferecer soluções anônimas para a saúde mental e fora da instituição que as policiais penais são efetivas é uma estratégia eficaz para apoiar as mesmas, que podem hesitar em buscar ajuda devido ao estigma ou ao medo de repercursões, podendo tal recurso ser a chave para abrir um mundo de possibilidades de cura e alívio para a saúde mental dessas servidoras.

¹ Bacharel em Direito (Unip). Policial Penal. Especializanda em Gerenciamento de Segurança Pública. E-mail: mararubiasouza4@gmail.com

² Mestranda em Educação, Gestão e Tecnologia (UEG), MBA em Direito Empresarial (FGV/SP), Especialista em Direito Penal e Processo Penal (UCG/GO). Professora orientadora dos Cursos de Especialização em Gerenciamento de Segurança Pública (CEGESP) e Altos Estudos em Segurança Pública (CAESP). Atualmente Coordenadora Pedagógica da Secretaria de Segurança Pública do Estado de Goiás. Policial Civil. E-mail: janainacoutom@gmail.com

³ Pós Doutora, Doutora e Mestre em Educação. Especialista em Psicopedagogia Clínica e Institucional e Docência Universitária. Pedagoga. Docente da Universidade Estadual de Goiás. Coordenadora do GEFOP – Grupo de Estudos em Formação de Professores e Interdisciplinaridade. E-mail: andreakochhann@yahoo.com.br

Palavras-chave: Estresse; Controle emocional; Atuação em presídios.

Abstract: The research theme was mental health, delimited in the investigation with criminal female police officers stationed in women's prisons, in the State of Goiás, in 2024. The problem was "What is the relationship between the mental health and emotional regulation of criminal female police officers and their work in women's penitentiaries from the state of Goiás?" The general objective was to discuss the mental health and emotional regulation of criminal female police officers and their relationship with work in women's penitentiaries in the state of Goiás. While the specific objectives were: to conceptualize mental health and emotional regulation in general and within the scope of work in Public Security; to analyze the mental health of criminal female police officers in women's penitentiaries in the state of Goiás. It was an participatory, exploratory, bibliographic and empirical research. The theoretical corpus of the research will be with Rodrigues and Gondim (2014), Sousa, Barroso and Ribeiro (2022), Esteves and Gomes (2013), Paixão et al (2022) and others. The experiment was field based, with a population of 39 criminal female police officers. When analyzing theoretical and empirical data, it can be stated that the criminal female police officers investigated are entering a process of mental illness, which may lead to stress, depression or burnout. To achieve this, preventive measures are necessary, such as the creation of a Psychosocial Care Center for Criminal Police (CAPPP), as well as, offering anonymous mental health solutions outside the institution where criminal police officers work is an effective strategy to support them, who may hesitate to seek help due to stigma or fear of repercussions, and such a resource may be the key to open up a world of possibilities for healing and relief for the mental health of these employees.

Keywords: Stress; Emotional control; Working in prisons.

1. INTRODUÇÃO

O tema saúde mental foi delimitado no estudo de como ocorre a regulação emocional ou evolução, nas policiais penais que atuam nos presídios femininos do Estado de Goiás. Considerando a Organização Mundial de Saúde (OMS), o conceito de Saúde Mental se caracteriza pelo estado de bem-estar do indivíduo. Esse estado de bem-estar influencia seu desenvolvimento pessoal de forma que consegue resolver os problemas adversos que envolve sua vida, inclusive no trabalho. Dessa forma, é importante que as instituições e o indivíduo, entendam seu estado de bem-estar.

A saúde mental e física do indivíduo, mais precisamente da classe trabalhadora, é caracterizada por influências de ordem psicológicas e de ordem social, as quais estabelecem relação entre o trabalho e a saúde. Pode-se colocar enquanto fatores psicossociais do trabalho suas condições e conteúdo, as interações entre os ambientes, a satisfação, as características próprias do indivíduo e do ambiente e outros (Santos, 2019).

As emoções constituem processos sociocognitivos⁴, visto que são desenvolvidas e aprendidas para conseguir facilitar a inserção dos indivíduos dentro da sociedade. Mesmo as emoções sendo compreendidas enquanto experiências subjetivas e individuais, as mesmas também são parte de um fenômeno da vida social que envolve o trabalho e precisa ser controlada ou regulada (Rodrigo e Gondim, 2014).

O trabalho da polícia penal consta de várias responsabilidades as quais envolvem à administração e segurança de estabelecimentos penais. Nestes recintos, a vigilância requer do policial penal alerta constante, através de rondas de segurança, monitoração de câmeras de vigilância, inspeção de celas e pátios internos. Não obstante, Sadir, Bignotto, Lipp (2010) realizaram um mapeamento quanto ao estresse e gênero, constando que as mulheres são mais propensas ao estresse. É nesse contexto, que a presente pesquisa interdisciplinar se insere.

Dessarte, a pergunta problema foi: "Qual a relação da saúde mental e regulação emocional da policial penal com o seu labor nas penitenciárias femininas do estado de Goiás?". Considerando as revisões bibliográficas observa-se que o labor em presídios femininos, especificamente o trabalho-fim, gera desequilíbrio na saúde mental da policial penal, devido à pressão do próprio labor e das relações com as colegas e custodiadas, reprimindo a regulação emocional.

De ordem econômica a problemática em questão apresenta variados pontos que fomentam gastos financeiros, diretos ou indiretos, principalmente para o Estado, considerando que por motivos de saúde mental, policiais da Segurança Pública, em geral, apresentam adoecimento constante e por consequência pegam muitos atestados médicos e afastamentos do labor. O que pode fomentar desfalque de equipe que pode intensificar o trabalho de policiais para cobrir o afastamento, podendo gerar mais problemas emocionais em outros colegas.

De ordem social, torna-se importante uma pesquisa como essa, pois ela fomenta o pensar em possíveis ações que visem amenizar a situação que for diagnosticada e, principalmente, para que a sociedade possa valorizar o trabalho das policiais penais intramuros que, por vezes, também não são reconhecidos. Os transtornos que podem ser ocasionados na saúde mental daquelas que buscam manter a segurança de presídios femininos no Estado de Goiás.

De ordem acadêmica, Sousa, Barroso e Ribeiro (2022) apresentam que na Segurança Pública, assim como todas as profissões, geram determinado grau de estresse, mas algumas têm

⁴ No campo da psicologia, a abordagem sociocognitiva tem sido usada para entender melhor o comportamento humano e os distúrbios mentais. A compreensão das interações sociais e dos processos cognitivos envolvidos nessas interações pode ajudar na identificação e no tratamento de problemas de saúde mental. Ver mais em: <https://www.significadosdepalavras.com/sociocognitivo>

uma atenção maior que é o caso dos policiais penais, visto a pressão que permeia em seu cotidiano de trabalho. Além do mais, os resultados dessa pesquisa podem gerar novas pesquisas, inclusive de mestrado e doutorado, além de contribuir para o avanço científico da área.

Ainda como justificativa para a realização da presente pesquisa, apresenta-se que, para Sadir, Bignotto, Lipp (2010), o labor dos policiais penais tem sido apontado como uma das profissões que tem maior risco de se ter estresse ocupacional, todavia ainda carece de pesquisas. Assim, o objetivo geral consiste em discutir a saúde mental e a regulação emocional da policial penal e sua relação com o labor nas penitenciárias femininas do estado de Goiás. Enquanto que os objetivos específicos constituem em conceituar saúde mental e regulação emocional de forma geral e no âmbito do trabalho na Segurança Pública; analisar a saúde mental da policial penal nas penitenciárias femininas do estado de Goiás.

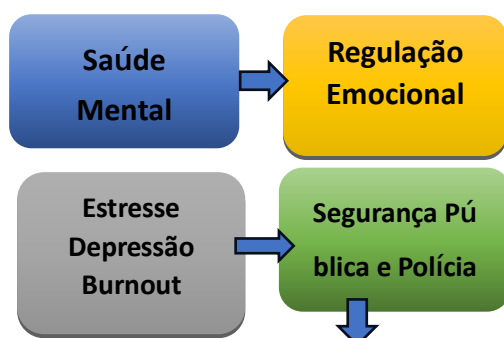
A presente pesquisa se caracteriza por ser aplicada, explorativa, explicativa, discursiva, bibliográfica e empírica. O *corpus teórico* da pesquisa foi com Rodrigues e Gondim (2014), Sousa, Barroso e Ribeiro (2022), Esteves e Gomes (2013), Paixão *et al* (2022), entre outros. A empiria foi como pesquisa de campo, tendo como população 39 policiais penais que atuam nas penitenciárias femininas, do Estado de Goiás.

A amostra se iniciou com 38 policiais penais, pois 1 é a pesquisadora. Os contatos das 38 policiais foram alcançados devido os policiais penais terem um grupo de *WhatsApp*.

Como forma de chegar à amostra final, a pesquisadora enviou o convite para participarem da pesquisa. Mediante o aceite, foi enviado o questionário estruturado, elaborado no *Google Forms*, estabelecendo um prazo de 5 dias corridos para responderem. As que responderam compuseram a amostra final.

No intuito de alcançar o objetivo geral do artigo e considerando os objetivos específicos da pesquisa, o questionário foi estruturado em 5 eixos, conforme Figura 1, sendo 4 teóricos e 1 empírico.

Figura 1 - Eixos do artigo



Fonte: A pesquisa

**Polícia Penal
Feminina do**

O instrumento de coleta de dados foi elaborado com base no *Questionário de Stress nos Profissionais de Segurança-Polícias* (QSPS-P) (Gomes, 2010 *apud* Esteves e Gomes, 2013), mas com adaptações para essa pesquisa. O QSPS-P avalia o policial quanto ao *estresse* no exercício do seu labor. O questionário visa encontrar elementos que abordam estresse e as potenciais fontes de estresse vinculado ao labor, e como evolui caso não ocorra a regulação. Como adaptação foi questionado também sobre as questões que permitem perceber o movimento do estresse ao burnout e regulação emocional, ambos vinculadas ao labor.

2. A SAÚDE MENTAL E SUAS CARACTERÍSTICAS

A discussão sobre saúde mental, nesse contexto está atrelada a sentimentos e emoções que podem interferir no desenvolvimento do labor do indivíduo. Assim, se torna importante discutir a regulação emocional. Partindo da delimitação da pesquisa, essa discussão se apresenta no âmbito dos servidores públicos, da segurança pública, mais especificamente de policiais penais.

A Organização Mundial da Saúde afirma em seu relatório sobre saúde mental divulgado em 2022, que quase um bilhão de pessoas, no ano de 2019 apresentavam transtorno mental, e que apenas no primeiro ano da pandemia, a depressão e ansiedade aumentaram mais de 25%, constando ainda que uma a cada 100 mortes ocorreu por suicídio, sendo 58% destas acometidas por pessoas com menos de 50 anos de idade (Organização Pan-Americana da Saúde, 2022).

Vieceli (2020) apresentou um estudo relativo ao tema da saúde mental durante o período de isolamento social vivido não somente pelo Brasil e ficou conhecido por quarentena da Covid-19. A autora apresentou que em 2020, devido ao cenário do isolamento as pessoas se apresentaram em situação de vulnerabilidade emocional, medo, angústia, taquicardia, dores generalizadas, falta de ânimo, ansiedade, depressão, choro contínuo, sensação de tristeza, desânimo generalizado, alteração do sono ou do apetite, entre outros sintomas.

A pesquisa de Silva, Cruz, Almeida (2020, p. 315) constatou aumento das doenças mentais entre os policiais devido a precarização do trabalho e rotina exaustiva, sendo que "Assim, observa-se um aumento das doenças mentais entre esses trabalhadores, traduzido inicialmente por sintomas como insônia, dificuldade de concentração, diminuição de memória, entre outros". Pelos estudos de Sousa, Barroso e Ribeiro (2022, p. 3) foi possível identificar os

pontos da saúde mental ou dos transtornos mentais comuns (TMC), que serão considerados para a presente pesquisa, como:

nervosismo, irritabilidade excessiva, raiva prolongada, cansaço excessivo, pensamento ruminante e perda do senso de humor. Os sintomas físicos foram mãos e pés frios, sudorese excessiva, tensão muscular, insônia, flatulência, problemas dermatológicos, gastrite emocional, dor de cabeça, dor de estômago, dor muscular, dor nas costas, baixa de imunidade, agitação e taquicardia, cansaço físico e mental, problema de concentração, falta de memória e impaciência (Benedetti et al., 2014; Lipp; Costa; Nunes, 2017; Liz et al., 2014; Priyanka et al., 2016; Schlichting et al., 2014). Além dos sintomas já descritos, identificou-se associação do estresse com aumento do uso de tabaco e álcool (Priyanka et al., 2016) e com o desenvolvimento de obesidade, complicações metabólicas (Priyanka et al., 2016), problemas cardíacos (Walvekar; Ambekar; Devaranavadagi, 2015) e diabetes (Tavares et al., 2017; Violanti et al., 2017).

Os transtornos mentais comuns (TMC) fomentam o absenteísmo, que é o não cumprimento das atividades laborais como de fato precisam ser, como a pontualidade e assiduidade. Para Gomide Jr, Esteves e Silva (2020) o absenteísmo se configura por quatro tipos: voluntário (questões particulares), patológica (questões de doenças ou procedimentos médicos), doenças trabalhistas (adquiridas no labor) e compulsório (sanções ou prisão). No caso da presente pesquisa o foco está no terceiro tipo de absenteísmo. O absenteísmo pode estar relacionado a outros transtornos mentais como o estresse, o burnout e a depressão. Para evitar o absenteísmo é importante que as instituições realizem algumas ações de prevenção, como exames médicos e psiquiátricos, pois isso resultaria em prevenção de problemas vindouros, favorecendo a qualidade de vida (Silva, Cruz, Almeida, 2020).

Para evitar o absenteísmo, o estresse, o burnout e a depressão, as instituições podem realizar ações que visem melhorias nas condições de trabalho, primando por um ambiente seguro e pela qualidade de vida de seus funcionários. Para Silva, Cruz, Almeida (2020) é importante pensar em um ambiente de trabalho tranquilo e seguro, que prima pelo bem-estar dos policiais, pois isso favorece a produtividade e pode diminuir o absenteísmo, bem como problemas de saúde.

Corroborando com Chiavenato (1999) é interessante melhorar as condições do ambiente de trabalho, bem como a forma de comunicação e envolvimento dos trabalhadores nas decisões, implantar políticas de bem-estar para a qualidade de vida, oferecer recompensas e reconhecimentos, entre outras.

Diante desse cenário, ressalta-se que as emoções são indispensáveis para o ser humano e, elas estão presentes por toda a vida. São as emoções que aproximam e afastam, criam e perdem laços, sinaliza situações de risco, traz alegria, entre outras situações do dia a dia. A maneira pela qual o indivíduo se manifesta interfere diretamente no comportamento e nas emoções das pessoas com as quais ele se relaciona, bem como com o *locus* do seu labor. Por isso, é necessário que haja a regulação emocional (Rodrigues e Gondim, 2014; Iaochite *et al*, 2022).

3. A REGULAÇÃO EMOCIONAL E SUA IMPORTÂNCIA

Para Rodrigues e Gondim (2014) as emoções refletem alterações fisiológicas e motoras relacionadas as experiências internas, as quais são imprescindíveis para o desenvolvimento e regulação das relações interpessoais inclusive no trabalho. A regulação emocional cumpre com papel imprescindível para com o processo de ajustamento social, visto que é através dela que se tem o asseguramento da qualidade das relações familiares, sociais, de amizade, bem como de trabalho. Importante ressaltar que ser capaz de regular as próprias emoções mediante cenário de conflitantes e intensas mudanças podem favorecer as escolhas de comportamentos mais ativos para com a saúde, convivência social e bem-estar social (Iaochite *et al*, 2022).

A eficácia para regulação das emoções e o equilíbrio da saúde mental pode ser caracterizada enquanto um julgamento que tal indivíduo faz para com sua própria capacidade de gerenciar emoções negativas, bem como de expressar suas emoções positivas. Assim, é composta por duas dimensões, são elas a capacidade de expressar emoções positivas, resultantes de situações de sucesso e promotoras de satisfação pessoal e capacidade para gerenciar emoções negativas, decorrentes de eventos estressantes (Iaochite *et al*, 2022).

É importante considerar que para a regulação emocional, o indivíduo precisa aprender a controlar ou automatizar o movimento de lidar com as emoções, sabendo quando e como elas podem ser expressadas e sentidas (Rodrigues e Gondim, 2014). Encontrar essa regulação acaba sendo um processo individual de autoconhecimento.

Problemas de saúde mental ou emocional fragilizado, que precisam do movimento de regulação emocional, constitui cenário de vários espaços sociais, inclusive da Segurança Pública. Para Souza (2013) o mundo do trabalho tem passado por várias mudanças e, mediante um mercado global competitivo, as empresas tem exigido dos trabalhadores mais disponibilidade e desempenho, o que pode atrapalhar significativamente a sua qualidade de vida. Exemplo disso pode-se elencar as flexibilidades de horários, a polivalência no trabalho, bem como a mobilidade profissional.

Mediante isso, o índice de estresse laboral tem crescido, sendo encarado como um fenômeno do trabalho e do mundo do trabalho, podendo chegar a burnout e a depressão. A regulação emocional pode favorecer a não ocorrência do absenteísmo, do estresse, do burnout e da depressão. Considerando as características de cada uma dessas doenças mentais, que serão discutidas a seguir, é possível dizer que a regulação emocional varia de uma para outra. Mas, o importante é ter o autoconhecimento de sua saúde mental para buscar movimentos de autocontrole.

4. O ESTRESSE, O BURNOUT, A DEPRESSÃO E SUAS CARACTERÍSTICAS

Esteves e Gomes (2013) apresentam que o impacto do estresse traz consequências negativas, visto que o seu nível excessivo pode afetar de forma negativa a saúde psicológica e física dos indivíduos. Assim, o estresse no trabalho tem afetado diretamente os trabalhadores e, em consequência, tem-se os sentimentos de ansiedade, síndrome de burnout e também a depressão.

Para a Organização Mundial da Saúde, segundo a Associação Nacional de Medicina do Trabalho (ANAMT, 2019), burnout, depressão e estresse são doenças de saúde específicas, com sintomas semelhantes, porém tratadas de maneiras distintas. O estresse pode ocasionar ou agravar problemas de saúde física ou mental ou uma reação adaptativa a eventos externos, negativos ou positivos. O burnout ocorre por fenômenos relacionados necessariamente ao estresse crônico no trabalho. A depressão por doença psiquiátrica crônica, que pode afetar qualquer pessoa, independente do ambiente ou da idade. Assim, tanto o estresse, quanto a depressão e o burnout podem afetar os policiais penais.

O estresse é compreendido enquanto um processo no qual exige uma adaptação do próprio organismo para com uma condição interna e/ou externa que, de alguma forma, esteja mudando seu bem-estar (Calais, 2003). Diante disso, o estresse pode acontecer de duas formas, sendo a primeira muito intensa e aguda, porém, desaparece rápido e, a segunda que é crônica e não é tão intensa, sendo que essa pode ocorrer por tempo mais duradouro (Lipp, 1996).

Pinheiro; Estarque (2000, p. 1) diz que estresse é como "um conjunto de reações orgânicas e psíquicas de adaptações que o organismo emite quando é exposto a qualquer estímulo que excite, irrite, amedronte ou o faça muito feliz". Já Chiavenato (1999, p. 377), afirma que "estresse é um conjunto de reações físicas, químicas e mentais de uma pessoa a estímulos ou estressores no ambiente".

Ballone (2001), afirma que o estresse é compreendido enquanto uma produção de variadas modificações na composição química e na estrutura funcional que tem no organismo

humano. Tais modificações são importantes para a adaptação do indivíduo as situações atuais. Sendo assim, o estresse pode agir enquanto um mecanismo de defesa para com os agentes agressores, todavia em alguns casos, essas modificações podem resultar em danos.

Para Paixão *et al* (2022) pela revisão de literatura sobre a temática, concluíram que,

O estresse se mostrou como principal vulnerabilidade de exposição dos policiais penais, seguido de ansiedade. O uso de álcool e tabaco são descritos como métodos de amenizar a pressão sofrida no ambiente de trabalho. O uso de medicamentos psicoativos é infimamente descrito na literatura, contudo, medicamentos para doenças crônicas são altamente utilizadas, pois diversos policiais penais apresentam doenças como hipertensão arterial e diabetes mellitus (Paixão *et al*, 2022, p. 9).

Muitas doenças trabalhistas estão vinculadas ao estresse ocupacional, que para Sadir, Bignotto, Lipp (2010) acontece no momento em que o trabalhador entende que suas demandas do trabalho são muito excessivas para seu cumprimento mediante as condições concretas para tal.

As consequências de altos níveis de stress crônico são percebidas pelas licenças médicas e absenteísmo, queda de produtividade, desmotivação, irritação, impaciência, dificuldades interpessoais, relações afetivas conturbadas, divórcios, doenças físicas variadas, depressão, ansiedade e infelicidade na esfera pessoal (Lipp, 2005b). No âmbito do trabalho, as consequências do stress podem incluir depressão, falta de ânimo, falta de envolvimento com o trabalho e a organização, faltas e atrasos frequentes, excesso de visitas ao ambulatório médico e farmacodependência (Sadir, Bignotto, Lipp, 2010, p. 73).

Na visão de Chiavenato (1999) alguns elementos podem provocar o estresse no trabalho, incluindo a questão da desconfiança, de chefes autoritários com demasiadas cobranças e pressões, carga horária excessiva, falta de segurança, insatisfação pessoal, entre outras.

Síndrome de Burnout, para o Ministério da Saúde ocorre pelo excesso de trabalho, diante das extremas responsabilidades que o indivíduo tem, as quais provocam desgastes emocionais devido ao cansaço elevado, estresse e esgotamento físico. Em profissionais que lidam com pressão diária constante, essa síndrome é comum, como exemplo, policiais. A doença de burnout, é desenvolvida especificamente de forma gradual por conta de desajustes entre o profissional e o ambiente de trabalho, não devendo ser empregada a outras esferas da vida. Pode afetar homens e mulheres que vivenciam situações de estresse permanente ou prolongado no espaço de trabalho (ANAMT, 2019).

No primeiro mês do ano de 2022, a síndrome foi inserida na nova Classificação Internacional de Doenças (CID-11). Oficializada pela OMS como síndrome ocupacional crônica, por estar relacionada ao trabalho (Almeida, 2022). Palmeirim (2023) destaca que nos últimos anos da pandemia houve crescente diagnósticos de distúrbios psíquicos, a síndrome de burnout fez parte deste cenário. Segundo a autora um estudo realizado pela *International Stress Management Association* (ISMA-BR), em 2021, 30% dos trabalhadores brasileiros sofrem com esta síndrome e no ranking mundial de casos desta doença, o Brasil perdeu apenas para o Japão, ocupando a segunda colocação.

Os principais sinais e sintomas do burnout, de acordo com o Ministério da Saúde são: cansaço excessivo físico e mental, dor de cabeça frequente, alterações no apetite, insônia, dificuldades de concentração, sentimentos de fracasso e insegurança, negatividade constante, sentimento de derrota e desesperança, sentimentos de incompetência, alterações repentinas de humor, isolamento, fadiga, pressão alta, dores musculares, problemas gastrointestinais, alterações nos batimentos cardíacos (Ministério da Saúde, Saúde de A a Z).

Tais sintomas podem ser confundidos com os da depressão e da ansiedade, por serem bastante parecidos e muitas vezes não são identificados de forma correta. O Ministério da Saúde afirma que a síndrome de burnout pode resultar em estado de depressão profunda e, por isso é essencial procurar apoio profissional no surgimento dos primeiros sintomas. A depressão é um transtorno mental que afeta negativamente as relações pessoais e sociais e, precisa ser diagnosticada o mais rápido possível, pois tem tratamento (Souza *et al*, 2021). Sintomas depressivos não tratados podem ocasionar prejuízos em todos os aspectos da qualidade de vida do indivíduo e a depender do grau vivenciado pela depressão, este pode ocasionar malefícios maiores que outras enfermidades crônicas.

Costa (2023), retrata que o adoecimento mental pode gerar uma série de consequências desde pessoais até profissionais. Os impactos nas relações interpessoais são afetadas negativamente, as quais podem causar conflitos, mal entendidos e afastamento emocional. A depressão, segundo a Organização Pan-Americana de Saúde (OPAS), é uma doença psiquiátrica crônica, que pode afetar pessoas de todas as idades, incluindo crianças e idosos. Um levantamento realizado pela Organização mais de 300 milhões de pessoas em todo o mundo sofrem da doença, que pode ser uma condição de saúde muito grave, especialmente quando classificada com intensidade moderada ou severa (OPAS, 2020). O Brasil, é recordista dentre os países da América Latina na prevalência de depressão (Brasil, s/d).

Dessa forma, é importante saber as características do estresse, burnout e depressão, sinalizadas também pelo absentéismo, as quais estão representadas no Quadro n. 1.

Quadro n.1 - Características

	Características
Absenteísmo	Assiduidade ao trabalho: falta ou atraso por voluntário, patológica, doença trabalhista e compulsório.
Estresse	Aumento do uso de tabaco, álcool, obesidade, complicações metabólicas, problemas cardíacos, diabetes, medicamentos psicoativos, queda de produtividade, desmotivação, irritação, impaciência, dificuldades interpessoais, relações afetivas conturbadas, divórcios, doenças físicas variadas, depressão, ansiedade e infelicidade na esfera pessoal.
Burnout	Doença trabalhista: cansaço excessivo físico e mental, dor de cabeça frequente, alterações no apetite, insônia, dificuldades de concentração, sentimentos de fracasso e insegurança, negatividade constante, sentimento de derrota e desesperança, sentimentos de incompetência, alterações repentinas de humor, isolamento, fadiga, pressão alta, dores musculares, problemas gastrointestinais, alterações nos batimentos cardíacos.
Depressão	Doença psiquiátrica: humor depressivo, irritabilidade, cansaço excessivo, distúrbio do sono, falta de vontade ou esforço extra para fazer as coisas, choro fácil ou apatia, falta de memória e de concentração, redução do interesse sexual.

Fonte: Pesquisadora (2024) considerando todos os autores supracitados

O aparecimento da depressão, segundo o Ministério da Saúde, pode surgir por diversos casos: histórico familiar, estresse crônico, eventos traumáticos, disfunções hormonais, conflitos familiares, ansiedade crônica, entre outros. Ela é umas das principais causas de incapacidade global e do absenteísmo voluntário, mas que se não tratado, com um labor estressante, gera um círculo vicioso de saúde mental.

5. A SAÚDE MENTAL NA SEGURANÇA PÚBLICA DO POLICIAL PENAL

No sistema prisional o trabalho é desafiador e estressante, em especial para aqueles que trabalham regulamente nos presídios. A saúde mental desses policiais penais deve ser uma área de preocupação constante, haja vista enfrentarem condições únicas que podem impactar no bem-estar individual ou coletivo. O trabalho dos policiais tem sua característica de função extremamente desgastante emocional e fisicamente, visto que eles têm uma constante exposição ao perigo, riscos eminentes, possuem horários irregulares de trabalho, bem como uma alimentação irregular, entre outras características. O cargo que os policiais em geral ocupam dentro das organizações são apontados enquanto fator que contribui para sofrimentos psíquicos de acordo com Sousa, Barroso e Ribeiro (20//////22).

A saúde mental desequilibrada pode acontecer quando o trabalho afeta diretamente as esferas da vida, as quais são transformadoras e geradoras de significados e vice-versa. Diante disso, as instituições prisionais têm uma variedade de situações que expõem os policiais penais a momentos de estresse contínuo e extremo, bem como a sentimento de insegurança devido as relações rígidas hierárquicas, contato direto com violências e, por fim trabalho com divisão de turnos e espaços confinados (Sousa, Barroso e Ribeiro, 2022).

Ainda Sousa, Barroso e Ribeiro (2022) apontam que estudos realizados comparando a sintomatologia do estresse por sexo entre os policiais, foi constatado que as policiais apresentam mais prevalência de estresse. Além disso os autores apontam que os policiais que trabalham no serviço operacional apresentavam um número maior de estresse do que aqueles que atuam na parte administrativa.

Para Nascimento e Melo (2022) a criação da Polícia Penal gerou forte repercussão no cotidiano prisional e, os efeitos do trabalho na vida dos policiais penais foram e são prejudiciais a saúde mental e física dos mesmos. A sensação de ansiedade, medo e insegurança que é provocada no desempenho da função que acompanha os trabalhadores ao longo de suas vidas e interfere diretamente em suas relações com os outros policiais penais e com as demais pessoas. Nesse contexto aborda-se que no caso da Polícia Penal, pelo quantitativo de servidores, deve-se considerar a necessidade de um técnico de segurança em tempo integral (Silva, Cruz, Almeida, 2020).

Mediante esse cenário é possível inferir que no trabalho dos policiais penais, o estado de sua saúde mental, pode refletir tanto prazer quanto sofrimento no labor, considerando o movimento de regulação emocional. Para Dejours (*apud* Pires e Macedo, 2020), o prazer do trabalhador é resultado de toda descarga psíquica das atividades que foram realizadas. Já o sofrimento, é resultado de sensações desagradáveis resultantes da não satisfação de suas necessidades. Assim, é importante reconhecer o sofrimento psíquico e buscar estratégias para enfrentar esse sofrimento, visando sua superação e quiçá, transformar em prazer. Por isso, a autorregulação emocional é importante. Além disso, o estresse que gera o sofrimento no labor, sem a regulação emocional pode evoluir para doenças mais graves, como o burnout e a depressão.

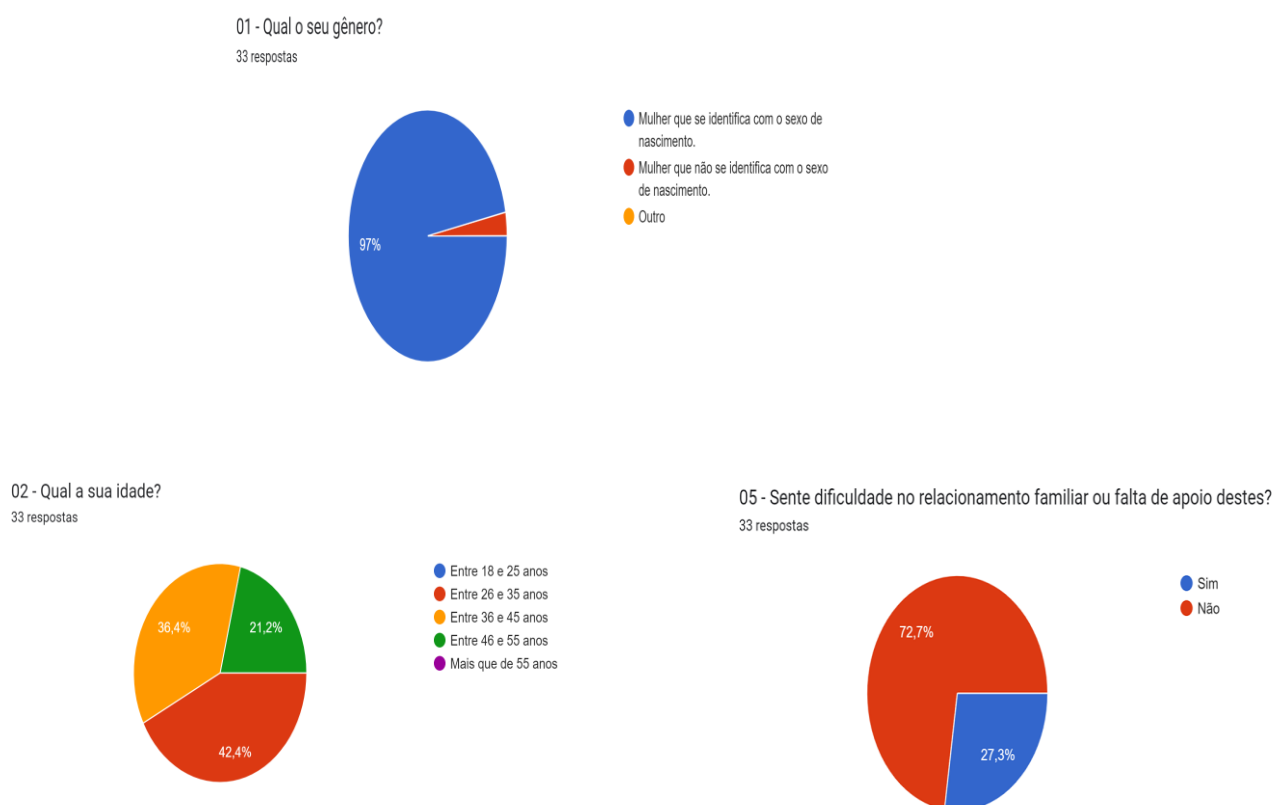
6. AUTOPERCEPÇÃO DAS POLICIAIS PENAIS SOBRE SUA SAÚDE MENTAL

A pesquisa empírica foi realizada no mês de março de 2024, tendo como partícipes 38 policiais, as quais receberam a pesquisa pelo grupo de *WhatsApp* e destas, 33 responderam, consentiram participar da pesquisa, totalizando 85%, o que significa uma excelente amostra,

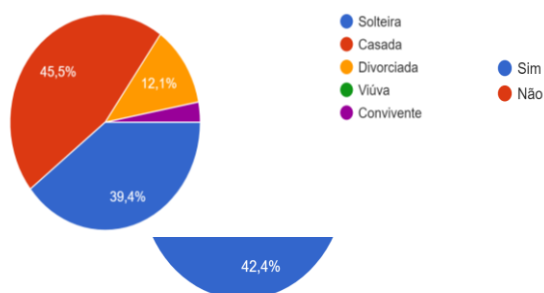
como representatividade da população, podendo os resultados serem generalizados e, todas manifestaram o consentimento quanto a participar da pesquisa.

A *priori*, a pesquisa fez um delineamento da identificação das policiais. Conforme o Gráfico n. 01, 97% das policiais se identificam com o sexo de nascimento, sendo policiais jovens, pois 76,8% estão entre a faixa de 26 a 45 anos. Destas 45,5% são casadas e 3% são conviventes e, 39,4% são solteiras e 12,1% são divorciadas, mediante esse fato, afirma-se que a maioria estão sem companheiro. Dizer não se identificar com o sexo de nascimento ou estar sem companheiro pode não significar frustração, mas alegria. Existem casamentos que são frustrados. Para essa discussão precisaria uma pesquisa mais detalhada. Contudo, nesse momento a intenção é apresentar o perfil.

Gráfico n. 01 - Identificação



03 - Estado Civil.
33 respostas



Fonte: Questionários (2024)

Além disso, 57,6% não tem filhos e se sentem apoiadas pela família, visto que 72,7% responderam positivamente.

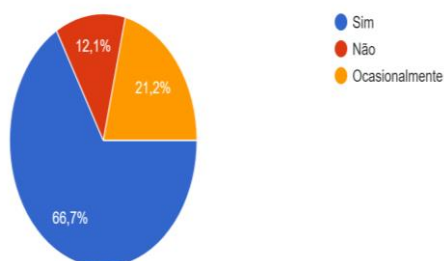
Contudo, é preciso considerar que

27,3% de quem respondeu não ter apoio da família é um índice para ser analisado, principalmente se cruzar os dados com outros elementos que podem levar a um abalo da saúde mental.

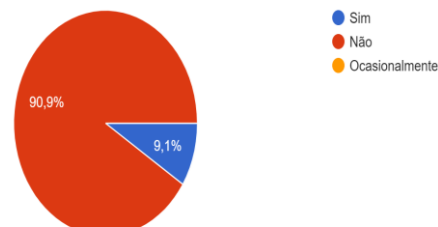
Ainda em relação a identificação das policiais penais, conforme o Gráfico n. 02 é possível alegar que 66,7% praticam exercícios físicos o que remete a preocupação com o cuidado com a saúde e até mesmo em manter o seu físico conforme necessidades do seu trabalho. Mas na contramão 12,1% e 21,2% ou não fazem atividades ou a fazem ocasionalmente. Dessa forma, 33,3% das policiais penais não realizam atividades físicas regularmente, o que pode prejudicar a sua saúde tanto física quanto mental, já que o exercício físico é uma forma de relaxamento. Um fator muito positivo é que 90,9% das policiais não fazem uso de cigarros, vapes e/ou similares, que denota também preocupação com a saúde, visto que cigarros são prejudiciais.

Gráfico n. 02 - Cuidados com a saúde

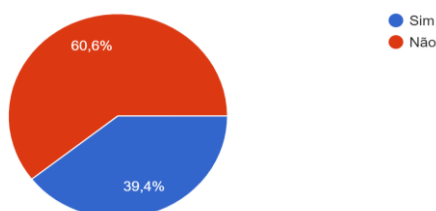
12 - Tem como hábito a prática de exercícios físicos?
33 respostas



13 - Faz uso de cigarros, vapes e/ou similares?
33 respostas



28 - Fez ou faz acompanhamento psicológico?
33 respostas



Fonte: Questionários (2024)

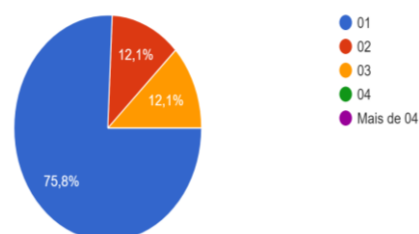
Outro ponto a ser considerado, e talvez mais aprofundado em outra pesquisa, é que 39,4% responderam que já fizeram ou fazem acompanhamento psicológico. Esse dado pode mostrar que estão preocupadas com sua saúde mental e perceberam problemas. Contudo, o índice de 60,6%, que não fazem ou nunca fizeram acompanhamento psicológico que aparentemente pode ser um dado positivo é preciso ser analisado no sentido de que pode ser que muitas policiais precisam fazer um acompanhamento psicológico mas ainda não o fizeram, podendo levar a sério os problemas de saúde mental.

Também foi mapeado a identificação quanto ao trabalho que realiza. Conforme o Gráfico n. 03 é possível alegar que as policiais penais em sua maioria estão no começo da carreira pois 39,4% atua no sistema prisional entre 1 a 5 anos e 36,4% entre 6 e 10 anos, assim como 15,2%, está entre 11 e 15 anos considerando o tempo de trabalho é possível dizer que ainda não estão próximas da aposentadoria, significando que há um longo tempo de trabalho pela frente, denotando a importância de um equilíbrio emocional para cumprir esta trajetória profissional.

Outra consideração importante a se fazer é que 75,8% atuam em presídio com população carcerária feminina entre um e cinco anos. Isso pode significar que a relação com o público feminino ainda está em início de carreira. Devido a temporalidade da pesquisa não foi possível fazer os cruzamentos dos dados para saber se as policiais que estão em início de carreira são as que não sentem apoio da família, pois isso pode agravar a sua saúde mental ao longo dos anos.

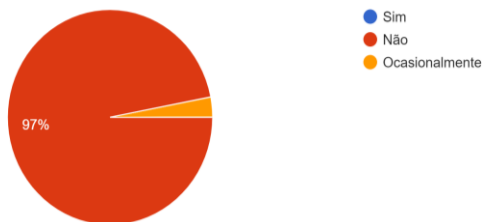
Gráfico n. 03 - Trabalho

08 - Já foi lotada em quantos presídios femininos?
33 respostas



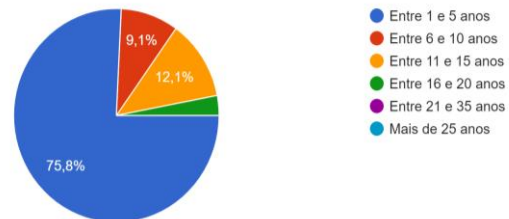
10 - Falta frequentemente ao trabalho?

33 respostas



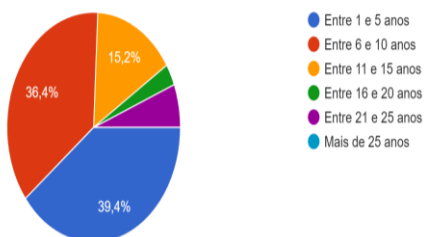
11 - Trabalha há quanto tempo em presídio que tem população carcerária feminina?

33 respostas



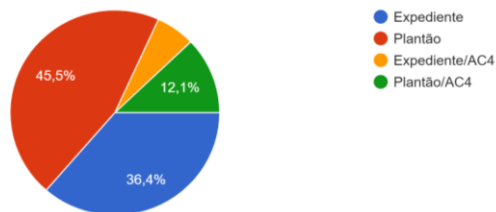
06 - A quanto tempo trabalha no sistema prisional?

33 respostas



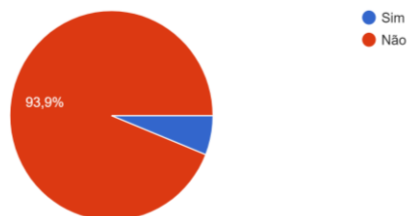
19 - Trabalha em qual regime?

33 respostas



35 - Possui outra atividade laboral?

33 respostas



Fonte: Questionários (2024)

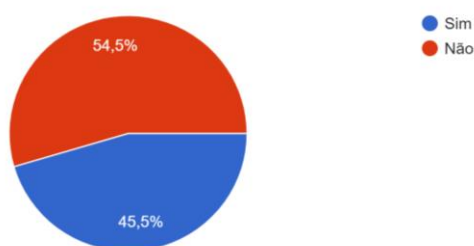
Outro dado relevante a ser considerado é o regime de trabalho das policiais, pois a maioria: 45,5 por cento trabalha com plantão e 36,4 trabalho com expediente. O expediente é

trabalho de 8h até 17h seguidas. O plantão é 24h seguidas com descanso de 72h. Isso significa que também é relevante considerar que cerca de 15% fazem a AC4, que significa horas extras, quando não estão de expediente ou plantão. O regime de trabalho é importante ser considerado, principalmente quando pode haver uma sobrecarga e isso influencia em outros fatores tanto físicos quanto emocionais podendo levar a problemas de saúde. Um dado que aparentemente é positivo é que 97% das policiais alegaram não faltar frequentemente ao trabalho. Esse item precisaria ser aprofundado no sentido do que levam as policiais a não faltarem ao trabalho visto que podem ir ao trabalho de maneira forçada, de maneira contrariada, por obrigação do cumprimento do seu trabalho, e não por sentir prazer em trabalhar. Outro detalhe é que 93,9% afirmam não terem outra atividade laboral, o que implica dizer que são dependentes financeiramente deste trabalho.

Mediante o Gráfico n. 04, o dado que aborda relacionamento afetivo com outros Servidores da Segurança apresentou que 45,5% não tem relacionamento com colega de profissão. Este dado pode ser importante se considerado que muitas vezes os assuntos entre os casais atem-se a questões de trabalho, o que pode prejudicar o relacionamento e provocar inclusive problemas emocionais. Contudo, não podemos dizer que isso é de todo negativo, já que estando na mesma área de atuação consegue compreender mais facilmente as situações originadas do trabalho.

Gráfico n. 04 - Relacionamento

11 - Tem ou teve relacionamento afetivo com servidor da segurança pública?
33 respostas



Fonte: Questionários (2024)

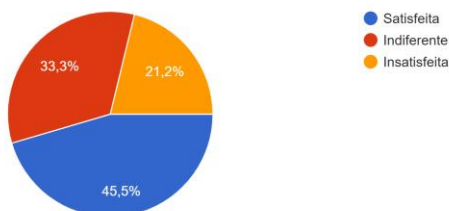
Quanto as primeiras sensações das participantes da pesquisa, conforme Gráfico n. 05, apresenta que 63,6% se sentem reconhecidas pelo seu superior. Contudo, é preciso reconhecer que 24,2%, não se sentem reconhecidas e 12,1% se sentem reconhecidas ocasionalmente. Ou

seja, 36,3% não se sentem reconhecidas. Eis um dado que precisa ser considerado para aprofundamento.

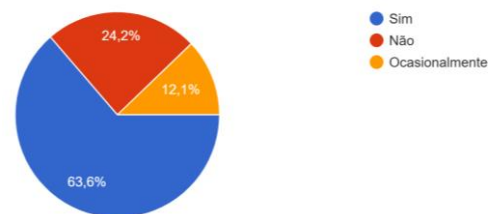
Apesar de 45,5% responderem estarem satisfeitas em relação às suas colegas de trabalho, 54,5% alegam estarem insatisfeitas ou indiferentes. O convívio com colegas de trabalho se torna alvo de análises pois, o tempo que convivem constantemente, caso de maneira insatisfeita pode fomentar desgastes e até favorecer o adoecimento. Assim também, é perceptível que apesar de um baixo quantitativo 33,4% alegar desconforto quanto ao ambiente de trabalho, se apresenta algo que necessita ser considerado. Contudo 66,7% alegam não terem problema quanto ao ambiente de trabalho. Outro dado de importante análise é que 45,5% se dizem insatisfeita com a estrutura física do seu local de trabalho, e 21,2% se dizem diferente ponto. Eis que precisa ser de fato analisadas as condições estruturais, pois isso também pode influenciar no processo de adoecimento unido a outros elementos.

Gráfico n. 05 - Primeiras sensações

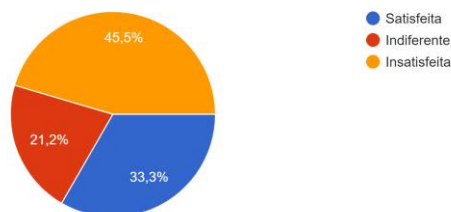
23 - Como você se sente em relação as colegas de trabalho?
33 respostas



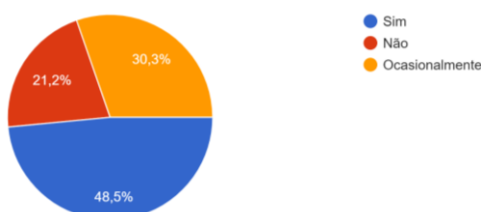
24 - Você se sente reconhecida pelo seu superior?



34 - Como você se sente em relação a estrutura física do seu local de trabalho?
33 respostas

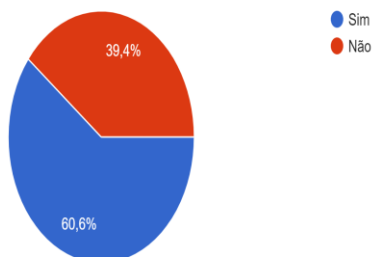


33 - Você sente que tem autonomia no desempenho de suas atribuições?
33 respostas



21 - Já se sentiu ameaçada ou correu risco de vida devido a atividade que exerce?

33 respostas



Fonte: Questionários (2024)

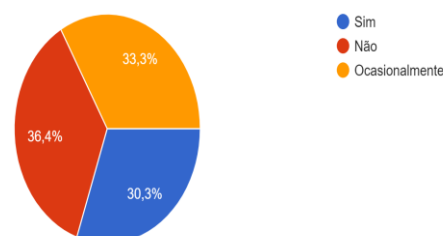
No tocante a autonomia no seu desempenho das atribuições, o que ficou evidente pela coleta de dados é que a maioria: 48,5% alega sentir autonomia no desempenho de suas atribuições. Isso significa, um fato positivo. Contudo, ao analisar que 21,2% diz não ter autonomia e 30,3% diz ocasionalmente, totaliza 51,5%. Eis um ponto que precisa ser analisado, porque denota algo negativo, visto que a maioria diz não ter ou ter ocasionalmente a autonomia em relação ao seu trabalho. Outro dado importante a ser analisado é que 60,6% das policiais já se sentiram ameaçadas ou já correram risco de vida devido à atividade que exercem. Esse sentimento de ameaça de risco de vida pode levar qualquer pessoa a um sentimento de impotência, de medo e inclusive de fobia social e do labor.

Quanto às segundas sensações, mediante o Gráfico n. 06 é preciso destacar que 27,3% se sentem desanimadas ou tem vontade de faltar ao trabalho, somado a 30,3% que dizem sentir ocasionalmente. O fato é que desânimo relacionado ao trabalho a ponto de querer faltar, é elemento de uma investigação mais aprofundada visto que, somado a outros elementos esse fato pode levar a um adoecimento. Quanto à ansiedade 30,3% responderam que sentem ansiedade vinculada ao trabalho, enquanto que 30,3% responderam que sentem ocasionalmente. O total de 60,6% é um índice alto e que precisa ser considerado e inclusive, que o gestor da instituição pense em ações que possam amenizar, não somente a ansiedade mas, os outros elementos já discutidos.

Gráfico n. 06 - Segundas sensações

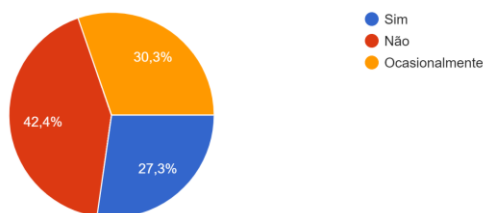
25 - Tem dificuldade de concentração?

33 respostas



14 - Ao pensar em trabalhar, sente desânimo ou vontade de faltar?

33 respostas

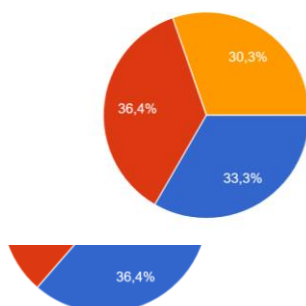


31 - Tem problemas de memorização?

33 respostas

16 - Sente

33 respostas



● Sim
● Não
● Ocasionalmente



● Sim
● Não
● Ocasionalmente

Fonte: Questionários (2024)

Importante também, salientar que 30,3% tem dificuldades de concentração e 33,3% sentem essa dificuldade ocasionalmente. Além de que 33,3% apresenta um problema de memorização e 30,3% apresentam ocasionalmente. Problemas de concentração e de memorização podem já ser indícios de problemas com a saúde mental, sendo importante até mesmo uma consulta com neurologista.

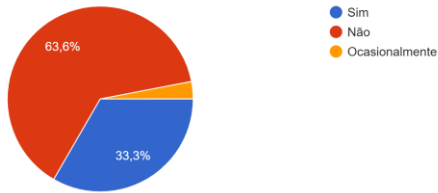
Outro dado importante é que 48,5% das policiais se sentem fisicamente cansadas quanto ao seu trabalho, somado a 21,2% que responderam que ocasionalmente se sentem cansadas, se torna um índice elevado. O cansaço físico pode ser um elemento que leva a distúrbios emocionais e até mesmo a baixa produtividade, a qual 36,4% responderam que isso aconteceu com elas, somado a 9,1% que dizem ocasionalmente terem baixa produtividade.

Como terceiras sensações o Gráfico aglutinado n. 7 apresenta que 33,3% das policiais sentem necessidade de se isolar socialmente, somado a mais 33,3%, que sentem ocasionalmente vontade de isolamento. Isolar-se socialmente pode ser mais um indício de possível adoecimento e também de perda de controle emocional, comprovado pelos 27,3% que afirmaram que estão perdendo o controle emocional e 36,4% que alegam estarem perdendo o

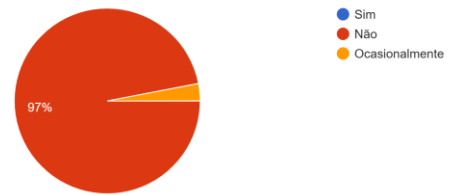
controle emocional ocasionalmente. O fato é que 62,6% de certa forma estão com problemas de não controlarem suas emoções.

Gráfico n. 07 - Terceiras sensações

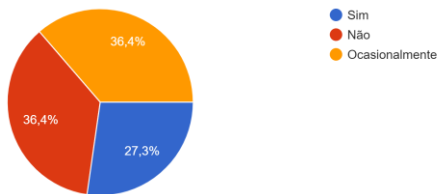
20 - Faz uso de medicamento controlado para stress, ansiedade, depressão ou afins?
33 respostas



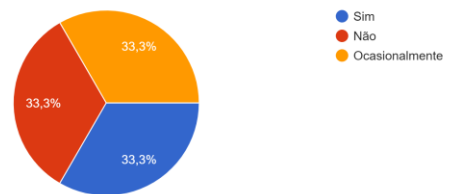
29 - Participa de algum grupo de estudo para autoconhecimento e controle de suas emoções?
33 respostas



26 - Sente que está perdendo o controle emocional?
33 respostas



- Sente necessidade de se isolar socialmente?
respostas



Fonte: Questionários (2024)

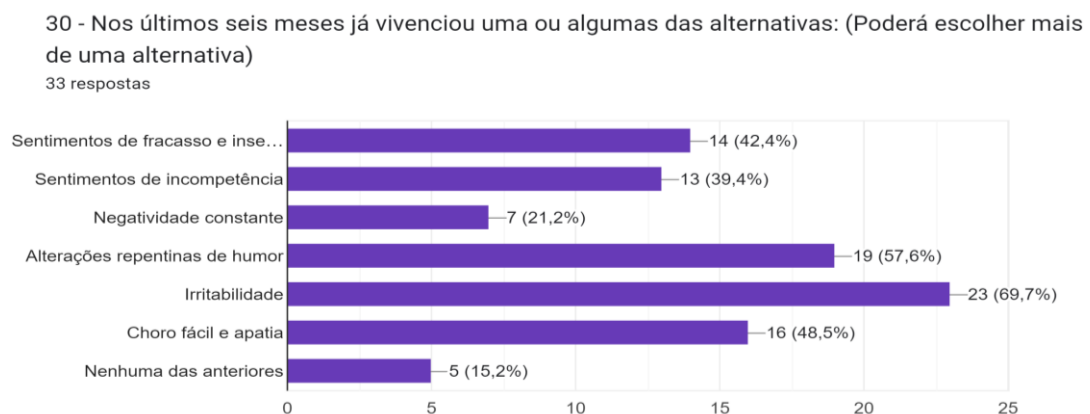
Um dado que também precisa ser analisado é que 63,6% responderam não fazer uso de medicamento para controle de estresse, ansiedade, depressão ou afins. Isso denota que a maioria das policiais não tem problemas emocionais graves a ponto de serem medicadas.

Contudo, é preciso analisar se de fato não apresentam ou se apresentam não buscaram ajuda profissional.

Considerando os elementos já analisados, os quais apontam que existe forte indício de problemas com a saúde mental, das policiais 97% responderam que não participa de nenhum grupo de estudos para autoconhecimento e controle de suas emoções. Cruzando os dados com a questão que aborda a perda do controle emocional, pode-se dizer que as mesmas não tem uma autorregulação emocional. Isso pode representar problemas vinculados tanto a sua questão individual quanto profissional.

Importante reconhecer que para as policiais nos últimos seis meses, conforme Gráfico n. 08, a grande maioria 69,7% sentiram irritabilidade aliado a 57,6%, que sentiram alterações repentinas de humor, bem como 48,5%, que sentiram vontade de chorar facilmente e apatia. Além disso, 39,4% apresentaram um sentimento de incompetência somado a 21,2% sentimento de uma constante negatividade esses dados quando analisados com outros anteriormente apresentados denota que as policiais estão a caminho de problemas com a sua saúde mental ou já estão com problemas em sua saúde mental e ainda não as reconheceram e não estão tratando. Eis um problema urgente que precisa ser olhado e que os gestores tomem alguma atitude em relação a essa situação.

Gráfico n. 08 - Primeiros Sintomas



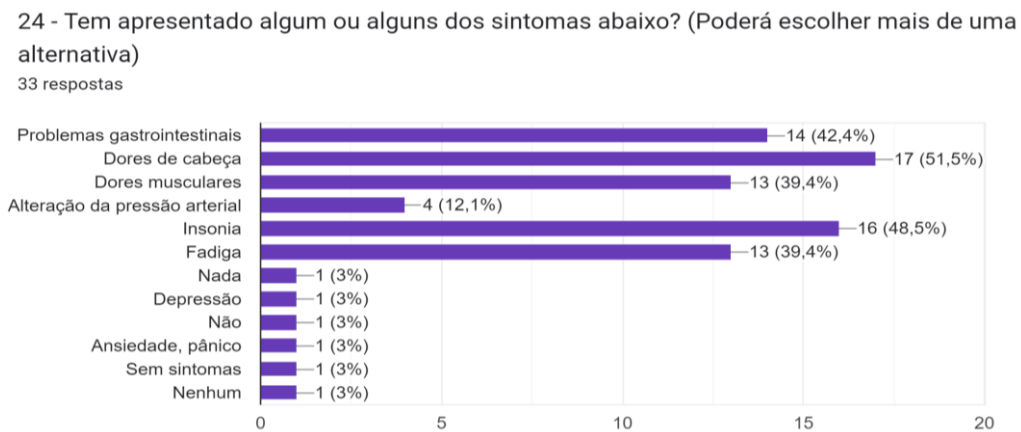
Fonte: Questionários (2024)

O Gráfico n. 09 aborda sobre alguns sintomas que as policiais têm vivido nos últimos tempos e, os dados revelados apresentam alto índices quanto à questões físicas e mentais. Quanto a isso 48,5% das policiais apresentam ter insônia. O próprio regime de trabalho denota que passam muito tempo acordadas, e que provavelmente, o cérebro acostuma com esse ritmo e

quando podem dormir não conseguem. Dormir é o descanso da mente, e a falta pode levar a sérios problemas de adoecimento mental e influenciar na qualidade de vida e do trabalho.

Como sintoma físico 51,5% das policiais alegam terem dores de cabeça bem como 42,4% apresentarem problemas gastrointestinais e 39,4% dores musculares. Estes altos índices apresentam que a saúde física está prejudicada, conseqüentemente afetando a saúde mental, ou vice-versa, saúde mental abalada e os sinais aparecendo como doenças no corpo.

Gráfico n. 09 - Segundos sintomas



Fonte: Questionários (2024)

Ainda, 48,5% das policiais apresentam ter insônia. O próprio regime de trabalho denota que passam muito tempo acordadas e que provavelmente o cérebro acostuma com esse ritmo e quando podem dormir não conseguem dormir. Isto pode ocasionar sérios problemas de adoecimento mental e influenciar na qualidade do seu trabalho. Somado a isso 39,4% alegam sentir fadiga e 12,1% já apresentarem alteração da pressão arterial. De forma assumida 3% alegam terem depressão e ansiedade. A síndrome do pânico é um índice pequeno se comparado a totalidade, contudo ao cruzar os dados, mostrando que a maioria estão perdendo o controle emocional, que não buscam auxílio para autorregulação emocional, e apresentam altos índices de possibilidade de um adoecimento mental pode ser outra doença a ser adquirida com mais frequência no meio das policiais penais.

7. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa constitui de alguns achados enquanto considerações finais. Quanto a identificação das policiais, afirma-se que a maioria está solteira ou divorciada, se constituindo enquanto profissionais jovens, sem filhos e que tem apoio dos familiares. As policiais

apresentam um cuidado com a saúde por fazerem exercícios físicos e não fumarem. Quanto ao trabalho, são jovens de carreira e atuação em presídios femininos, não faltam ao trabalho e nem possuem outra atividade laboral, até porque o seu regime de trabalho é bem exaustivo. A maioria não se relaciona amorosamente com servidores da segurança. Contudo, é preciso considerar que 27,3%, não tem o apoio da família. É preciso analisar a questão do acompanhamento psicológico que a maioria alega não fazer, mas mediante os dados da pesquisa, se torna importante realizar.

A maioria se sente reconhecida pelo seu superior e satisfeita com a relação com os colegas. Apesar de estarem insatisfeitas com a estrutura física do seu local de trabalho, mesmo tendo autonomia e já tendo sentido ameaça por conta do seu labor. A maioria sente desânimo e vontade de faltar ao trabalho, mesmo que ocasionalmente. Da mesma forma, sentem-se ansiosas, com dificuldade de concentração e memorização, sentindo-se fisicamente cansadas, mas mesmo assim não baixam as suas produtividade, pelo menos não têm consciência do fato. Por enquanto.

Além disso, sentem vontade de isolarem-se e percebem estarem perdendo o controle emocional, fator que, pode estar aliado ao não uso de medicamentos e nem mesmo busca de autoconhecimento para o controle das emoções. Assumem estarem irritadas, tendo alterações repentinas de humor, chorando fácil, com apatia e sentimentos de incompetência, fracasso e insegurança. Assumem ainda, terem dores de cabeça, musculares, insônia e fadiga, bem como problemas gastrointestinais.

Considerando a pesquisa, pode-se inferir que as atividades desempenhadas dentro de presídios são desgastantes para a saúde mental da policial, dada a natureza estressante e desafiadora que regularmente precisam lidar com a sobrecarga de trabalho, o qual precisa trabalhar em suas horas de folga para complementar seus rendimentos financeiros, podendo refletir em um nível de esgotamento maior. Trabalhar em presídios pode gerar conflitos internos e externos que podem refletir na vida pessoal da policial penal, caso não possua uma rede de apoio profissional, pessoal ou autorregulação. Ao analisar os dados teóricos como os empíricos, pode-se afirmar que as policiais penais investigadas estão entrando em processo de adoecimento mental, pois não tem regulação emocional, podendo chegar ao estresse, depressão ou burnout, impactando negativamente na sua qualidade de vida e labor.

Dessarte, para amenizar ou solucionar a problemática em questão, a partir das análises teóricas e empírica, apresenta-se a DGPP a sugestão em criar um Centro de Atenção Psicossocial ao Policial Penal (CAPP), que adotará ações, preventivas e/ou reparativas, capazes de intervir nas situações que estejam gerando sofrimento ou adoecimento no trabalho (terapia

ocupacional); proporcionar iniciativas que visam incentivar a prevenção de doenças, incluindo os transtornos mentais mais comuns como depressão e ansiedade; fortalecer e disseminar a cultura da saúde mental e emocional dos policiais, por meio de cursos presenciais e *online*, palestras e rodas de conversas a respeito da importância do autoconhecimento para o equilíbrio emocional no trabalho e na vida pessoal, além de organizar espaço de terapia ocupacional para práticas de autocuidado e descanso em cada presídio feminino.

Ademais, oferecer soluções anônimas para a saúde mental e fora da instituição que as policiais penais são efetivas é uma estratégia eficaz para apoiar as mesmas, que podem hesitar em buscar ajuda devido ao estigma ou ao medo de repercussões, podendo tal recurso ser a chave para abrir um mundo de possibilidades de cura e alívio para a saúde mental dessas servidoras.

8. REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Enaile. OMS inclui o burnout na lista de doenças de trabalho. **UFMG**, 2022. Disponível em: <https://ufmg.br/comunicacao/noticias/oms-inclui-a-sindrome-de-burnout-na-lista-de-doencas-do-trabalho>. Acesso em: 26 mar. 2024.

BALLONE, Geraldo José. **Estresse: conceitos**. n 1. 2021. Curso de Psicopatologia. Disponível em: <http://www.psiqweb.med.br/cursos/stress3.html> . Acesso em: 09/03/2024.

BRASIL. **Depressão**. Ministério da Saúde. s/d. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/d/depressao> Acesso em 26 mar. 2024.

BRASIL. Entenda as principais diferenças entre burnout, estresse e depressão. Associação Nacional de Medicina do Trabalho. **ANAMT**. Disponível em: <https://www.anamt.org.br/portal/2019/06/07/entenda-diferencas-entre-burnout-estresse-e-depressao/#:~:text=Burnout%2C%20depress%C3%A3o%20e%20estresse%20s%C3%A3o,um%20fen%C3%B4meno%20ligado%20ao%20trabalho>. Acesso em: 24 mar. 2024.

BRASIL. Síndrome de Burnout. **Ministério da Saúde**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout> Acesso em 26 mar. 2024.

BRASIL. **OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção**: <https://bvsm.s.saude.gov.br/oms-divulga-informe-mundial-de-saude-mental-transformar-a-saude-mental-para-todos/> Acesso em: 18 mai. 2024.

BRASIL. **Síndrome de Burnout** <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/sindrome-de-burnout> Acesso em 18 mai. 2024.

CALAIS, Sandra Leal. Diferenças entre homens e mulheres na vulnerabilidade ao stress. In: LIPP, Marilda Emanuel Novaes (Org.). **Mecanismos neuropsicofisiológicos do stress: teoria e aplicações clínicas** (pp.87-90) São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

CHIAVENATO, Idalberto. **Gestão de Pessoas: O novo papel dos recursos humanos nas organizações**. 7. ed. Rio de Janeiro, 1999, p. 374-398.

COSTA, Juliana. **Ansiedade e depressão são os principais vilões da saúde mental**, 2023. Disponível em: <https://www12.senado.leg.br/institucional/sis/noticias-comum/ansiedade-e-depressao-sao-os-principais-viloes-da-saude-mental>. Senado Federal. 2023. Acessível em 26 mar. 2024.

ESTEVES, Anabela; GOMES, Antonio Rui. Stress ocupacional e avaliação cognitiva: um estudo com forças de segurança. **Saúde e Sociedade**. 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/ySbQGpghwqNnHF85tSHbDd/?lang=pt> Acesso em: 29 jan. 2024.

GOMIDE JUNIOR, Sinésio, ESTEVES, Marco Aurélio Silva, SILVA, Lígia Carolina Oliveira. Adaptação e Validação Transcultural de uma Medida de Fatores de Absenteísmo. **Psico-USF** 25 Apr -Jun 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/ckwQj5WfhxXyphHSLcFdb6m/?lang=pt#> Acesso em: 20 fev. 2024.

IAOCHITE, Roberto Tadeu, NORONHA, Ana Paula Porto, Daniela Couto Guerreiro Casanova, SANTOS, Acácia Aparecida Angeli dos, AZZI, Roberta Gurgel. Autoeficácia para Regulação Emocional e Autoeficácia Social: Busca de Evidências de Validade de Construtos Relacionados **PSICOUFS**, 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/psuf/a/344PWHR8rJM5yyjrh5dQHMs/#> Acesso em: 29 jan. 2024.

LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. **Pesquisas sobre stress no Brasil: saúde, ocupações e grupos de risco**. Campinas: Papyrus, 1996.

NASCIMENTO, Francisco Elionardo de Melo, MELO, Franciso Elionardo de. De carcereiro a policial penal: entre nomenclaturas, imagem social e atribuições. **Dilemas: Revista de Estudos de Conflito e Controle Social**. 2022. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/dilemas/a/C7cTY5HJZcm7db3WsQBXsjH/?lang=pt> Acesso em: 29 jan. 2024.

PALMEIRIM, Juliana Almeida. **Síndrome de Burnout: professor da UFF realiza estudos sobre a promoção de saúde nos ambientes de trabalho**. UFF, 2023. Disponível em: <https://www.uff.br/?q=noticias/11-04-2023/sindrome-de-burnout-professor-da-uff-realiza-estudos-sobre-promocao-de-saude-nos#:~:text=ambientes%20de%20trabalho-,S%C3%ADndrome%20de%20Burnout%3A%20Professor%20da%20UFF%20realiza%20estudos%20sobre%20a,sa%C3%BAde%20nos%20ambientes%20de%20trabalho&text=Desde%20janeiro%20de%202022%2C%20a,apresenta%20sintomas%20f%C3%ADsicos%20e%20emocionais>. Acesso em: 26 mar. 2024.

PAIXÃO, Wallace Henrique Pinho da; RAMOS, Gabriella Filippini Silva; MESSIAS, Cláudia Maria; SOUZA, Filipe Sardinha. A saúde mental dos agentes do sistema prisional: mapeamento de estudos brasileiros. **Brasil Research, Society and Development**, v. 11, n. 4, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/27147> Acesso em: 29 jan. 2024.

PINHEIRO, Monica; ESTARQUE, M. **Estresse**. s/d. Disponível em: <http://www.geocities.com/hotsrings/oasis/9478/estrse.html>. Acesso em: 09 març. 2024.

PIRES, Roseli Vieira; MACÊDO, Kátia Barbosa. Labor e muito amor: mobilização subjetiva do trabalho docente. **REVELLI**, vol. 12. 2020. Disponível em: <https://www.revista.ueg.br/index.php/revelli/article/view/10966> Acesso em: 29 jan. 2024.

RODRIGUES, Ana Paula Grillo, GONDIM, Sônia Guedes. Expressão e regulação emocional no contexto de trabalho: um estudo com servidores públicos. **RAM. Revista de Administração Mackenzie**. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ram/a/t4Qhyt3mSc8tyd6MPcVH8Wm/#> Acesso em: 29 jan. 2024.

SADIR, Maria Angélica, BIGNOTTO, Márcia Maria, LIPP, Marilda Emmanuel Novaes. Stress e qualidade de vida: influência de algumas variáveis pessoais. **Paideia**. jan.-abr. Vol. 20, No. 45, 73-81, 2010. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/paideia/a/ctxdbWNVN6FFJCFfvtGKXJ/?lang=pt#> Acesso em: 18 mar. 2024.

SANTOS, Sheila N. **Além das grades**: associação entre aspectos psicossociais do trabalho e saúde mental de agentes penitenciários da região metropolitana de Salvador, Bahia, Brasil. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal da Bahia, Salvador, BA, Brasil, 2019. Disponível em:

https://sat.ufba.br/sites/sat.ufba.br/files/dissertacao_final_-_sheila_nascimento_santos.pdf
Acesso em: 29 jan. 2024.

SILVA, André Lopes; CRUZ, Camila Rodrigues Bressane; ALMEIDA, Flávia Souza e Silva. Transtornos mentais comuns em servidores de um presídio. **Revista Brasileira de Medicina do Trabalho**. 2020. Disponível em: <https://rbmt.org.br/details/1616> Acesso em: 20 jan. 2024.

SOUSA, Raphaela Campos de; BARROSO, Sabrina Martins; RIBEIRO, Ariadne Christie Silva. Aspectos de saúde mental investigados em policiais: uma revisão integrativa. **Saúde e Sociedade**. 2022. <https://www.scielo.br/j/sausoc/a/dK4NbsXDRCbbwYDXQRS9Mnk/#> Acesso em: 29 jan. 2024.

SOUZA, Edinilsa Ramos de. Saúde dos profissionais da Segurança Pública. **Ciência e Saúde Coletiva**. 2013. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/ryrGDrbKswJSWpGwGvBXY5f/?lang=pt> Acesso em: 29 jan. 2024.

VIECELI, Danieli. Cuide de sua Saúde Mental no período de quarentena. **IFC Campus Videira**, 2020. Disponível em: <https://videira.ifc.edu.br/blog/2020/03/31/cuide-de-sua-saude-mental-no-periodo-de-quarentena/> Acesso em: 29 jan. 2024.

APÊNDICE

A SAÚDE MENTAL E A REGULAÇÃO EMOCIONAL DA POLICIAL PENAL

Você está sendo convidada a participar do projeto de pesquisa: A SAÚDE MENTAL E A REGULAÇÃO EMOCIONAL DA POLICIAL PENAL - Uma discussão sobre sua relação com o labor

- 01
- 02
- 03
- 04
- Mais de 04

09 - Trabalha em qual regime?*

- Expediente
- Plantão
- Expediente/AC4
- Plantão/AC4

10 - Falta frequentemente ao trabalho?*

- Sim
- Não
- Ocasionalmente

11 - Tem ou teve relacionamento afetivo com servidor da segurança pública?*

- Sim
- Não

12 - Tem como hábito a prática de exercícios físicos?*

- Sim
- Não
- Ocasionalmente

13 - Faz uso de cigarros, vapes e/ou similares?*

- Sim
- Não
- Ocasionalmente

14 - Ao pensar em trabalhar, sente desânimo ou vontade de faltar?*

- Sim
- Não
- Ocasionalmente

15 - Sente-se reconhecida pelo seu superior?*

- Entre 18 e 25 anos
- Entre 26 e 35 anos
- Entre 36 e 45 anos
- Entre 46 e 55 anos
- Mais que de 55 anos

03 - Estado Civil. *

- Sim
- Não
- Ocasionalmente

16 - Sente que sua produtividade diminuiu ao longo dos anos?*

- Sim
- Não
- Ocasionalmente

17 - Sente-se desconfortável no ambiente prisional?*

- Sim
- Não
- Ocasionalmente

18 - Sente-se ansiosa no trabalho?*

- Sim
- Não
- Ocasionalmente

19 - Sente-se fisicamente cansada no trabalho?*

- Sim
- Não
- Ocasionalmente

20 - Faz uso de medicamento controlado para stress, ansiedade, depressão ou afins?*

- Sim
- Não
- Ocasionalmente

21 - Já se sentiu ameaçada ou correu risco de vida devido a atividade que exerce? *

- Sim
- Não

22 - Sente que a falta de servidores sobrecarrega suas atividades no trabalho?*

- Sim
- Não

23 - Como você se sente em relação as colegas de trabalho?*

- Satisfeita
- Indiferente
- Insatisfeita

24 - Tem apresentado algum ou alguns dos sintomas abaixo? (Poderá escolher mais de uma alternativa)*

- Problemas gastrointestinais
- Dores de cabeça
- Dores musculares
- Alteração da pressão arterial
- Insônia
- Fadiga
- Outro:

25 - Tem dificuldade de concentração?*

- Sim
- Não
- Ocasionalmente

26 - Sente que está perdendo o controle emocional?*

- Sim
- Não
- Ocasionalmente

27 - Sente necessidade de se isolar socialmente?*

- Sim
- Não
- Ocasionalmente

28 - Fez ou faz acompanhamento psicológico?*

- Sim
- Não

29 - Participa de algum grupo de estudo para autoconhecimento e controle de suas emoções?*

- Sim
- Não
- Ocasionalmente

30 - Nos últimos seis meses já vivenciou uma ou algumas das alternativas: (Poderá escolher mais de uma alternativa)*

- Sentimentos de fracasso e insegurança
- Sentimentos de incompetência
- Negatividade constante
- Alterações repentinas de humor
- Irritabilidade
- Choro fácil e apatia
- Nenhuma das anteriores

31 - Tem problemas de memorização?*

- Sim
- Não
- Ocasionalmente

32 - Costuma se atrasar para chegar ao trabalho?*

- Sim
- Não
- Ocasionalmente

33 - Você sente que tem autonomia no desempenho de suas atribuições?*

- Sim
- Não
- Ocasionalmente

34 -Como você se sente em relação a estrutura física do seu local de trabalho?*

- Satisfeita
- Indiferente
- Insatisfeita

35 - Possui outra atividade laboral?*

- Sim
- Não