



POLÍCIA MILITAR DO ESTADO DE GOIÁS  
COMANDO DA ACADEMIA DE POLÍCIA MILITAR  
DIRETORIA DE ENSINO E PESQUISA  
**ESPECIALIZAÇÃO EM POLÍCIA E SEGURANÇA PÚBLICA**



PEDRO LUCAS MARTINS TEIXEIRA

**AUTOCUIDADO COMO MEDIDA PREVENTIVA DE SAÚDE E BEM-ESTAR DO  
POLICIAL MILITAR GOIANO**

GOIÂNIA-GO

2025

PEDRO LUCAS MARTINS TEIXEIRA

**AUTOCAUIDADO COMO MEDIDA PREVENTIVA DE SAÚDE E BEM-ESTAR DO  
POLICIAL MILITAR GOIANO**

Artigo Científico apresentado como exigência para conclusão da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso da Pós-Graduação em Polícia e Segurança Pública pelo Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, sob a orientação dos Profs. Dr. Thiago Henrique Costa Silva e Dr. Edimar Carmo da Silva.

GOIÂNIA-GO

2025

**AUTOCUIDADO COMO MEDIDA PREVENTIVA DE SAÚDE E BEM-ESTAR DO  
POLICIAL MILITAR GOIANO  
SELF-CARE AS A PREVENTIVE MEASURE FOR HEALTH AND WELL-  
BEING OF MILITARY POLICE OFFICERS IN GOIÁS**

Pedro Lucas Martins Teixeira<sup>1</sup>  
Thiago Henrique Costa Silva<sup>2</sup>  
Edimar Carmo da Silva<sup>3</sup>

**Resumo**

A saúde do profissional de segurança pública é um tema de crescente relevância, dada a natureza arriscada da atividade policial. Este estudo teve como objetivo geral compreender as práticas de autocuidado adotadas pelos policiais militares do 1º Comando Regional da Polícia Militar de Goiás (1º CRPM) e analisar sua correlação com indicadores de saúde física, mental e emocional. A pesquisa foi conduzida por meio de uma abordagem metodológica mista, de caráter descritivo e aplicado, utilizando um questionário online como instrumento de coleta de dados, que obteve 51 respostas válidas de policiais da ativa. Os resultados quantitativos e qualitativos indicam que as jornadas extensas de trabalho e a má qualidade do sono são os principais fatores que impactam negativamente o bem-estar dos policiais. A adesão às práticas de autocuidado é majoritariamente esporádica, com 47,1% dos respondentes afirmando praticá-las "às vezes". A atividade física regular (43,1%) desponta como a principal estratégia de cuidado, enquanto há um desconhecimento expressivo sobre os serviços de apoio à saúde mental oferecidos pela corporação (54,9%). Conclui-se que o autocuidado é um desafio multifatorial, influenciado por barreiras culturais. Sugere-se a implementação de políticas institucionais que promovam uma cultura de cuidado integral.

**Palavras-chave:** Autocuidado; Saúde do Policial; Bem-Estar; Polícia Militar; Estresse Ocupacional.

**Abstract**

The health of public safety professionals is a topic of growing relevance, given the risky nature of policing. This study aimed to understand the self-care practices adopted by military police officers of the 1st Regional Command of the Military Police of Goiás (1st CRPM) and analyze their performance through indicators of physical, mental, and emotional health. The research was conducted using a mixed-methods approach, both descriptive and applied, using an online questionnaire as a data collection tool, which yielded 51 valid responses from active-duty officers. The quantitative and qualitative results indicate that long work hours and poor sleep quality are the main factors impacting police officers' well-being. Adherence to self-care practices is mostly sporadic, with 47.1% of respondents reporting practicing them "sometimes." Regular physical activity (43.1%) emerges as the main care strategy, while there is a significant lack of awareness about the mental health support services offered by the corporation (54.9%). The conclusion is that self-care is a multifactorial challenge, influenced by cultural barriers. We

---

<sup>1</sup> Aluno do Curso de Formação de Praças – 2ª Turma/2025, Programa de Pós-Graduação, Pesquisa e Extensão em Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás, e-mail: Pedropepe2003@hotmail.com.

<sup>2</sup> Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Doutor em Agronegócio (UFG). Doutorando, Mestre e Graduado em Direito (UFG). Graduado em Ciências Econômicas (IESB). Professor adjunto da Universidade Estadual de Goiás (UEG). Perito Criminal do Estado de Goiás (SPTC-GO) E-mail: thiagocostasilva@ueg.br.

<sup>3</sup> Coorientador da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Doutor em Direito (UNESA/RJ). Mestre em Ciências Criminais (PUCRS). Graduado em Direito e Filosofia (UCB). Professor adjunto da Universidade Estadual de Goiás (UEG). E-mail: edimar.silva@ueg.br.

suggest the implementation of institutional policies that promote a culture of comprehensive care.

**Keywords:** Self-Care; Officer Health; Well-Being; Military Police; Occupational Stress.

## 1 INTRODUÇÃO

As transformações ocorridas na sociedade brasileira, especialmente no tocante à violência urbana, à insegurança pública e à precarização das condições de trabalho, intensificaram o debate sobre a saúde dos profissionais da segurança pública. No caso específico da Polícia Militar, a atuação em situações de risco constante, a pressão hierárquica e o contato direto com o sofrimento alheio expõem os policiais a níveis elevados de estresse e vulnerabilidade psíquica (Violanti *et. al.*, 2019).

Nesse contexto, o autocuidado surge como uma estratégia fundamental para a promoção do bem-estar individual e institucional. Trata-se de uma prática que envolve o reconhecimento das próprias necessidades físicas, mentais e emocionais, além da adoção de condutas voltadas à prevenção de adoecimentos (Who, 2021). No âmbito da Polícia Militar do Estado de Goiás (PMGO), o tema adquire relevância ainda maior diante dos desafios enfrentados pelos profissionais lotados nas unidades do 1º Comando Regional da Polícia Militar (1º CRPM), responsável pelo atendimento de uma das regiões mais populosas e complexas do estado.

Esta investigação insere-se na linha de pesquisa “Direitos Humanos, Ética e Moral”, pois parte do pressuposto de que o direito à saúde e à integridade psicofísica constitui não apenas um valor constitucional, mas também um imperativo ético e funcional (Bobbio,1992). Em um contexto nacional marcado por doenças ocupacionais e pelo crescente adoecimento psíquico nas corporações (Chiari,2025), refletir sobre o autocuidado como medida preventiva é uma necessidade institucional.

A ausência de uma cultura organizacional voltada ao cuidado compromete tanto a qualidade de vida dos profissionais quanto a eficácia do serviço prestado à sociedade (Minayo; Souza, 2003). Nesse cenário, torna-se pertinente formular a seguinte pergunta de pesquisa: quais são as práticas de autocuidado adotadas pelos policiais militares do 1º CRPM e como essas práticas se correlacionam com aspectos da saúde física, mental e emocional desses profissionais?

A escolha do tema justifica-se, em primeiro lugar, porque há lacuna na literatura científica brasileira no que se refere ao estudo empírico das práticas de autocuidado entre policiais militares, especialmente em recortes territoriais específicos, como o Estado de Goiás. Em segundo lugar, observa-se na prática institucional uma carência de políticas estruturadas de promoção da saúde mental e de incentivo ao bem-estar no ambiente policial, o que evidencia a necessidade de produção de conhecimento aplicado. Adicionalmente, a pesquisa pretende oferecer subsídios concretos à gestão da PMGO, contribuindo com dados e reflexões que possam fundamentar futuras intervenções preventivas. Por fim, a relevância social do estudo está na

valorização do profissional da segurança pública como sujeito de direitos, cuja saúde e dignidade devem ser asseguradas como condição para o exercício ético e eficiente da função pública.

O objetivo geral deste trabalho consiste em compreender as práticas de autocuidado adotadas pelos policiais militares do 1º CRPM e analisar sua correlação com indicadores de saúde física, mental e emocional. Para atingir tal finalidade, foram definidos os seguintes objetivos específicos: a) identificar os hábitos de autocuidado mais frequentes entre os policiais pesquisados; b) analisar os fatores que facilitam ou dificultam a adoção dessas práticas; c) avaliar a percepção dos policiais sobre a influência do autocuidado em seu bem-estar e desempenho profissional.

Do ponto de vista metodológico, a pesquisa será conduzida por meio de uma abordagem mista, combinando métodos quantitativos e qualitativos. Trata-se de um estudo aplicado, descritivo e de campo, com delineamento exploratório, baseado em raciocínio indutivo. O universo da pesquisa compreende policiais militares da ativa lotados nas unidades do 1º CRPM, que responderão a um questionário eletrônico elaborado via Google Forms. O instrumento será composto por perguntas fechadas e perguntas abertas, permitindo a coleta de dados objetivos e subjetivos. Os dados quantitativos serão analisados por meio de estatística descritiva, enquanto os dados qualitativos serão examinados com base na análise de conteúdo, conforme Bardin (2011).

O desenvolvimento do trabalho organiza-se a partir das seções subsequentes. Inicialmente, é apresentado o referencial teórico que fundamenta a discussão, abordando temas como saúde ocupacional, estresse policial, direitos humanos e autocuidado. Em seguida, são detalhados os procedimentos metodológicos que nortearam a coleta e a análise dos dados. Posteriormente, a investigação avança para a exposição e discussão dos resultados apurados. O artigo finaliza com a síntese dos achados, a retomada dos objetivos e a apresentação de apontamentos para futuras investigações sobre a temática.

## **2 REVISÃO TEÓRICA**

Para fundamentar a discussão, a revisão de literatura foi estruturada em quatro eixos centrais. O primeiro aborda os fundamentos constitucionais e éticos que sustentam o autocuidado como um dever do Estado e do próprio agente. O segundo eixo analisa os impactos do estresse ocupacional no processo de adoecimento físico e psíquico da categoria policial. O terceiro

explora as barreiras culturais e institucionais que dificultam a internalização de uma cultura de cuidado na corporação.

Por fim, o quarto eixo apresenta as principais estratégias e boas práticas de autocuidado, tanto individuais quanto coletivas, que podem ser implementadas para promover o bem-estar dos policiais.

A saúde, conforme definição da Organização Mundial da Saúde (OMS), não se resume à ausência de doença, mas envolve um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Essa concepção amplia a compreensão da saúde do trabalhador para além dos aspectos clínicos, incorporando fatores psicossociais e organizacionais (WHO, 1946).

Nesse contexto, os profissionais da segurança pública, em especial os policiais militares, encontram-se expostos a situações de risco e estresse contínuo, que impactam diretamente na sua saúde integral.

Conforme assevera Laurell e Noriega (1989), o processo de trabalho influencia diretamente o adoecimento dos trabalhadores, exigindo uma análise crítica das condições laborais nas corporações policiais.

A própria teoria social alerta que funções exercidas sob alto grau de pressão, desconfiança e vigilância constante podem comprometer o equilíbrio emocional e a identidade do indivíduo. No caso da Polícia Militar, o ambiente de trabalho frequentemente hostil e o contato contínuo com o sofrimento alheio intensificam o desgaste físico e psíquico.

De acordo com Dejours (1992), o sofrimento no trabalho é uma realidade comum em profissões que lidam com o controle social, sendo essencial o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento que valorizem o sujeito e promovam sua saúde mental.

Ademais, a literatura em segurança pública destaca que a função policial não se limita à repressão do crime, mas abrange também a mediação de conflitos, proteção de direitos e promoção da ordem social. Nesse sentido, o bem-estar do policial é um elemento central para o bom desempenho de suas atribuições constitucionais.

O cuidado com a saúde do agente deve ser compreendido como uma dimensão estratégica para a valorização e eficiência institucional, visto que protege o servidor e, simultaneamente, assegura um serviço público mais qualificado e humanizado (Minayo *et. al.* 2008).

Diante disso, torna-se necessário examinar os fundamentos éticos, as condições laborais e as estratégias possíveis de autocuidado entre os policiais militares.

## 2.1 DIREITOS HUMANOS, DEVER FUNCIONAL E O DEVER DE CUIDAR-SE

A atuação do policial militar brasileiro, especialmente no contexto do Estado de Goiás, está alicerçada nos princípios constitucionais da legalidade, impessoalidade, moralidade e eficiência, sendo exigido do profissional uma conduta compatível com a preservação da ordem pública e dos direitos humanos. Conforme preconiza Bobbio (1992), os direitos humanos não são apenas limites à ação do Estado, mas também parâmetros para sua atuação positiva na garantia da dignidade da pessoa humana. Nesse sentido, torna-se imprescindível reconhecer que o policial militar também é sujeito de direitos, sendo necessário assegurar-lhe condições de saúde física, mental e social adequadas ao exercício da função pública.

No entanto, historicamente, a estrutura organizacional das corporações militares tende a negligenciar o cuidado com o bem-estar de seus membros (Chiari,2025). Essa negligência manifesta-se, por exemplo, na insuficiência de programas contínuos de saúde mental, na dificuldade de acesso aos serviços de apoio existentes e na persistência de uma cultura que estigmatiza a vulnerabilidade emocional, tratando-a como fraqueza individual e não como uma questão de saúde ocupacional (Chiari,2025). Dejours (1992) aponta que, em ambientes de trabalho regidos por forte hierarquia e rigidez institucional, o sofrimento tende a ser ocultado, gerando o adoecimento psíquico do trabalhador.

## 2.2 ESTRESSE OCUPACIONAL E ADOECIMENTO POLICIAL

A literatura científica nacional e internacional tem evidenciado a elevada carga de estresse ocupacional enfrentada por profissionais da segurança pública. A atividade policial impõe uma exposição contínua a situações de risco, conflito, violência e sofrimento humano, configurando um cenário propício ao desenvolvimento de estresse crônico e transtornos mentais (Violanti *et. al.*, 2019). Fatores como jornadas de trabalho irregulares, sobrecarga de demandas e a própria pressão hierárquica são elementos estruturantes que levam ao adoecimento (Lazarus; Folkman, 1984).

Estudos apontam que os policiais militares estão entre os profissionais mais vulneráveis a transtornos como depressão, ansiedade, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), insônia e burnout (Chae; Boyle, 2020). Para Dejours (1992), o silêncio diante do sofrimento no trabalho é uma das principais barreiras à saúde mental nas instituições militares, pois impede a elaboração coletiva das angústias e cristaliza o adoecimento como um problema meramente individual, e não organizacional.

O impacto desse quadro transcende o ambiente de trabalho, afetando diretamente a vida pessoal e familiar do policial. O estresse crônico e o trauma acumulado frequentemente resultam em isolamento social, dificuldades nos relacionamentos afetivos e quadros de irritabilidade, comprometendo os laços familiares que deveriam funcionar como rede de apoio (Minayo *et. al.*, 2008). A dificuldade em "desligar" do serviço e a constante hipervigilância são sintomas comuns que minam a qualidade de vida e o bem-estar fora do quartel. Nesse contexto, a ausência de políticas institucionais de prevenção pode culminar em consequências graves, como o aumento do absenteísmo, afastamentos por licença médica, índices elevados de suicídio e comportamentos de risco, como o abuso de álcool e outras substâncias (Violanti *et. al.*, 2017). O reconhecimento dos fatores estressores e a compreensão de como o adoecimento se manifesta na rotina da tropa são, portanto, essenciais para a preservação da saúde do servidor e para a própria segurança e confiança da sociedade na polícia. Os mecanismos de adoecimento aqui discutidos na teoria serão investigados empiricamente na seção de análise dos resultados, buscando compreender sua manifestação no cotidiano dos policiais do 1º CRPM.

### 2.3 BARREIRAS CULTURAIS E INSTITUCIONAIS AO AUTOCUIDADO

Apesar do crescente reconhecimento da importância da saúde mental, persistem significativas barreiras que dificultam a adesão a práticas de autocuidado entre os policiais militares. Um dos principais entraves é a cultura organizacional, historicamente enraizada em valores como resistência, disciplina e uma noção de "dureza emocional" que estigmatiza a vulnerabilidade (Bourdieu, 1996). Muitos policiais associam a busca por apoio psicológico a sinais de fraqueza ou incompetência, o que os leva a internalizar o sofrimento e adiar a procura por ajuda profissional.

Essa barreira cultural é reforçada por lacunas institucionais concretas. Faltam protocolos claros e contínuos de acolhimento, especialmente após eventos traumáticos. A rigidez das escalas de serviço, a sobrecarga de trabalho e o receio de retaliações ou de prejuízos na carreira também desestimulam o policial a se afastar para cuidar da saúde. A análise do papel das lideranças intermediárias — sargentos, tenentes e capitães — é importante, pois sua atuação pode tanto reforçar a cultura do silêncio quanto promover um ambiente de maior abertura e apoio ao cuidado da tropa, uma variável ainda pouco explorada. Outro fator relevante é a carência de políticas públicas efetivas e contínuas. Em muitos casos, os programas de saúde existentes são pontuais, fragmentados e implementados apenas como resposta a crises, sem se consolidarem como parte da cultura organizacional. Pesquisa de Padilla (2023) demonstrou que, mesmo

quando os serviços existem, há uma falha na comunicação que impede que a maioria dos policiais tenha conhecimento sobre como acessá-los. Essa ausência de políticas de saúde se conecta diretamente a condições estruturais da gestão de pessoal, que frequentemente prioriza metas operacionais em detrimento de metas humanas. Para romper esse ciclo, é necessário que o autocuidado deixe de ser visto como responsabilidade individual e passe a integrar a lógica de governança das corporações, como já ocorre em algumas experiências da Polícia Militar de São Paulo, que busca fortalecer seus núcleos de atenção psicossocial.

## 2.4 ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO E BOAS PRÁTICAS

Diante dos desafios expostos, diversas estratégias de autocuidado podem ser adotadas para promover a saúde e o bem-estar no serviço policial. As abordagens contemporâneas incluem a integração de medidas individuais com suporte institucional, sendo este o caminho mais promissor para um resultado concreto.

No plano individual, destacam-se práticas como a atividade física regular, alimentação equilibrada, sono de qualidade e o desenvolvimento de estratégias de regulação emocional, como a meditação e o mindfulness (Arenhardt, 2025). A dimensão espiritual e a religiosidade também surgem como importantes fatores de proteção e resiliência, atuando como fontes de sentido e suporte subjetivo para muitos policiais, embora essa esfera seja frequentemente negligenciada nos programas institucionais. No âmbito institucional, as boas práticas envolvem a criação de núcleos de atenção psicossocial acessíveis, a capacitação de lideranças para o acolhimento de demandas emocionais e a implementação de programas permanentes (Chiari, 2025).

A experiência internacional e de algumas polícias brasileiras, como a de São Paulo, demonstra que o investimento em bem-estar resulta na redução de afastamentos médicos e na melhora do desempenho funcional. Contudo, é preciso uma crítica à implementação superficial de tais estratégias, que muitas vezes surgem apenas como resposta a crises e carecem de continuidade e real integração à rotina da tropa, desse modo, necessita-se de continuidade (Chiari, 2025).

A articulação entre essas práticas e os indicadores de saúde coletiva é fundamental. O incentivo ao autocuidado deve ser compreendido como uma ferramenta de gestão que impacta diretamente na redução dos índices de absenteísmo, de suicídio e no aprimoramento da qualidade do serviço prestado. A presente pesquisa empírica busca, justamente, mapear o conhecimento, a adesão e a percepção dos policiais do 1º CRPM sobre essas práticas, a fim de identificar as lacunas existentes e fornecer subsídios para o fortalecimento de uma cultura de cuidado efetiva.

### 3 METODOLOGIA

A pesquisa está situada no campo das Ciências Sociais Aplicadas e foi delineada como uma investigação de natureza aplicada, com o intuito de gerar conhecimentos que possam subsidiar intervenções práticas no âmbito da Polícia Militar de Goiás. Adotou-se uma abordagem metodológica mista, que articula técnicas quantitativas e qualitativas para uma compreensão mais aprofundada do fenômeno. A investigação caracteriza-se também como pesquisa participante, uma vez que o pesquisador está inserido no cotidiano institucional, o que facilita uma análise contextualizada das práticas e percepções do grupo investigado. O objeto de estudo foi delimitado ao tema das práticas de autocuidado de policiais militares do 1º Comando Regional da Polícia Militar (1º CRPM), tendo como objetivo central analisar a correlação entre o autocuidado e a saúde física, mental e emocional desses profissionais

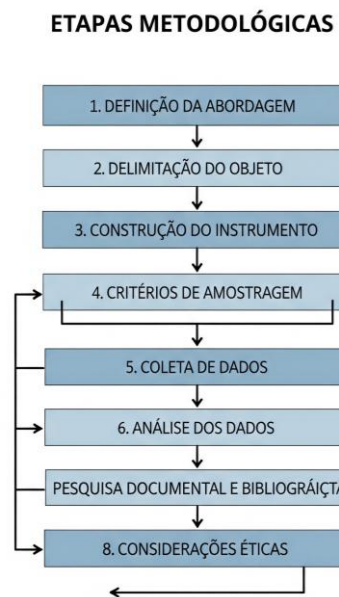
Para a coleta de dados, foi construído um instrumento de pesquisa no formato de questionário estruturado, aplicado online por meio da plataforma *Google Forms*. O questionário é composto por 8 perguntas, sendo questões fechadas e questões abertas, destinadas a captar as percepções subjetivas dos participantes. A população-alvo da pesquisa compreende os policiais militares da ativa lotados no 1º CRPM. A seleção da amostra foi realizada pelo método não probabilístico por conveniência, a partir da adesão voluntária dos participantes. Os critérios de inclusão definidos foram: estar na ativa, lotado no 1º CRPM e responder integralmente ao questionário.

A etapa de coleta de dados ocorreu por meio da divulgação do formulário em canais institucionais, como WhatsApp. A participação foi condicionada ao aceite do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), inserido na abertura do questionário. A análise dos dados quantitativos foi realizada por meio de estatística descritiva e análise de correlação, enquanto os dados qualitativos foram analisados criticamente.

Paralelamente, realizou-se uma pesquisa bibliográfica e documental, utilizando como principal ferramenta de busca o Google Acadêmico e descritores como “autocuidado policial” e “saúde mental na segurança pública”. Foram consultados também documentos e dados secundários de fontes como o Observatório de Segurança Pública de Goiás e o Ministério da Justiça e Segurança Pública.

Todas as etapas da pesquisa (Figura 1) seguiram considerações éticas, assegurando o anonimato, o sigilo e a voluntariedade da participação, formalizados pelo aceite obrigatório do TCLE.

Figura 1 – Fluxograma das Etapas Metodológicas da Pesquisa.



Fonte: Elaborado pelo autor (2025)

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

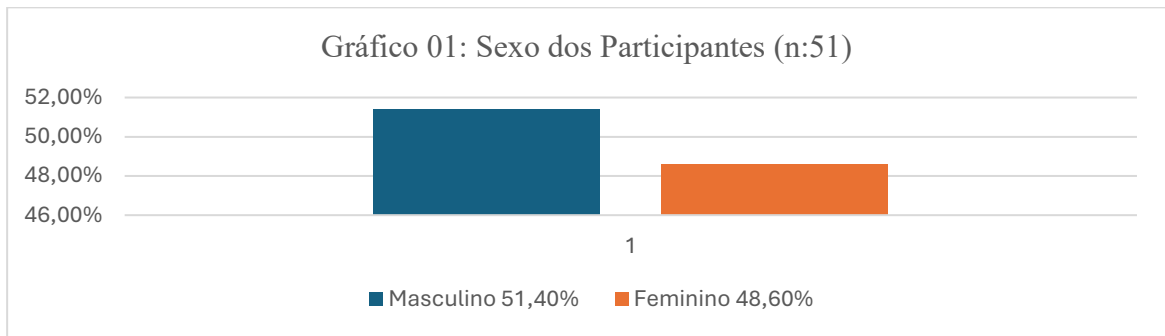
Esta seção apresenta os resultados obtidos a partir da aplicação de um questionário estruturado, composto por oito perguntas, direcionado aos policiais militares lotados no 1º Comando Regional da Polícia Militar (1º CRPM). O instrumento foi disponibilizado por meio da plataforma Google Forms e recebeu 51 respostas válidas de Policiais Militares da Ativa, o que permitiu uma análise quantitativa preliminar sobre as práticas de autocuidado entre os respondentes.

As perguntas desenvolvidas foram aplicadas objetivando identificar a rotina de cuidados do Policial Militar do Estado de Goiás, tanto em aspectos físicos, como mentais. As respostas coletadas foram organizadas em gráficos, a fim de facilitar o estudo e interpretação das questões levantadas no trabalho, além de serem interpretadas à luz da literatura revisada.

Cada subseção a seguir aborda questões do formulário, correlacionando as respostas com os autores citados na revisão teórica. Dessa forma, descrevendo os resultados obtidos com o questionário e analisando pontualmente o assunto em questão.

Sendo assim, o primeiro gráfico traz a caracterização do sexo dos participantes, etapa fundamental para contextualizar os achados da pesquisa, especialmente quando se trata da saúde e bem-estar de profissionais da segurança pública.

Gráfico 01: Sexo dos participantes.

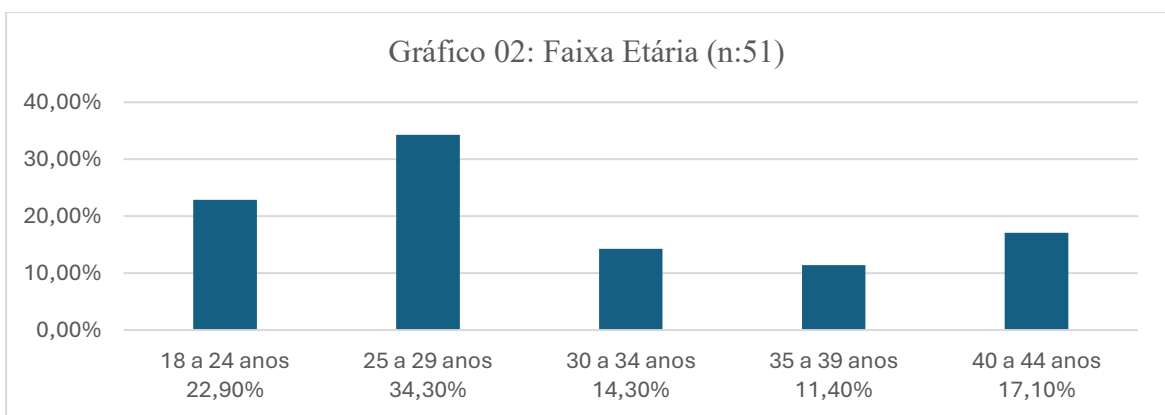


Fonte: O autor (2025).

Os dados coletados indicam uma distribuição equilibrada entre os sexos: 51,4% dos respondentes se identificaram como do sexo masculino, enquanto 48,6% se declararam do sexo feminino. Tal equilíbrio revela que a amostra abrange percepções de autocuidado de ambos os gêneros, o que contribui para uma análise mais ampla do fenômeno investigado.

No que diz respeito à faixa etária, o gráfico 02 mostra que a maior parte dos participantes estão entre 25 e 29 anos (34,3%), seguidos por policiais com idade de 18 a 24 anos (22,90%) e 40 e 44 anos (17,10%). Dessa forma, é evidente que o recorte apresentado na pesquisa mostra uma predominância de jovens até 30 anos na Polícia Militar do Estado de Goiás, podendo influenciar nas práticas de autocuidado colocadas em prática no cotidiano do policial.

Gráfico 02: Faixa Etária.



Fonte: O autor (2025).

A diversidade etária observada é relevante para a discussão, pois permite identificar possíveis variações nas estratégias de promoção da saúde entre diferentes fases da trajetória profissional. Conforme discutido por Minayo e Souza (2016), a percepção de risco e a adoção de cuidados preventivos tendem a amadurecer ao longo da carreira, sendo influenciadas por experiências acumuladas e pela exposição contínua a situações de alta pressão.

Desse modo, cada subseção a diante apresenta uma discussão pontual, baseada na literatura, sobre cada questão trazida pelo formulário. Comentando sobre os fatores de risco à saúde no que tange o serviço policial, além de rotinas de autocuidado e cultura institucional. Logo, os pontos trabalhados são de grande valia para melhor compreensão das questões estudadas.

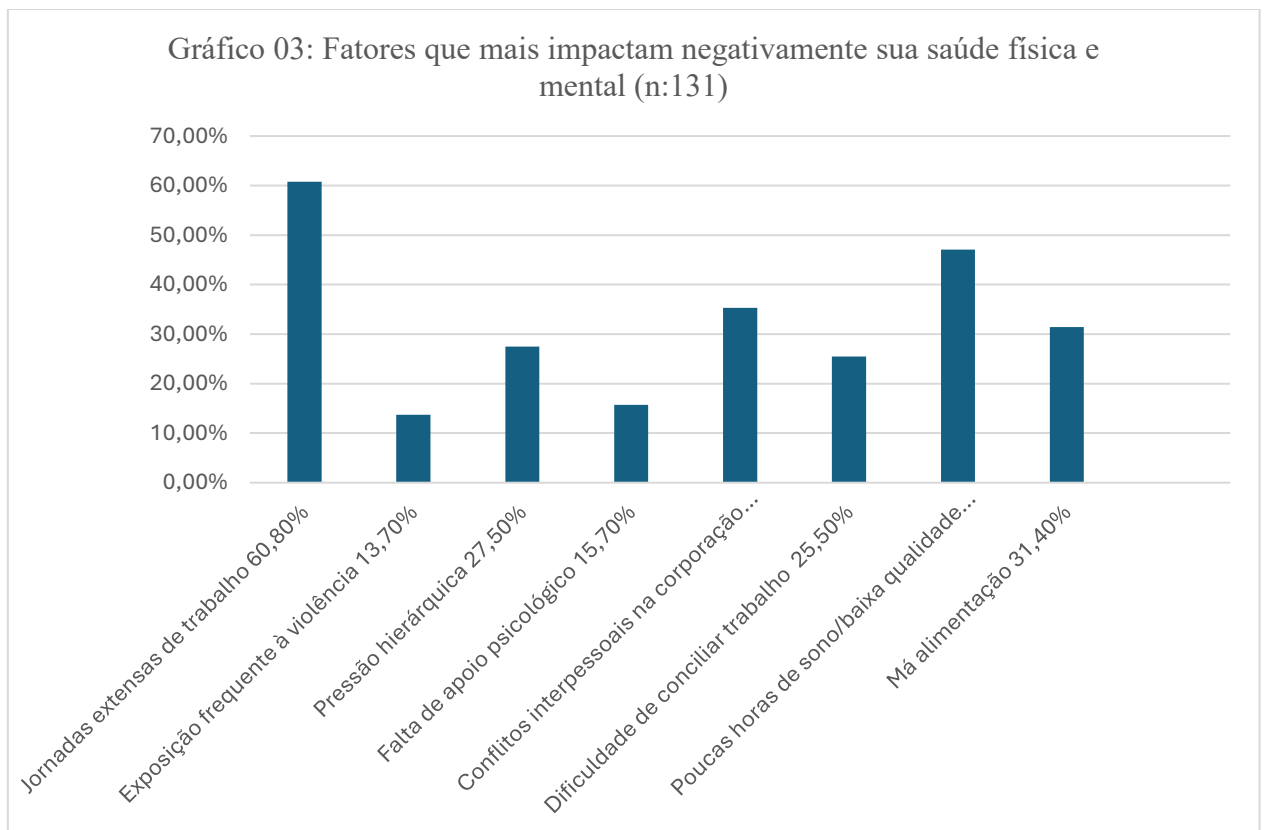
#### 4.1 FATORES DE RISCO À SAÚDE FÍSICA E MENTAL

A atuação policial envolve elementos de risco ocupacional que impactam diretamente a saúde física e mental dos profissionais (Minayo *et. al.*,2008).

Ao serem questionados sobre os fatores que mais comprometem seu bem-estar, 60,8% dos participantes apontaram as jornadas extensas de trabalho como a principal causa de desgaste.

Esse dado evidencia a sobrecarga estrutural vivenciada no cotidiano operacional da PMGO, confirmando estudos como os de Oliveira *et. al.* (2017), que associam jornadas prolongadas à fadiga crônica, distúrbios de humor e redução da capacidade de tomada de decisão em situações críticas.

Gráfico 03: Fatores que mais impactam negativamente na saúde física e mental.



Fonte: O autor (2025).

Outros fatores igualmente relevantes foram as poucas horas de sono ou baixa qualidade do descanso (47,1%) e os conflitos interpessoais na corporação (35,3%).

Corroborando os dados, estudos revelam que a privação do sono, assim como sua baixa qualidade são fatores determinantes para o desenvolvimento de doenças (Lessa *et. al.*,2020). Vale ressaltar que, independentemente da faixa etária, a falta de descanso é uma ponte para complicações na saúde como uma possível diabetes (Lessa *et. al.*,2020). Dito isso, o policial deve se manter em alerta, seja no início ou fim da carreira, quanto a importância do autocuidado visando uma melhor qualidade de vida, tendo em vista que a função exercida exige que fiquem noites acordados trabalhando, dificultando a recuperação.

Esses resultados sugerem que o ambiente institucional, além das exigências externas da função, também representa fonte significativa de estresse. A má alimentação (31,4%) e a pressão hierárquica (27,5%) também aparecem entre os fatores com maior impacto negativo, apontando para a necessidade de uma abordagem mais integrada da saúde ocupacional, que envolva desde melhorias na escala de trabalho até incentivos ao cuidado com a alimentação.

Destaca-se que 13,7% dos policiais mencionaram a exposição frequente à violência como fator de adoecimento, o que reforça o argumento de Minayo *et. al.* (2008) sobre os efeitos cumulativos da violência urbana na saúde dos operadores de segurança. Já a falta de apoio psicológico institucional foi mencionada por 15,7% dos respondentes, indicando fragilidade na política de assistência oferecida pela corporação, em especial no que se refere ao atendimento preventivo em saúde mental.

Os dados obtidos demonstram que os fatores que botam em risco a saúde do policial não se limitam a função em si (como o combate a criminalidade), mas também estão enraizados na cultura organizacional, nos próprios hábitos alimentares, nas relações interpessoais e na dinâmica interna das unidades. Portanto, é imprescindível que a PMGO desenvolva estratégias de autocuidado institucionalizado, conforme recomenda a Política Nacional de Saúde do Trabalhador.

## 4.2 FREQUÊNCIA DAS PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO

A investigação sobre a regularidade com que os policiais militares adotam práticas de autocuidado revela informações importantes sobre a cultura de prevenção à saúde dentro da corporação.

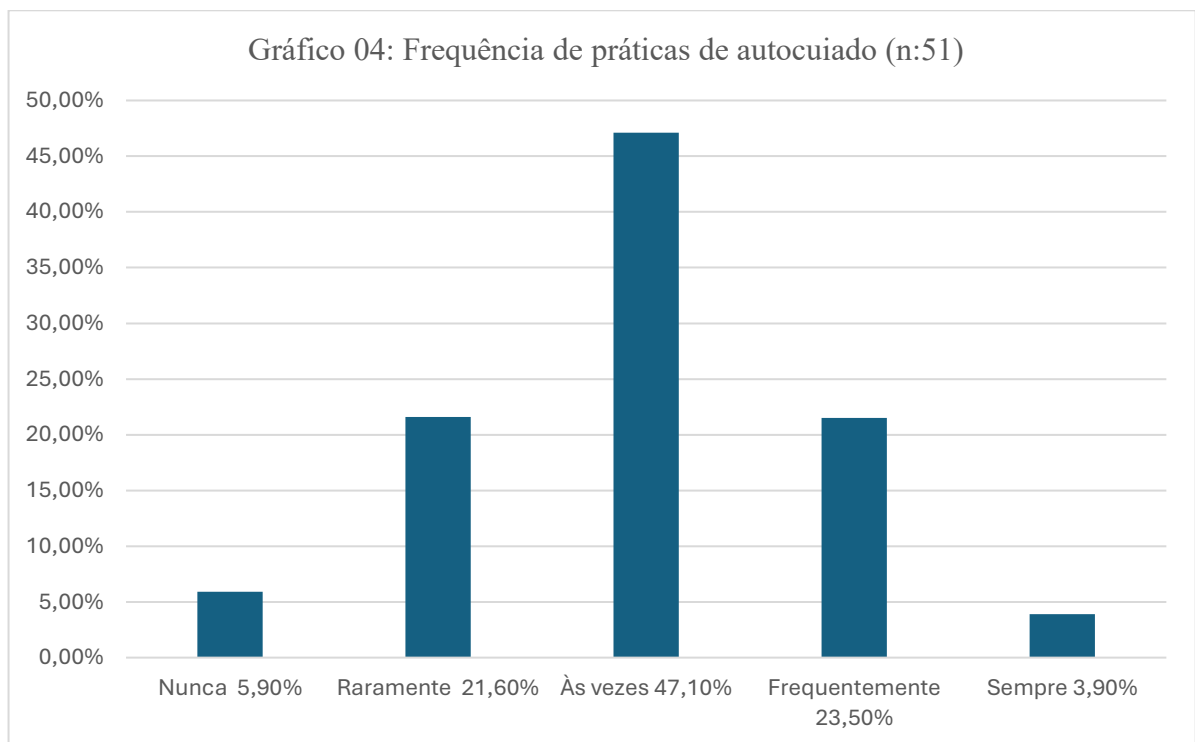
Conforme os dados apresentados no gráfico abaixo, observa-se que 47,1% dos

respondentes afirmaram adotar práticas de autocuidado “às vezes”, o que evidencia uma adesão ainda parcial e pontual a essas estratégias de promoção da saúde. Além disso, 21,60% e 5,90% dos participantes responderam “raramente” e “nunca”, respectivamente.

É um fato alarmante pois demonstra que a maioria (74,60%) deixa o autocuidado em segundo plano e certamente terão problemas de saúde, seja relacionado a falta de sono, seja relacionado com a má alimentação, como aponta o gráfico anteriormente apresentado.

Dessa maneira, fica evidente que o cuidado consigo mesmo é levado de uma forma indiferente, pois não há uma regularidade quando se fala em saúde.

Gráfico 04: Frequência de práticas de autocuidado.



Fonte: O autor (2025).

Por outro lado, 23,5% declararam praticar autocuidado “frequentemente”, enquanto apenas 3,9% o fazem “sempre”. Esse número reduzido de respostas nessa última categoria sinaliza a existência de obstáculos que dificultam a consolidação do autocuidado como hábito consolidado entre os militares.

Esses dados corroboram os apontamentos de Mendes e Seixas (2021), segundo os quais o autocuidado ainda é compreendido, por parte dos profissionais de segurança pública, como prática individual e desvinculada de políticas institucionais.

Essa concepção enfraquece o potencial coletivo de iniciativas voltadas à saúde mental e ao bem-estar físico, exigindo, portanto, a reformulação de programas de valorização

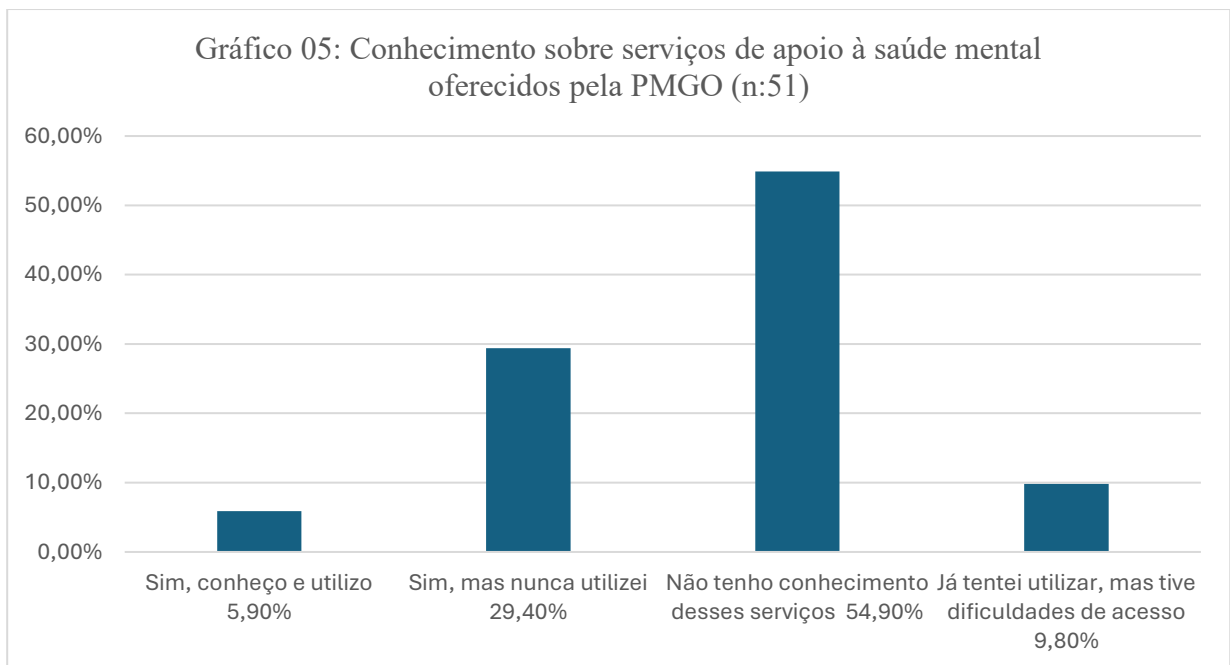
profissional que articulem rotina, suporte organizacional e consciência crítica sobre o cuidado de si.

#### 4.3 ACESSO E CONHECIMENTO SOBRE OS SERVIÇOS DE APOIO À SAÚDE MENTAL NA PMGO

A existência de políticas de apoio psicológico dentro das instituições militares representa um passo fundamental para a preservação da saúde mental dos profissionais da segurança pública (Chiari,2025). No entanto, conforme mostra o gráfico 05, mais da metade dos respondentes (54,9%) declararam não ter conhecimento sobre os serviços de apoio à saúde mental oferecidos pela PMGO, o que evidencia uma grave lacuna na divulgação institucional dessas ações.

Pode ser feito, também, uma correlação com o gráfico 03 que demonstra jornadas extensas de trabalho serem algo comum na instituição, desse modo, o não conhecimento de tais serviços ou a não utilização são resultados da falta de tempo para o autocuidado. Sendo assim, as extensas jornadas de trabalho desgastantes podendo custar a vida do Policial Militar no próprio serviço (Minayo *et. al.*,2008), quem dirá o tempo para cuidar de si.

Gráfico 05: Conhecimento sobre serviços de apoio à saúde mental oferecidos pela PMGO.



Fonte: O autor (2025)

Além disso, 29,4% afirmaram que conhecem os serviços, mas nunca os utilizaram, o que sugere desconfiança da tropa na adesão das políticas oferecidas pela Instituição, mas

também, podendo ser correlacionado com o gráfico 04 que relevou uma indiferença dos policiais quanto ao tema.

Logo, confirma-se que os Policiais Militares do Estado de Goiás tratam com desdém as práticas para cuidar da sua própria saúde.

Outro dado relevante é que 9,8% dos policiais relataram já ter tentado utilizar os serviços, mas enfrentaram dificuldades de acesso, o que compromete a efetividade das políticas existentes.

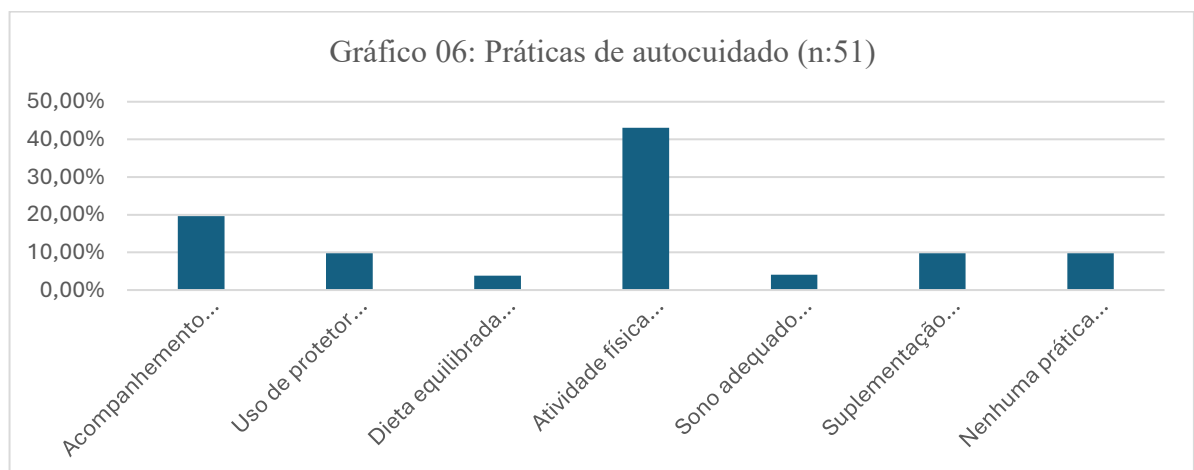
Apenas 5,9% disseram conhecer e utilizar os serviços oferecidos pela instituição, o que representa uma porcentagem extremamente baixa, considerando os desafios enfrentados pela categoria no que tange a problemas de saúde.

Tais números revelam a urgência de um plano de divulgação interna mais eficaz por parte da instituição quanto aos serviços de saúde oferecidos, além da necessidade de revisão das escalas dos seus servidores e fortalecimento da rede de apoio psicossocial, com foco na acessibilidade, sigilo e acolhimento.

#### 4.4 PRÁTICAS DE AUTOCUIDADO ADOTADAS PELOS POLICIAIS MILITARES

Ao investigar quais práticas de autocuidado são efetivamente incorporadas ao cotidiano dos policiais militares, os dados do gráfico abaixo revelam uma predominância da atividade física regular, apontada por 43,1% dos respondentes como a principal estratégia utilizada para manter a saúde física e mental. Este dado é muito positivo, considerando que o exercício físico é amplamente reconhecido pela literatura científica como fator protetivo contra o estresse, a ansiedade e diversos problemas de saúde, assim como é considerado um dos principais propulsores no que tange a integridade física e mental (Araújo, 2000).

Gráfico 06: Práticas de autocuidado.



Fonte: O autor (2025)

Em seguida, 19,6% dos policiais relataram realizar acompanhamento psicológico, um índice com números animadores, levando em conta tal prática é uma das principais formas de autocuidado.

Outras práticas igualmente citadas — com 9,8% cada — incluem uso de protetor solar e cuidados dermatológicos, dieta equilibrada, suplementação nutricional e sono adequado. Tais ações refletem uma consciência crescente sobre os cuidados com o corpo e com a qualidade de vida, ainda que de forma parcial e não recorrente, o que se confirma novamente no gráfico 04.

Entretanto, merece destaque o dado de que 9,8% afirmaram não adotar nenhuma prática regular de autocuidado, o que indica um segmento da tropa em situação negligência. Isso pode estar relacionado à falta de tempo, desconhecimento ou desinteresse próprio quanto à promoção de hábitos saudáveis.

Essas informações revelam que, embora haja avanços em práticas preventivas individuais, ainda há um longo caminho para consolidar uma cultura organizacional do autocuidado no âmbito da PMGO, conforme preconiza a Política Nacional de Promoção da Saúde do Trabalhador.

Cabe destacar que Minayo *et. al.* (2008) releva que há um certo desinteresse dos Policiais Militares a assuntos relacionados a autocuidado, principalmente voltados a psicologia, não fazendo jus a cultura das polícias. Dito isso, reforça-se a necessidade de conscientização da tropa frente a esse tema, pois enquanto houver essa resistência, não terá como diminuir os casos de distúrbios na saúde mental do servidor militar (Mazariolli *et. al.*, 2022).

#### 4.5 BARREIRAS E PROPOSTAS PARA O FORTALECIMENTO DO AUTOCUIDADO NA PMGO

A construção de uma cultura organizacional voltada ao autocuidado exige não apenas a identificação de boas práticas individuais, mas também o reconhecimento dos obstáculos institucionais e culturais que limitam sua adoção.

Conforme os dados da pesquisa demonstram, há diversos fatores que dificultam a consolidação do autocuidado no cotidiano dos policiais militares goianos, mas sem sobra de dúvidas um dos principais fatores impeditivos para o autocuidado é a falta de tempo revelada no gráfico 03 devido as extensas jornadas de trabalho que também causa diversos malefícios a saúde (Minayo *et. al.*, 2008) sem contar na própria perda de saúde ocasionada pela falta de sono vinda das horas de labuta.

Dessa forma, a pergunta 7 buscou apresentar as percepções dos policiais sobre as principais barreiras enfrentadas. Contudo, entre as respostas mais mencionadas estão a “rotina estressante”, “a própria rotina dificultada” e “não sei dizer”, cada uma com 5,9% das menções.

Embora os percentuais sejam dispersos, o conjunto das respostas aponta para a presença de entraves sistêmicos relacionados tanto à intensidade do trabalho operacional em relação a tempo quanto à falta de sono.

Diante desse panorama, a Pergunta 8 buscou colher sugestões dos próprios profissionais sobre como a PMGO poderia promover melhorias na saúde física e mental da tropa.

Uma das sugestões mais relevantes incluem a obrigatoriedade de atividades físicas regulares, a redução de escalas, a formação continuada em inteligência emocional, e a disponibilidade de profissionais especializados em saúde mental. Confirmando assim, dados trazidos nos gráficos 03, 05 e 06, sobre o trabalho longo impactar negativamente na vida do policial, além da necessidade de continuidade na disponibilização de serviços de saúde pela instituição e o fato da atividade física ser um dos principais meios de autocuidado do Policial Militar do Estado de Goiás.

Da mesma forma, também foram registradas respostas neutras, como “não sei informar” e “sem sugestões”, as quais podem indicar desinteresse no assunto como releva o gráfico 04, trazendo a taxa de 74,60% de policiais que não dão a devida atenção em tais práticas.

A análise conjunta dessas duas questões revela que, apesar do reconhecimento da importância do autocuidado, a tropa ainda enfrenta dificuldades objetivas e subjetivas para implementá-lo de forma consistente. Por isso, torna-se urgente que a PMGO avance na institucionalização de práticas de cuidado com a saúde.

## **5 CONCLUSÃO**

Este estudo se propôs a compreender as práticas de autocuidado entre os policiais militares do 1º Comando Regional da PMGO, analisando sua correlação com a saúde e o bem-estar. Ao revisar os objetivos propostos, constata-se que a pesquisa alcançou seus fins, fornecendo um diagnóstico relevante sobre os hábitos, as percepções e os desafios enfrentados pela tropa no que tange ao cuidado de si.

Os resultados revelaram que os fatores de maior impacto negativo na saúde dos policiais são de natureza estrutural e organizacional, com destaque para as jornadas extensas de trabalho e a privação de sono. Este achado é significativo, pois desloca o foco do adoecimento do risco inerente à atividade-fim — como a exposição à violência, que, embora relevante, foi menos

citada — para as condições laborais impostas pela instituição. A adesão ao autocuidado, por sua vez, mostrou-se inconsistente, com a maioria praticando-o apenas "às vezes", o que sugere que o cuidado não é um hábito consolidado, mas uma ação reativa e esporádica.

A análise demonstrou uma clara preferência pela atividade física como principal ferramenta de autocuidado, indicando uma maior conscientização sobre a saúde corporal. Contudo, o cuidado com a saúde mental ainda enfrenta barreiras significativas. O expressivo desconhecimento (54,9%) acerca dos serviços de apoio psicológico oferecidos pela corporação e o baixo índice de utilização entre os que os conhecem (apenas 5,9% dos entrevistados conhecem e utilizam) apontam para uma falha crítica na comunicação institucional e para a persistência de um estigma cultural do policial ser forte e não necessita de cuidados.

Conclui-se, portanto, que a promoção da saúde na Polícia Militar do Estado de Goiás não pode se limitar a ações que responsabilizem unicamente o indivíduo. É imperativo que o autocuidado seja tratado como um valor institucional, integrado à gestão de pessoas e à cultura organizacional. Os dados colhidos reforçam a urgência de políticas que atuem nas causas estruturais do adoecimento, como a reavaliação das escalas de serviço e a garantia de descanso adequado. Ademais, é fundamental investir em estratégias contínuas de comunicação para divulgar os serviços de saúde mental, desmistificar tabus e criar um ambiente de trabalho seguro e acolhedor.

Este trabalho, contudo, possui limitações. A amostra, selecionada por conveniência e restrita ao 1º CRPM, não permite a generalização dos resultados para toda a corporação. Estudos futuros poderiam ampliar o escopo da pesquisa, incluindo outras unidades e comandos, e adotar uma abordagem longitudinal para acompanhar a evolução das práticas de autocuidado ao longo do tempo. Sugere-se, ainda, a realização de pesquisas qualitativas aprofundadas, com entrevistas, para explorar questões que possam ter ficadas em abertas.

Finalmente, a relevância deste estudo reside em sua capacidade de fornecer subsídios empíricos para a gestão da Polícia Militar de Goiás, evidenciando que investir no bem-estar do policial não é apenas um dever ético e um imperativo dos direitos humanos, mas uma condição essencial para continuar sendo referência nacional quanto a eficiência do serviço de segurança pública.

## REFERÊNCIAS

- ARAUJO D. S. Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. 2000; v 6(5) p 194-203.
- ARENHARDT, V.; Pedro Filho, F. de S.; FLORES, R. J.; MARTINS, A. C.; NOGUEIRA, E. L.; SILVA, E. S. da. Educação para a prevenção e tratamento de doenças físicas e emocionais do policial militar. **Caderno Pedagógico**, 22(7), e16214.
- BOBBIO, N. **A era dos direitos de Bobbio**. Rio de Janeiro: Elsevier, 1992.
- BOURDIEU, P. **O poder simbólico**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1996.
- BRASIL. **Constituição da República Federativa do Brasil de 1988**. Brasília, DF: Senado Federal, 1988.
- CHIARI, M, J, S. Entre o dever e o sofrimento: a saúde mental dos profissionais da segurança pública. São Paulo: **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**. São Paulo, v. 11, n. 6, jun. 2025.
- DEJOURS, C. **A banalização da injustiça social**. Rio de Janeiro: FGV, 1992.
- GIL, A. C. **Métodos e técnicas de pesquisa social**. 6. ed. São Paulo: Atlas, 2008.
- LAURELL, A. C.; NORIEGA, M. **Processo de trabalho e saúde: estudo sobre o desgaste operário**. São Paulo: Hucitec, 1989.
- LAZARUS, R. S.; FOLKMAN, S. **Stress, appraisal, and coping**. New York: Springer, 1984
- LESSA R. T.; FONSECA L. A. N. S.; SILVA V. L.; DE MESQUITA F. B. M.; DA COSTA A. J. R.; DE SOUZA D. J. M.; CESAR M. R.; FERREIRA T. B.; ABAD L. H. S.; MENDES N. B. DO E. S. A privação do sono e suas implicações na saúde humana: uma revisão sistemática da literatura. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, n. 56, p. e3846, 13 ago. 2020.
- MARCOS, M. de; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 8. ed. São Paulo: Atlas, 2017.
- MAZARIOLLI, A. da S.; PAULA, A. L. de S.; SANTOS, C. L. V. dos. Estresse e impacto na saúde mental de policiais militares trabalhadores do copom no interior de São Paulo. **Revista Brasileira de Estudos de Segurança Pública**, Goiânia, v. 15, n. 1, 2022.
- MINAYO, M. C. de S; ASSIS, S. G. de.; OLIVEIRA, R. V. C. de. Impacto das atividades profissionais na saúde física e mental dos policiais civis e militares do Rio de Janeiro. Rio de Janeiro: **Ciência e Saúde Coletiva**, 2008
- MINAYO, M. C. de S.; SOUZA, E. R. de. **Missão prevenir e proteger: condições de vida, trabalho e saúde dos policiais militares do Rio de Janeiro**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2008.

PADILLA, K.E. A Descriptive Study of Police Officer Access to Mental Health Services. **Journal of Police and Criminal Psychology**. v. 38, p 607–613, 2023.

RICHARDSON, R. J. **Pesquisa social: métodos e técnicas**. 3. ed. rev. São Paulo: Atlas, 2015.

UNITED STATES. Department of Justice. **Report on Best Practices to Advance Officer Wellness**. Washington, DC: DOJ, 2023.

VIOLANTI, J. M.; OWEN, S. S.; CHARLES, L. E. Police Stressors and Health: A State-of-the-Art Review. **Policing: An International Journal**, v. 42, n. 3, p. 508-523, 2019.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Self-care interventions for health**. Geneva: WHO, 2021.

## APÊNDICE

### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

**Título da Pesquisa:** *Autocuidado como Medida Preventiva de Saúde e Bem-Estar do Policial Militar Goiano*

**Pesquisador Responsável:** Pedro Lucas Martins Teixeira **Instituição:** Comando da Academia de Polícia Militar do Estado de Goiás – CAPM/PMGO

**Contato do Pesquisador:** (61) 98372-9492 – [pedropepe2003@hotmail.com](mailto:pedropepe2003@hotmail.com)

Prezado(a) Participante,

Você está sendo convidado(a) a participar da pesquisa intitulada *Autocuidado como Medida Preventiva de Saúde e Bem-Estar do Policial Militar Goiano*, realizada como parte do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da Especialização em Polícia e Segurança Pública da PMGO. O objetivo do estudo é compreender como os policiais militares da ativa adotam práticas de autocuidado e como essas se relacionam com sua saúde física, mental e emocional.

- 1. Procedimentos da Pesquisa** Sua participação consistirá em responder a um questionário eletrônico com perguntas objetivas e abertas, com duração estimada de 5 a 7 minutos.
- 2. Riscos e Benefícios** Não há riscos significativos associados à sua participação. Os benefícios incluem contribuir com dados importantes para o aprimoramento de políticas de saúde ocupacional na Polícia Militar.
- 3. Sigilo e Confidencialidade** Todas as respostas serão anônimas. Os dados coletados serão utilizados exclusivamente para fins acadêmicos, preservando sua identidade e privacidade.
- 4. Participação Voluntária** A participação é totalmente voluntária. Você pode se recusar a responder ou desistir a qualquer momento, sem necessidade de justificativa ou prejuízo algum.
- 5. Considerações Éticas** Esta pesquisa observa os princípios éticos da Resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, que regula pesquisas em Ciências Humanas e Sociais.
- 6. Contato para Esclarecimentos** Para dúvidas ou esclarecimentos, entre em contato com o pesquisador responsável: Pedro Lucas Martins Teixeira – (61) 98372-9492 – [pedropepe2003@hotmail.com](mailto:pedropepe2003@hotmail.com)

**Você leu e concorda com os termos do TCLE acima e deseja participar da pesquisa? \***

(Caso escolha "Não", o questionário será finalizado automaticamente.)

- Sim, li e concordo em participar
- Não, não desejo participar

**1. Qual é o seu sexo? \***

(Esta informação será utilizada apenas para fins de análise estatística, respeitando o sigilo e a confidencialidade dos dados.)

- Feminino
- Masculino
- Prefiro não informar

**2. Qual é a sua idade? \***

(Esta informação será utilizada apenas para fins de análise estatística, respeitando o sigilo e a confidencialidade dos dados.)

- 18 a 24 anos
- 25 a 29 anos
- 30 a 34 anos
- 35 a 39 anos
- 40 a 44 anos
- 45 a 49 anos
- 50 a 54 anos
- 55 a 59 anos
- 60 anos ou mais

**3. Na sua experiência profissional, quais fatores mais impactam negativamente sua saúde física e mental? \***

*(Resposta Múltipla - selecione até 3 opções)*

- Jornadas extensas de trabalho
- Exposição frequente à violência
- Pressão hierárquica
- Falta de apoio psicológico institucional
- Conflitos interpessoais na corporação
- Dificuldade de conciliar trabalho e vida pessoal

- Poucas horas de sono/baixa qualidade do sono
- Má alimentação
- Outros (especifique): \_\_\_\_\_

**4. Com que frequência você adota práticas de autocuidado no seu cotidiano?**

*(Escala de Likert - 1 a 5)*

- 1 – Nunca
- 2 – Raramente
- 3 – Às vezes
- 4 – Frequentemente
- 5 – Sempre

**5. Você tem conhecimento sobre os serviços de apoio à saúde mental oferecidos pela PMGO? \***

- (1 = Nenhum benefício | 5 = Benefícios extremamente relevantes)
- Sim, conheço e utilizo
- Sim, mas nunca utilizei
- Não tenho conhecimento desses serviços
- Já tentei utilizar, mas tive dificuldades de acesso

**6. Quais práticas de autocuidado você adota atualmente para manter sua saúde física e mental?**

- (Marque todas as que se aplicam)*
- Acompanhamento psicológico
- Uso de protetor solar/dermatológico
- Dieta equilibrada
- Atividade física regular
- Sono adequado (quantidade e qualidade)
- Suplementação (vitaminas, whey, etc.)
- Nenhuma prática regular de autocuidado
- Outro (especifique): \_\_\_\_\_

**7. Na sua visão, quais são as principais barreiras institucionais ou culturais que dificultam o autocuidado entre os policiais? \_\_\_\_\_**

**8. Que sugestões você daria para que a PMGO promova melhor a saúde física e mental de seus profissionais?** \_\_\_\_\_