



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



MURILO CARLOS PEREIRA

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TRABALHO POLICIAL

GOIÂNIA-GO

2025

MURILO CARLOS PEREIRA

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TRABALHO POLICIAL

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 do Prof. Esp. Davidson Rodrigues Bian de Oliveira.

GOIÂNIA-GO

2025

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TRABALHO POLICIAL

EMOTIONAL INTELLIGENCE IN POLICE WORK

Murilo Carlos Pereira)¹

Davidson Rodrigues Bian de Oliveira²

Resumo

O presente estudo tem como objetivo geral analisar os agravos à saúde decorrentes do exercício da profissão militar e a importância da inteligência emocional, a fim de verificar se os policiais que possuem uma inteligência emocional elevada tendem a apresentar menor nível de stress. Foi realizada uma pesquisa com policiais que atuam na Polícia Militar do Estado de Goiás. Os dados da pesquisa mostram que pelo fato de a maioria dos participantes fazer partes da Corporação a menos de cinco anos, ainda não possuem agravantes à saúde, os que responderam possuir, é insônia, ansiedade, estresse e uso contínuo de remédios. Diante das atribuições, que se exige da profissão, é de fundamental importância o equilíbrio e inteligência emocional, para que possam controlar seus impulsos, frustrações, ansiedade e emoções.

Portanto, a atividade policial é bastante desgastante e necessita de ações que acompanhem os policiais para a realização periódica de exames e consultas para a sua própria segurança, pois a medida que estão com problemas físicos e psicológicos, podem apresentar alterações de comportamento que inviabiliza o manuseio de armas de fogo, pois podem ser um risco para si e para aqueles que o cercam.

Palavras-chave: Inteligência; Emocional; Trabalho; Policial.

Abstract

The general aim of this study is to analyze the health problems caused by working in the military and the importance of emotional intelligence, in order to see whether police officers who have high emotional intelligence tend to have lower levels of stress. A survey was carried out with police officers working for the Goiás State Military Police. The survey data showed that because most of the participants have been in the Corps for less than five years, they do not yet have any health problems; those who did were insomnia, anxiety, stress and the continuous use of medication. In view of the duties required of the profession, balance and emotional intelligence are of fundamental importance, so that they can control their impulses, frustrations, anxiety and emotions. Therefore, police work is very stressful and requires actions that accompany police officers to periodic examinations and consultations for their own safety, because as they experience physical and psychological problems, they may show behavioral changes that make it impossible to handle firearms, as they can be a risk to themselves and those around them.

Keywords: Intelligence; Emotional; Work; Police

¹ 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, email: murilllocarlos@gmail.com. Telefone: (64)99291-3157.

² Orientador. Professor da Especialização em Polícia e Segurança Pública do Comando da Academia de Polícia Militar. Graduado em Licenciatura em Música e Especialista em Docência do Ensino Superior mail: davidaiane@hotmail.com. Telefone: (62) 99392-9548.

1 INTRODUÇÃO

A polícia militar atua diretamente na garantia da segurança pública, preservando a ordem e o elevado crescimento da violência afeta diretamente a sociedade e os policiais. Ao se acrescentar as muitas horas de escala ininterrupta, cerca de um dia de trabalho, sem descanso, alimentação desregrada, gera um desencadeamento de doenças, o que pode afetar diretamente na qualidade do serviço prestado.

O policial militar corre risco diariamente, pois as suas condições de trabalho, muitas vezes são desfavoráveis, no desempenho de suas funções. Esse profissional carece de uma atenção especial pois, exerce um importante papel na sociedade na preservação da ordem pública. Desse modo, o seu ambiente de trabalho causa desgaste físico e mental, e as condições de trabalho devem ter no mínimo, local com boas instalações físicas, equipamentos adequados para a rotina e necessidade de trabalho, assistência psicológica, física e mental, dentre outros, que ajudem na melhora da qualidade de vida dos militares.

As condições da segurança pública são um dos fatores mais estressantes no cotidiano do policial militar, e isso se agrava com a violência nas mais variadas formas e ações, visto que a criminalidade tem se extenuado cada vez mais na sociedade, e os policiais estão sempre em confronto para minimizar e combater essa realidade. Diante disso, se desencadeia doenças ocupacionais, em detrimento dos inúmeros distúrbios que o exercício da profissão desenvolve, acarretando transtornos físicos e mentais.

Muniz, Primi e Miguel (2007) mostram que o exercício da profissão militar traz muito desgaste psicológico, uma vez que precisam estar prontos para proteger a sociedade, o que requer bastante atenção e percepção para as situações de perigo que podem surgir e agir da melhor forma possível, de maneira preventiva e sem perder o controle da situação, pelas ocupações diárias estarem sempre em exposição de grande perigo contra a própria vida, pois estão inseridos em um grupo de risco, ocasionando na aquisição excessiva de um nível de stress.

Diante disso, o policial necessita ter a capacidade de perceber, compreender e controlar suas emoções, para que o nível de stress seja o mínimo possível, o que proporciona uma maneira mais adequada para si e para o exercício mais eficaz da sua profissão, mediante isso, o controle emocional precisa ser verificado no processo de seleção, para que o indivíduo possua um nível elevado de controle para conseguir alcançar um resultado mais satisfatório na execução diária do exercício da profissão, pois consegue reconhecer suas próprias emoções, independente dos estímulos frente aos obstáculos, sem que possa interferir em seu comportamento, podendo controlar de maneira apropriada, frente as exigências.

Assim, este trabalho se justifica pela necessidade de mostrar para a sociedade, que as vezes, pela função que exerce na preservação da ordem pública, o policial militar tem inúmeros problemas, que afetam de forma direta no stress, pelo exercício extenuante da profissão. Diante disso, o presente estudo tem como objetivo geral analisar os agravos à saúde decorrentes do exercício da profissão militar e a importância da inteligência emocional, a fim de verificar se os policiais que possuem uma inteligência emocional elevada tendem a apresentar menor nível de stress. E os objetivos específicos, entender os conceitos de saúde, bem-estar e stress, mostrar a relação entre stress e polícia, salientar os problemas e riscos desenvolvidos no trabalho policial, e, analisar as características da inteligência emocional do policial militar.

A rotina de trabalho do policial militar é imprevisível, por estar sempre frente à situações de combate à criminalidade, não sabe se ao sair de casa, a maneira que poderá voltar e se voltará, o que por si só, já compromete o seu equilíbrio físico e mental. Desse modo, uma questão nos indaga, como a saúde emocional contribui para que os indivíduos consigam lidar melhor com o stress no exercício da profissão militar?

2 REVISÃO TEÓRICA

2.1 Saúde, bem-estar e stress

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde pode ser definida como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, não somente a ausência de doença. Muitos consideram esse conceito utópico, pois é impossível estar bem em todos os aspectos. Visto que corpo e mente estão interligados e se afetam mutuamente, assim como no meio a qual estamos inseridos, se atingimos, somos atingidos, tudo se relaciona. Dessa forma se a mente está sobrecarregada com estresse acima do normal, a respiração se ofega, do mesmo modo quando o corpo está com tensão, a mente se sobrecarrega, e o controle da respiração pode acalmar a mente, pois o alívio tranquiliza o corpo.

Souza e Paixão (2022) determinam que o bem-estar pode ser sentido em níveis de qualidade e intensidade diversos, pois a natureza humana, por si só é plural e complexa, e cada indivíduo pode sentir e vivenciar de uma maneira. Para eles a doença está em sua gênese ligada a dor, mas a ausência de doença pode não necessariamente ser um indicativo de saúde, pois se tem a presença de doença, mas ela está controlada e tratada, a pessoa pode se sentir saudável.

Nesse sentido, pode-se definir o bem-estar como um estado de satisfação, em que a pessoa se sente bem emocional e fisicamente e as relações interpessoais, o trabalho, sono, lazer, estão intimamente ligados à esse bem-estar, resultando em uma melhora na saúde. Os termos saúde e qualidade de vida são bem amplos e abrangentes e podem ser aplicados na linguagem cotidiana dos policiais militares, por isso faz-se imprescindível compreender os processos que podem auxiliar e melhorar a qualidade de vida dos policiais, mediante a importância que estes profissionais têm na sociedade, pois são responsáveis pela preservação da ordem pública.

A atividade policial tem uma relação estreita com a saúde, pois, para o exercício da profissão militar, requer do policial muito vigor físico e mental, por isso, para as operações diárias, muitas vezes estão no caminho subir morros, pular muros, carregar o armamento pesado, etc. Eles precisam de boa aptidão física, sem contar os treinamentos, mas na realidade, muitos policiais são pré-dispostos a doenças crônicas, como obesidade, hipertensão e depressão, em consequência do descontrole emocional da falta de qualidade de vida, e isso se torna um problema, vista que em decorrência desses fatores, os policiais encontram dificuldades de realizar as ocorrências. (BARRETO, 2021).

Minayo, Assis e Oliveira (2011) relatam que os policiais são acometidos de forma mais acentuada e mais elevada as doenças coronárias, obesidade, hipertensão, agravos intestinais,

alguns tipos de câncer, do que a população mundial. No Rio de Janeiro, especificamente, as taxas de morbidade e mortalidade são muito maiores do que a população como um todo. Na questão emocional, muitos policiais em decorrência dos riscos e desgaste, resultam em noites mal dormidas, aumento da agressividade, alcoolismo, dificuldade de relacionamento conjugal, e suicídio. E quanto maior o tempo de serviço na instituição, mais os efeitos associados ao estresse se agravam, além das mencionadas acima, gera ainda explosões emocionais e diversos tipos de dores crônicas, em decorrência do envelhecimento precoce.

Em um trabalho desenvolvido por Júnior e et. al (2018) eles pesquisaram 144 policiais do 4º Batalhão de Polícia Militar de Maringá, no Paraná. Os resultados demonstram que uma das maiores características para um comportamento preventivo em relação a saúde, é um bom relacionamento social, em segundo plano então a atividade física e a nutrição, e essa preocupação não é grande devida a extensa e instável carga horário de trabalho, em que o policial muitas vezes não tem tempo de ter uma alimentação adequada e nem para a realização de atividade física, fora do ambiente de trabalho. E, no seu tempo livre, em vez de se preocupar com a preparação de alimentos mais saudáveis, ele prefere descansar, ou se preocupar e usar esse tempo para outras atividades.

Os turnos de no mínimo 12 horas de trabalho, geram um cansaço físico e mental, que dificultam em várias situações na vida do policial, como pouco tempo para o convívio social e familiar, falta de lazer e descanso.

As rotinas exaustivas somadas ao fato de o policial não conseguir “retirar de seus ombros” o peso da profissão a qual defende que é do cumprimento da lei e manutenção da ordem e preservação do bem comum, faz com que o mesmo não se desvincule e sempre fique em estado de alerta, mesmo em momentos em que poderiam estar realizando um lazer ou algo do tipo. (DIAS, 2018).

O que demonstra que a rotina do policial interfere na saúde mental, por conta do cansaço e estresse. E muitas vezes é difícil desacelerar quando não se está em turno de serviço, no retorno a casa, mesmo amando a farda e o exercício da profissão, nem sempre são reconhecidos pelo serviço que exercem na sociedade pela população, sendo esta uma causa de bastante frustração por parte dos policiais. (SANTOS, 2019).

O trabalho policial é desenvolvido por profissionais que exercem o cumprimento das leis de segurança pública para o preservação da ordem pública, e dedica a uma função exclusiva do Estado, com desempenho de atividades e horários pré-estabelecidos, e a violência e à criminalidade são atividades corriqueiras no exercício da profissão policial, sendo um fator estressante para os indivíduos que trabalham na função militar, pois além de lidarem nas

situações diárias com a violência, muitas vezes suas ações também precisam ser menos brandas e, prudentes para o cumprimento de suas atribuições.

O stress pode ser considerado um desgaste geral do organismo, resultado de alterações psicofisiológicas, frente a situações que despertem a emoção e desencadeiam diversos sintomas, além de contribuir para a etiologia de doenças graves, que podem modificar significativamente a qualidade de vida, como hipertensão, depressão, úlceras gastroduodenais, vitiligo, câncer, surtos psicóticos, pânico, dentre outros.

O stress é um desgaste geral do organismo ocasionado por alterações psicofisiológicas diante de situações que despertam emoções, tanto boas quanto más e, que exige mudanças. Essas situações constituem fontes de stress chamadas estressores e podem ter causas internas (geradas no próprio indivíduo, criadas e relacionadas ao tipo de personalidade) e externas (eventos que ocorrem na vida da pessoa, podendo ser agradáveis ou desagradáveis). (MUNIZ, PRIMI, MIGUEL, p. 30, 2007)

Ligado a isso, a profissão militar tem jornadas de trabalho excessivas, muitas vezes sem horas extras e o regulamento interno proíbe greves para uma melhora nessa questão. Barreto (2021) assevera que essa jornada árdua pode acarretar em ocorrências, erros de procedimento, o que pode gerar a síndrome denominada de “burnout” que é quando os policiais apresentam um elevado grau de exaustão emocional, que afeta diretamente na realização do seu exercício profissional. Visto que a profissão militar necessita que o policial se doe ao máximo pelo outro, estando sempre em evidência os mais diversos sentimentos, como estresse, preocupação, angústia, aflição, dentre outros.

Para Lopes (2010) essa síndrome de “burnout” tem uma relação intrínseca com o mundo do trabalho, sendo considerada uma doença ocupacional, e a Lei nº 8.213/1991 e o Decreto nº 3.048/1999 trazem em seu ensejo que essa síndrome é adquirida ou desencadeada nas condições de trabalho, cujo fatores de riscos de natureza ocupacional ou agentes etiológicos. Isto é, o ritmo de trabalho é penoso, o que pode gerar dificuldades mentais e físicas ocasionado pelo exercício da profissão.

Outro fator que tem sido causa de preocupação, é a quantidade elevada de policiais que cometem suicídio, já que no ano de 2019, de acordo com o levantamento da Revista Exame, no ano anterior, 104 policiais cometeram suicídio no país, já os que morreram em confronto direto nas ruas, enquanto estavam em serviço, foram 87, número bem menor. (BARRETO, 2021).

Minayo, Assis e Oliveira (2011) ao analisar os impactos do trabalho na saúde física e mental de policiais militares e civis do Rio de Janeiro, mostram que há uma relação entre a

sobrecarga de trabalho, sofrimento psíquico e adoecimento físico, e isso pode ser percebido nas duas corporações, tanto na militar, quanto na civil. Mas há uma diferença no sofrimento psíquico, pois os policiais militares têm 33,6%, enquanto os civis têm 20,3%, ou seja, os militares apresentam mais sintomas psicossomáticos, de ansiedade e depressivos, e isto pode ser percebido no elevado número de licenças por questões de distúrbios psiquiátricos.

2.2 O Trabalho policial e a Inteligência emocional

O trabalho policial implica em estado de alerta diário, mesmo em sua folga, pois sua missão é defender o cidadão e preservar a ordem pública, isso pode ocorrer em qualquer momento. Desse modo, nem sempre a prática policial viabiliza clareza na atuação, pela pressão profissional, o que pode gerar dúvidas e angústia, estando sempre no estresse máximo, ligado ao cansaço físico e a perda do equilíbrio emocional, pode ocasionar que esses policiais atuem de maneira irracional em momentos de crises e caos, o que gera uma ineficácia de desempenho no exercício da profissão. Visto que, a profissão policial por si só é sacrificial, e podendo em momento de erro e perigo, perder a vida, sendo a morte um perigo real e diário, pois o policial pode sair para trabalhar e não voltar com vida para casa. (GOMES, 2021)

Visto a realidade de perigo da atuação policial, se o ambiente fora do profissional fosse saudável, com horas adequadas de repouso e lazer, poderia propiciar um melhor equilíbrio mental no exercício da profissão militar, entretanto, muitos militares em suas folgas fazem virtuais, ou seja, prestam serviços nos seus dias de folga, de modo a complementar a renda mensal. Essas situações desenvolvem maior desgaste mental e físico, o que consequentemente reduz a eficácia na atuação policial.

O exercício da profissão militar traz desgaste emocional, mental e físico, juntando isso a um ambiente impróprio para a realização das funções básicas do policial, contribui significativamente para uma má qualidade de vida, pois o policial está exposto a inúmeras maneiras que podem interferir negativamente na saúde desses profissionais.

A qualidade de vida dos policiais militares está associada a satisfação profissional, de maneira que para o exercício da profissão, o policial necessita ter uma boa capacidade de trabalho, associado uma boa aptidão física e condição de saúde, visto que o policial precisa ser apto físico, psíquico e cognitivo. Obstante a isso, pelo fato de ser uma profissão de risco, por si só, gera insatisfação, além de favorecer um envelhecimento precoce, de modo que os policiais podem se tornar com o decorrer do tempo de serviço, pessoas agressivas, arbitrarias e grosseiras, pelo desequilíbrio emocional. (PONTE, 2018).

Entretanto, percebe-se que há poucos trabalhos que tratem acerca da saúde mental nos Batalhões da Polícia Militar, e muitas vezes o policial não possui a liberdade de demonstrar suas limitações, emoções, angústias e frustrações, pela função que exerce na sociedade, o que gera mais agravos ainda, pois quando se manifesta e trata-se daquilo que prejudica a saúde, mais rápido e menor será a possibilidade de risco. Portanto, como é o caso dos policiais no exercício da sua profissão, muitas vezes não cabe que sejam revelados esses sintomas, desse modo, muito possivelmente será um prejuízo diante de uma situação de risco, visto que o policial lida diariamente com riscos reais e imaginários, e o estresse pode desencadear alerta e risco morte. (GOMES, 2021).

De acordo com Muniz, Primi e Miguel (2007) quando o indivíduo consegue frente às pressões do exercício da profissão, reconhecer as próprias emoções, antes que elas interfiram no seu próprio comportamento, controlando-as e mantendo a capacidade de raciocínio, isso corresponde no construto da inteligência emocional, que pode ser determinada na capacidade de o indivíduo perceber, nomear, administrar e compreender a emoção em si e nos outros e utilizá-la de forma a favorecer sua adaptação, no meio que vive.

Com isso, o controle emocional se torna uma característica de pessoas que possuem alta inteligência emocional, o que contribui para que os indivíduos consigam lidar melhor com o stress, nesse sentido, traz melhores condições psicológicas para que se apresente uma competência mais apurada para o exercício de sua função.

3 METODOLOGIA

O presente trabalho pode ser determinado como pesquisa bibliográfica, que pretende através de revistas, sites, livros, artigos, entender mais sobre a temática da saúde na vida do policial militar. Este tipo de pesquisa coloca o pesquisador em contato direto com tudo aquilo que já foi produzido sobre o assunto da pesquisa.

O objetivo do presente trabalho é analisar como a saúde emocional contribui para que os indivíduos consigam lidar melhor com o stress no exercício da profissão militar, de modo a compreender mais acerca dos conceitos de saúde, bem-estar e stress, a relação entre a inteligência emocional e os problemas que podem ser ocasionados pelo trabalho policial militar.

Diante disso, para uma fundamentação e aprimoramento das ideias, a pesquisa será em um contexto exploratório, que de acordo com Gil (2002), esse tipo de enfoque proporciona uma maior familiaridade com o problema, sendo bem flexível, o que possibilita variados relatos ao fato analisado, além de envolver um levantamento bibliográfico e o desenvolvimento de entrevistas com pessoas que tiveram experiência com o problema desse estudo, e finalmente, será realizada uma entrevista com policiais militares que atuam no Município de Goiânia.

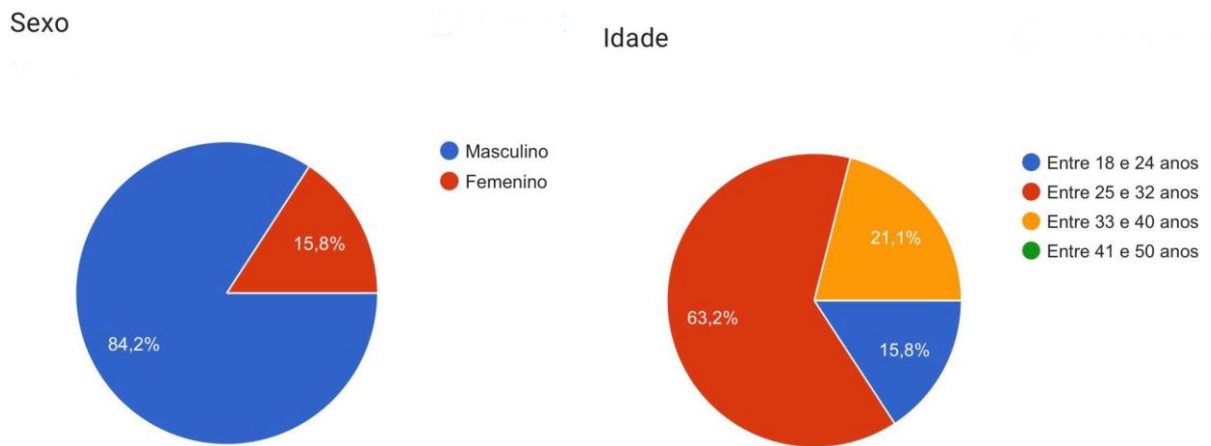
A abordagem será qualitativa, pois ela permite uma investigação do local e grupo estudado e viabiliza um contato direto com os entrevistados e a realidade do exercício da profissão policial militar.

Valendo-se de entrevistas com o efetivo policial militar da referida área pesquisada assim como da sociedade local, para podermos analisar a inteligência emocional no trabalho policial, a entrevista será produzida por via on-line, através do Google Forms, contendo 10 perguntas fechadas e abertas para um maior entendimento do objeto de estudo. A pesquisa de campo se foca no grupo estudado, nesse caso os policiais que atuam no Município de Goiânia, para captar informações do grupo, a fim de trazer resultados fidedignos ao trabalho.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nessa seção será mostrado os resultados e discussão dos dados obtidos por meio do questionário aplicado, e foi obtida 19 respostas, dentre os entrevistados a maioria é do sexo masculino 84,2% e 15,8% do sexo feminino, com o maior percentual com idades entre 25 e 32 anos 63,2%, seguidos por entre 33 e 40 anos 21,1% e 15,8% entre 18 e 24 anos, como mostra os gráficos 1 e 2 a seguir:

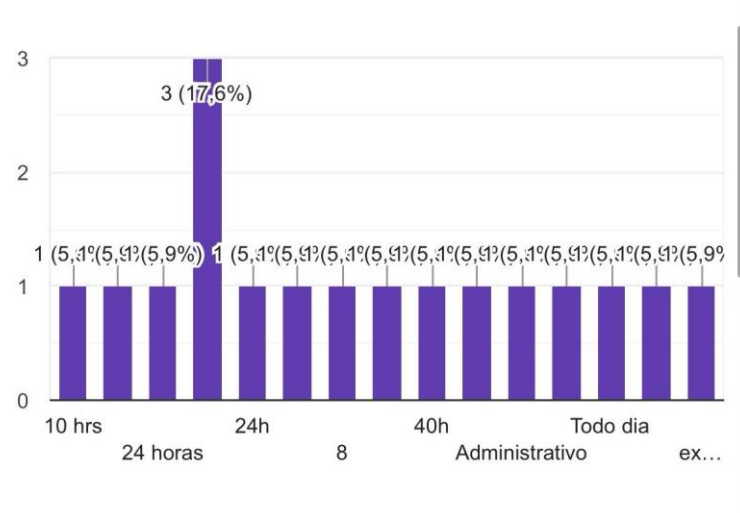
Gráfico 1 e 2 - Sexo e idade dos participantes



Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

A maioria dos entrevistados ocupam na PMGO o cargo de Soldado 83,3% , seguido de Cabo 11,1% e Subtenente 5,6%, como mostra o gráfico.

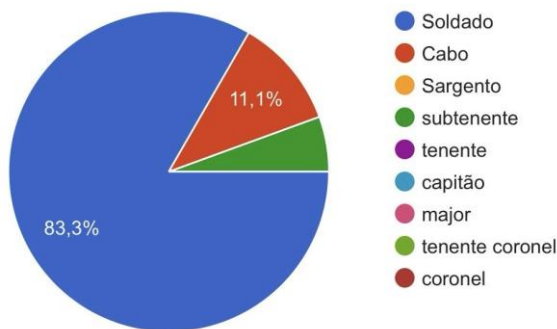
Gráfico 3 - Jornada de trabalho



Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

Ao serem questionados sobre a jornada de trabalho, a opção mais respondida foi trabalhar 24 horas, mas alguns trabalham 10 horas, 40 horas, administrativo, 8 horas por dia, dentre outros, e carga horária também pode ser considerada como um fator de agravamento da saúde. Observe o gráfico abaixo.

Gráfico 4 - Posto ou graduação na PMGO



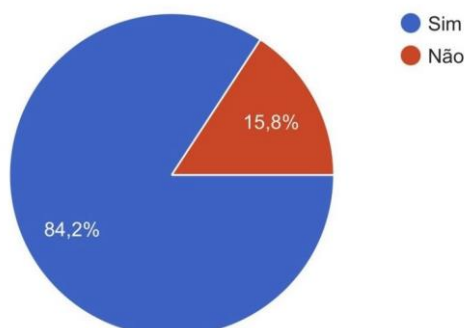
Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

Rodrigues (2018) descreve que os turnos são cansativos e variam as escalas, com 12x24, 12x36, 12x38 e 24x72 horas, em que os policiais trabalham horas seguidas de trabalho, passando por situações diversas nas rondas em períodos diurno e noturno com risco iminente de perder a vida e o salário, muitas das vezes não cobre as despesas e o policial para suprir os gastos aumenta sua carga de trabalho que já é grande, com atividades extrapoliciais e virtuais, sem um descanso devido, resultando em grande desgaste físico e mental, o que pode aumentar o risco de desenvolver doenças ocupacionais.

Essas jornadas de trabalho excessivas, podem resultar em erros de procedimento, o que pode gerar a síndrome denominada de “bornout” considerado como um transtorno adaptativo crônico desenvolvido por policiais que apresentam um elevado grau de exaustão emocional, e afeta diretamente na realização do seu exercício profissional. Essa síndrome não tem um alvo específico, pode ser adquirido em qualquer profissão e pode ser classificada em quatro categorias: físicos (fadiga, enxaqueca, diarreia, insônia, palpitação, hipertensão, e outros), psíquicos (perda de memória, baixo nível de concentração, falta de atenção, depressão, baixa autoestima, outros), comportamentais (irritabilidade, aumento no consumo de bebidas alcoólicas, substâncias ilícitas, cigarro, pensamentos suicidas, outros) e defensivos (isolamento, tristeza, ironia, dentre outros. (RODRIGUES, 2018).

Perguntados se sentem realizados no exercício da profissão militar a maioria respondeu que sim 84,2% e 15,8% respondeu que não, como mostra o gráfico:

Gráfico 5 - Realização no exercício da profissão



Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

De acordo com Medeiros (2004) quando as emoções sentidas no trabalho e a satisfação no emprego, esses são os melhores indicativos de qualidade de vida profissional e no exercício da profissão militar a auto estima do policial resgata a importância social da função , com a junção de salários mais dignos também pode ser um fator de bom desempenho do profissional e da satisfação pessoal.

Entretanto, no exercício da profissão militar e ao assumir o papel de ‘herói’, muitas vezes a eles outorgados, o policial nega a sua própria vulnerabilidade, frente ao desgaste mental e físico ainda continua se envolvendo diariamente nas mais diversas situações de perigo, o que pode acarretar um estresse por sobrecarga de atividades, pois os policiais são continuamente desafiados a uma cobrança no cumprimento das ações para alcançar a sua missão profissional de preservação da ordem pública e quando alcançados certas metas de trabalho outras surgirão, um ciclo sem fim. E, uma característica marcante dessa classe de trabalhadores é o silêncio, preferem sofrer sozinhos e calados.

Essa realidade reflete, frente aos dados do Anuário Brasileiro de Segurança Pública 2023, um endividamento pelos custeios advocatícios em decorrência das ações de intervenção policial, pois no Brasil o policial é sempre culpado até que prove o contrário. Isso demonstra a vulnerabilidade dos policiais na sua função profissional. Essa categoria carece de ações de reflexão da segurança pública na garantia da insegurança pública dos próprios policiais.

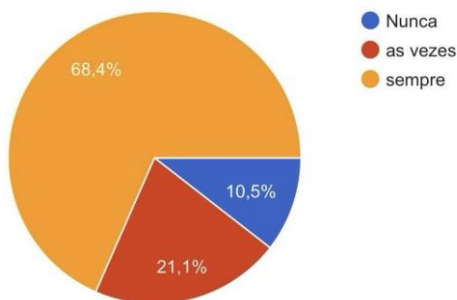
Juliana e Cruz (2023) mostram que os dados referentes as mortes de policiais em 2023 disponibilizados pelo Anuário 2023 mostra um cenário que preocupa, policiais estão morrendo mais em confronto ou por lesão não natural na folga, suicídio e em último por confronto em

serviços, 161 policiais morreram assassinados e 82 por suicídio a cada 10, 7 foram mortos em suas folgas.

Esse fator mostra o que já decorremos anteriormente, que os policiais não deixam o ofício quando retiram suas fardas, eles são policiais 24 horas por dia, independente se estiver de folga ou não. Muitos têm dificuldade de se adequar a isso, mas precisam tomar medidas constantes de proteção e escolher bem os ambientes de passeio.

Ao serem questionados se a saúde emocional contribui para que consigam lidar melhor com o stress no exercício da profissão militar, a maioria dos entrevistados responderam que sempre 68,4%, 21,1 que às vezes e 10,5% que nunca.

Gráfico 6 - Saúde emocional para lidar com o stress no exercício da profissão militar

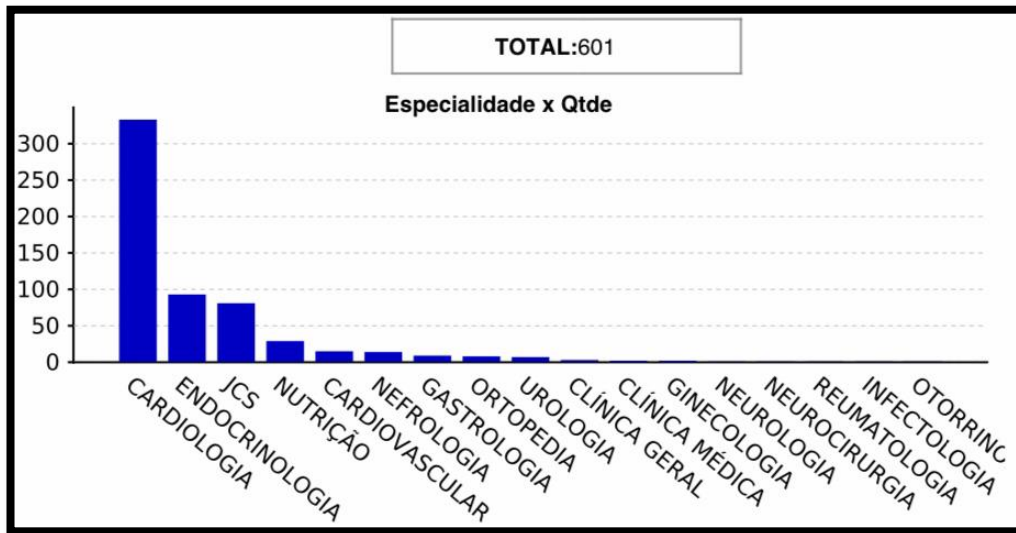


Fonte: Elaborado pelo autor (2025).

O nível alto de tensão pode acarretar em quadros de hipertensão arterial sistêmica, e unidos ao sedentarismo e excesso de peso, os policiais podem ser considerados como um grupo de risco de doenças cardiovasculares.

A tabela a seguir mostra que 601 policiais nesse intervalo de tempo foram encaminhados e 55% para a especialidade Cardiologia, ou seja, 333 como mostra o gráfico a seguir.

Gráfico 7 - Especialidade x Quantidade



Fonte: Centro de Saúde Integral do Policial Militar, Secretaria do Estado de Segurança Pública, 2023.

Esses dados corroboram com Loiola (2018) que mostra que as doenças cardiovasculares são os principais fatores de afastamento dos policiais militares, que são gerados muitas vezes pelo estresse e alta tensão permeados pela profissão, ligados ainda a hipertensão e ao sedentarismo constituem os policiais como um grupo de risco as doenças cardiovasculares. E uma solução seria a prática de atividade física, mas as jornadas de trabalho e os compromissos familiares e sociais, muitas vezes inviabilizam a prática regular de atividade física.

Gonçalves (2018) também salienta que as doenças cardiovasculares são as maiores causas de afastamento dos policiais e pode ser por inúmeros fatores, e o que mais se destaca é o sedentarismo e a má alimentação e a maneira de diminuir essa realidade é pela prática de exercícios físicos diários, pois traz benefícios à saúde e ajuda na prevenção de outras doenças.

Ademais, uma das principais causas de estresse na vida do policial tem sido sua atividade profissional, por estar sempre em evidente vulnerabilidade e risco, além de exigir uma grande capacidade de isenção em determinadas situações de estresse e de fatores como o desenvolvimento do adoecimento mental e físico.

Os diferentes níveis de violência que o exercício da profissão militar lida diariamente tem comprometido sua saúde mental, visto que o policial precisa estar em constante alerta, por estar sempre em risco iminente, sem uma pausa necessária para o descanso, pois as cargas de serviço são desgastantes. São muitos os fatores que podem interferir no quadro psicológico do policial, que mesmo sendo qualificado e instruído para lidar com as mais variadas situações do cotidiano, o estresse e o adoecimento mental tem gerado um risco no desenvolvimento da função e atuação do policial, uma vez que precisam sempre agir de maneira rápida e eficiente

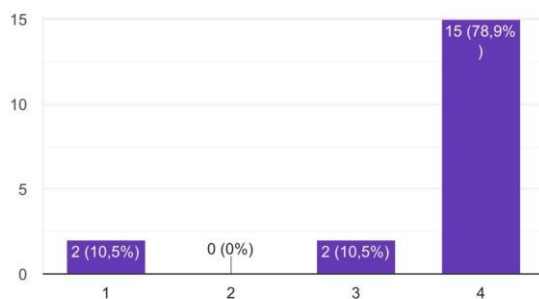
para não colocar sua vida e dos outros em risco (REIS, 2018).

Os riscos são reais e presentes, sejam por agressões físicas e psicológicas, ferimentos por armas de fogo ou armas brancas, ou acidentes de trânsito. O policial atua em um trabalho bastante desgastante física e psicologicamente, está constantemente exposto ao perigo e a violência, com sobrecargas que repercutem na vida familiar, nas relações sociais e principalmente na saúde e na qualidade de vida (LOIOLA, 2018).

Em uma escala de 1 a 4 a inteligência emocional, a maioria dos participantes responderam que 4 78,9%, 1 e 3 tiveram o mesmo percentual 10,5%, como mostra o gráfico a seguir.

Gráfico 8 - Inteligência emocional

Em uma escala de 1 a 4, qual a importância inteligência emocional para a atuação policial?

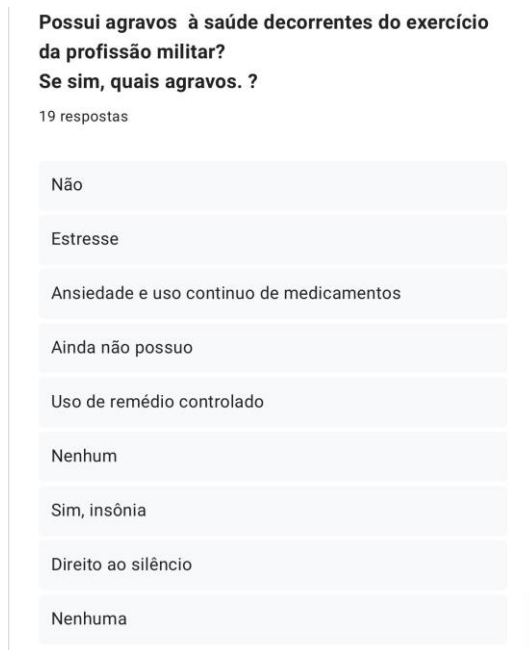


Fonte: Elaborado pelo autor (2025)

Segundo Medeiros (2004) o policial tem na sua função de autoridade, fiscalizar e proteger aquilo que lhe foi confiado, nesse sentido sua figura representa confiança e poder (autoridade) frente as ações preventivas e repressivas. Diante dessas atribuições, se exige dessa profissão, equilíbrio e inteligência emocional, no sentido de controlar seus impulsos, frustrações, ansiedade e emoções.

A última pergunta do questionário possibilitou uma maior liberdade de resposta para os entrevistados, ao serem indagados se possuem agravos à saúde decorrentes do exercício policial, se sim quais agravos, as respostas foram as mais variadas possíveis, pelo fato de a maioria dos participantes fazer partes da Corporação a menos de cinco anos, ainda não possuem agravantes à saúde, os que responderam possuir, é insônia, ansiedade, estresse, uso contínuo de remédios, como mostra a seguir.

Gráfico 9 - Inteligência emocional



Fonte: Elaborado pelo autor (2025)

Portanto, a vida do policial pode ser afetada por inúmeros fatores que vão desde a sobrecarga de trabalho, periculosidade da profissão, infraestrutura, problemas internos e/ou externos, traumas, problemas psicológicos, depressão, estresse, fadiga, síndrome de “Burnout” sendo muitas vezes a porta de entrada para problemas de saúde mais graves, como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, dentre outras.

Santos (2019) mostra que as condições de trabalho dos policiais militares não são favoráveis e podem acarretar em diversas enfermidades, pois as atividades desempenhadas são estressantes e perigosas, e estão relacionadas na missão de manter a segurança e integridade de si mesmo e da sociedade. E além das doenças físicas, mesmo com o preparo físico que a corporação oferece a saúde psicológica tem sido agravada, pois um ambiente de tensão traz danos severos, além de comprometer o rendimento no exercício da profissão.

Existe um problema e uma medida que pode ser eficaz na diminuição do estresse pelo trabalho policial é melhorar de forma gradual no efetivo da Polícia Militar de Goiás, propiciando uma melhor condição de trabalho, a fim de aperfeiçoar a qualidade de vida e trabalho dos policiais, afetando diretamente na motivação e sensação de felicidade na profissão, pois a medida que essas sensações são propiciadas no ambiente de trabalho, melhores são os resultados.

5 CONCLUSÃO

A presente pesquisa analisou os agravos à saúde decorrentes do exercício da profissão militar e a importância da inteligência emocional, e se os policiais que possuem uma inteligência emocional elevada tendem a apresentar menor nível de stress. A saúde do policial está intimamente ligada ao estresse e as pressões diárias e geram desordens físicas e psíquicas, o que pode ocasionar doenças como hipertensão, diabetes, cardiovasculares, síndromes, bournet, aumento de bebidas alcoólicas, fumo, dentre outras.

A rotina de trabalho do policial militar é imprevisível, por estar sempre frente à situações de combate à criminalidade, não sabe se ao sair de casa, a maneira que poderá voltar e se voltará, o que por si só, já compromete o seu equilíbrio físico e mental. Esse nível alto de tensão pode acarretar em quadros de hipertensão arterial sistêmica, e unidos ao sedentarismo e excesso de peso, os policiais podem ser considerados como um grupo de risco de doenças cardiovasculares.

As doenças cardiovasculares são os principais fatores de afastamento dos policiais militares e são gerados em sua maioria pelo estresse e a alta tensão que a profissão permeia. E acarretado por esse estresse está a hipertensão e o sedentarismo, que podem ser minimizados pela prática de atividade física, mas as jornadas de trabalho e os compromissos familiares e sociais, muitas vezes inviabiliza essa prática regular de atividade física.

Os dados da pesquisa mostram que pelo fato de a maioria dos participantes fazer partes da Corporação a menos de cinco anos, ainda não possuem agravantes à saúde, os que responderam possuir, é insônia, ansiedade, estresse e uso contínuo de remédios.

Na função policial de fiscalizar e proteger aquilo que lhe foi confiado, sua figura representa confiança e poder (autoridade) frente as ações preventivas e repressivas. Diante dessas atribuições, se exige dessa profissão, equilíbrio e inteligência emocional, no sentido de controlar seus impulsos, frustrações, ansiedade e emoções.

Portanto, a atividade policial é bastante desgastante e necessita de ações que acompanhem os policiais para a realização periódica de exames e consultas para a sua própria segurança, pois a medida que estão com problemas físicos e psicológicos, podem apresentar alterações de comportamento que inviabiliza o manuseio de armas de fogo, pois podem ser um risco para si e para aqueles que o cercam.

REFERÊNCIAS

ARROYO, T. R.; BORGES, M. A. **Saúde e qualidade de vida de policiais militares.** Revista Brasileira de Promoção à Saúde. Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto. São Paulo, 2019.

DIAS, L. L. F. ; DANTAS, T. S. **Relações saúde-doença-trabalho e os principais aspectos que norteiam a saúde do policial militar.** Disponível em: <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/1416/1/Lucas%20Lamounier%20Ferreira%20Dias.pdf>> Acesso em: 23 agosto de 2023.

MEDEIROS, J. R. **Inteligência emocional: reflexos no trabalho do profissional de segurança.** Anuário 2004, Faculdade Comunitária de Campinas, Campinas, 2004.

MUNIZ, M; PRIMI, R.; MIGUEL, F. K. **Investigação da inteligência emocional com fator de controle do stress em guardas municipais.** Universidade São Francisco. Psicologia: Teoria e Prática, v. 9 (1), p. 28 – 41, 2007.

PONTE, P. A.; BELCHIOR, W. B. **O enfoque dos estudos sobre a saúde do policial militar.** Disponível em: <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/832/3/Piertson%20Alves%20Ponte.pdf>> Acesso em: 25 agosto de 2023.

SANTOS, C. P. **Impacto da saúde mental do policial militar frente a rotina de trabalho.** Disponível em: <https://acervodigital.ssp.go.gov.br/pmgo/bitstream/123456789/2235/1/Charliton%20Pereira%20dos%20Santos-corrigido.pdf>> Acesso em: 25 agosto de 2023.

APÊNDICE A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TRABALHO POLICIAL

Prezado (a) Participante,

Esta pesquisa é sobre “**INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TRABALHO POLICIAL**” e está sendo desenvolvida pelo discente Aluno Soldado Murilo Carlos Pereira do Curso de Especialização em Polícia e Segurança Pública, no Comando da Academia de Polícia Militar de Goiás (CAPM), sob a orientação do Professor Especialista Davidson Rodrigues Bian de Oliveira. O objetivo deste estudo é analisar os agravos à saúde decorrentes do exercício da profissão militar e a importância da inteligência emocional, a fim de verificar se os policiais que possuem uma inteligência emocional elevada tendem a apresentar menor nível de stress.

Solicitamos a sua colaboração para responder ao questionário de entrevista encaminhado, como também sua autorização para apresentar os resultados deste estudo em eventos da área de segurança pública e publicar em revista científica nacional e/ou internacional. Garantimos ao(à) Sr(a) a manutenção do sigilo e da privacidade de sua participação e de seus dados durante todas as fases da pesquisa e posteriormente na divulgação científica. Esclarecemos que sua participação no estudo é voluntária e, portanto, o(a) senhor(a) não é obrigado(a) a fornecer as informações e/ou colaborar com as atividades solicitadas pelo Pesquisador(a). Caso decida não participar do estudo, ou resolver a qualquer momento desistir do mesmo, não sofrerá nenhum dano. Os pesquisadores estarão à sua disposição para qualquer esclarecimento que considere necessário em qualquer etapa da pesquisa.

Declaro que li e compreendi as informações apresentadas e concordo em participar de maneira voluntária da pesquisa.

() Concordo

() Discordo

APÊNDICE B – QUESTIONÁRIO

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL NO TRABALHO POLICIAL

Respostas as questões abaixo, assinale apenas uma alternativa:

1) Idade

- Entre 18 e 24 anos
- Entre 25 e 32 anos
- Entre 33 e 40 anos
- Entre 41 e 50 anos
- Acima de 51 anos

2) Sexo

- Masculino Feminino

3) Há quanto tempo atua na PMGO?

- Menos de 5 anos
- Entre 5 e 10 anos
- Entre 10 e 20 anos
- Acima de 20 anos

4) Jornada de trabalho?

5) Posto ou Graduação na PMGO ?

- Soldado
- Cabo
- Sargento
- Subtenente
- Tenente
- Capitão
- Major
- Tenente Coronel
- Coronel

6) Se sente realizado no exercício da profissão?

- Sim Não

7) A saúde emocional contribui para que os indivíduos consigam lidar melhor com o stress no exercício da profissão militar?

- Nunca
- As vezes
- Sempre

8) Em uma escala de 1 a 4, qual a importância inteligência emocional para a atuação policial?

- 1 - Indiferente

- 2 - Pouco importante
- 3 - Importante
- 4 - Muito importante

9) Possui agravos à saúde decorrentes do exercício da profissão militar

- Sim
- Não

Se sim, quais agravos?

Obrigado pela sua participação!