



doi: <http://dx.doi.org/10.7213/psicolargum.42.117.A014>

Saúde mental nas polícias: revisão integrativa da literatura

Police mental health: an integrative literature review

Marcella Bastos Cacciari
Universidade Federal do Espírito Santo
<https://orcid.org/0000-0003-2018-2262>
marcella.cacciari@gmail.com

Iagor Brum Leitão
Centro Universitário Vale do Cricaré
<https://orcid.org/0000-0002-6174-253X>

Clarisse Gabrielle Timbó Coelho Ramos
Universidade Federal do Espírito Santo
<https://orcid.org/0009-0003-7416-2854>

Karlos Pedro Calvi Gussão
Faculdade Multivix
<https://orcid.org/0000-0002-4153-5672>

Samuel Lincoln Bezerra Lins
Universidade do Porto
<https://orcid.org/0000-0001-6824-4691>

Valeschka Martins Guerra
Universidade Federal do Espírito Santo
<https://orcid.org/0000-0001-7455-125X>

Resumo

A natureza do trabalho nas forças policiais é comumente relacionada a agravos de saúde física e mental. Esse estudo objetivou investigar o bem-estar e saúde mental em policiais de modo a sublinhar as alternativas ou achados mais relevantes para mapear o campo das ações de cuidado em saúde do policial. Revisão integrativa de literatura de artigos publicados entre 2011 e 2022 nas bases DOAJ, SciELO, BVS e PubMed, com foco no bem-estar e saúde mental nas forças policiais, com ênfase em aspectos de prevenção e promoção de saúde. Foram encontrados 276 artigos, dos quais 26 compuseram o banco final. Esses artigos foram divididos em dois grupos: 1) relatos de pesquisa sobre a saúde do policial (n = 15); e 2) propostas ou protocolos de intervenção (n = 11). Os resultados reforçam a importância da descrição de intervenções planejadas que busquem prevenir agravos de saúde e promover a resiliência dos policiais. Constatou-se que iniciativas de prevenção e promoção de saúde são capazes de sensibilizar lideranças e equipes em prol do cuidado em saúde para os policiais. Recomenda-se que ações de promoção à saúde integrem a rotina das polícias, considerando aspectos individuais e coletivos da organização policial.

Palavras-chave: Polícia; Bem-estar; Saúde mental; Qualidade de Vida.

Abstract

The nature of work in police forces is often associated with physical and mental harm. This article aimed to investigate the well-being and mental health of police officers, in order to identify the most relevant findings and alternatives for mapping out health care actions for police officers. Integrative literature review of articles published between 2011 and 2022 in the databases DOAJ, SciELO, BVS, and PubMed, focusing on the well-being and mental health of law enforcement personnel, with an emphasis on prevention and health promotion aspects. 276 articles were identified, of which 26 comprised the final selection. These articles were divided into two groups: 1) research reports on police officer health (n = 15); and 2) proposals or intervention protocols (n = 11). The results underscore the importance of describing planned interventions aimed at preventing health issues and promoting resilience among police officers. It was found that prevention and health promotion initiatives can raise awareness among leaders and teams regarding the health care needs of police officers. It is recommended that health promotion actions be integrated into the routine of law enforcement agencies, considering both individual and collective aspects of the police organization.

Keywords: Police; Well-being; Mental Health; Quality of Life.

Resumen

La naturaleza del trabajo en las fuerzas policiales comúnmente se relaciona con agravamientos de la salud física y mental. Este estudio tuvo como objetivo investigar el bienestar y la salud mental en policías, con el fin de destacar las alternativas o hallazgos más relevantes para mapear el campo de las acciones de cuidado en la salud del policía. Revisión integrativa de la literatura de artículos publicados entre 2011 y 2022 en las bases DOAJ, SciELO, BVS y PubMed, enfocándose en el bienestar y la salud mental en las fuerzas policiales, con énfasis en aspectos de prevención y promoción de la salud. Se encontraron 276 artículos, de los cuales 26 compusieron el banco final. Estos artículos se dividieron en dos grupos: 1) relatos de investigación sobre la salud del policía (n = 15); y 2) propuestas o protocolos de intervención (n = 11). Los resultados refuerzan la importancia de la descripción de intervenciones planificadas que busquen prevenir agravamientos de salud y promover la resiliencia de los policías. Se constató que iniciativas de prevención y promoción de la salud son capaces de sensibilizar liderazgos y equipos en pro del cuidado en salud para los policías. Se recomienda que acciones

de promoción a la salud integren la rutina de las policías, considerando aspectos individuales y colectivos de la organización policial.

Palabras clave: *Polícia; Bienestar; Salud mental; Calidad de Vida.*

Introdução

A atuação policial é responsável pela manutenção da segurança e da ordem pública. No Brasil, em 2021, havia cerca de 700.000 policiais em atividade, incluindo policiais federais, militares e civis. Esses profissionais desempenham uma variedade de tarefas, como patrulhamento, investigação de crimes e garantia de segurança das comunidades (Fórum Brasileiro de Segurança Pública, 2021).

A natureza do trabalho nas forças policiais é comumente relacionada à altos níveis de estresse, dificuldades de regulação emocional, de comunicação nos relacionamentos familiares, abuso de álcool e substâncias psicoativas, problemas cardiorrespiratórios e de higiene do sono. Dentre os efeitos subjetivos mais citados estão a desvalorização social, baixa autoestima e autoconfiança, além de relatos de ideação e comportamento suicida (Miranda et al., 2016; Miranda et al., 2020). Ao redor do mundo, salvaguardadas as diferenças culturais e regionais, repetem-se esses mesmos padrões de dificuldades e agravos de saúde (MacMillan et al., 2017).

A correlação entre as atribuições profissionais e sofrimento psicossocial coloca uma série de particularidades no cuidado integral à saúde, especialmente em relação ao bem-estar mental e emocional (Oliveira & Faiman, 2019). Nesse sentido, atividades como eventos, conferências, treinamentos e até programas institucionais são realizadas com o objetivo de fornecer estratégias focadas no bem-estar dos policiais e trazer benefícios socialmente relevantes, tais como, melhor desempenho no serviço prestado e no atendimento ao público, melhor interação entre os trabalhadores, redução de gastos com absenteísmo e processos por má conduta.

Nota-se que iniciativas focadas na promoção de saúde são um avanço mais recente, ganhando atenção significativa em publicações internacionais sobre o tema de saúde nas forças policiais e militares nos últimos 20 anos. Em grande parte, essas ações visam fortalecer ou desenvolver habilidades individuais, trabalho em equipe e liderança

positiva, considerando os fatores de risco presentes nas atividades de trabalho dos policiais (Souza et al., 2014).

Um estudo de revisão realizado no ano de 2019, procurou avaliar intervenções para tratamento e prevenção de adoecimento mental em policiais encontrou iniciativas como: psicoterapias, terapias comportamentais, terapias corporais e exercícios físicos, programas educacionais (psicoeducação) e de outros tipos (e.g. yoga e meditação). Nesse caso, comprovou-se que o uso de intervenções psicossociais ajudou a gerenciar estratégias de enfrentamento mais adaptativas e a regular as emoções vivenciadas pelos indivíduos, seja antes ou após os eventos estressores (Lees, Hopkins, Shield, & Pearson, 2019).

Outro estudo de revisão, publicado no ano anterior, avaliou artigos que descreviam intervenções baseadas em *mindfulness* (atenção plena), encontrou duas principais abordagens direcionadas a policiais: a terapia de aceitação e compromisso e a terapia cognitiva baseada em *mindfulness*. A primeira abordagem tinha como objetivo principal flexibilizar processos psicológicos por meio do comprometimento com metas, valores e comportamentos, enquanto a segunda privilegiava o aprendizado sobre como sair do modo automático de reação para um estado ativo de atenção plena. Os resultados indicaram que essas técnicas diminuíram os efeitos negativos do estresse a longo prazo e aumentaram a resiliência dos policiais (Chopko, Papazoglou, & Schwartz, 2018).

Objetivos

Considerando os pontos levantados, este estudo revisou artigos científicos sobre o bem-estar e a saúde mental de forças policiais, com foco nas temáticas de prevenção e promoção de saúde. De modo específico, buscou-se identificar as principais contribuições dos estudos publicados nos últimos anos, no Brasil e no mundo, destacando as alternativas ou achados mais relevantes em relação às ações de cuidado em saúde mental do policial. Analisar estudos científicos que enfatizam os fatores protetivos de saúde e programas de promoção para esse público pode contribuir para subsidiar possíveis intervenções, assim como critérios e indicadores para avaliar a sua eficácia.

Método

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, uma abordagem metodológica que permite a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais, e análise multidimensional do fenômeno em voga. Esse modelo permite que teorias e práticas sejam relacionadas com o intuito de obter um mapa da produção bibliográfica dentro de uma temática específica, e em um período pré-determinado (Souza, Silva, & Carvalho, 2010). Esta revisão buscou resolver a seguinte questão: quais são as principais contribuições dos estudos publicados nos últimos anos sobre bem-estar e saúde mental das forças policiais, com foco nas temáticas de prevenção e promoção de saúde?

Fontes de dados

O objeto de análise deste estudo foi constituído por artigos publicados em periódicos indexados nas plataformas eletrônicas *Directory of Open Access Journals* (DOAJ), Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), *Scientific Electronic Library Online* (SciELO) e *PubMed*. Essas bases de dados foram escolhidas por conta de buscas prévias com bons resultados e pela intenção de variabilidade entre os trabalhos encontrados.

Procedimento de coleta de dados

A estratégia de busca utilizada foi: (“polícia” OR “police officer”) AND (“saúde mental” OR “mental health”) OR (“bem-estar” OR “well-being”) OR (“qualidade de vida” OR “quality of life”) em palavras-chave, resumo e/ou texto completo. Foram definidos critérios de seleção e elegibilidade na recuperação dos trabalhos de acordo com: a) objetivo da publicação: foram incluídos artigos que investigaram aspectos positivos de saúde mental ou emocional dos policiais; b) ano de publicação: artigos que foram publicados entre janeiro de 2011 e dezembro de 2022, compreendendo a última década completa de produção científica sobre o tema; c) idioma: artigos que foram publicados em língua portuguesa ou inglesa.

Foram excluídos trabalhos como artigos teóricos, editoriais, teses, dissertações, livros e capítulos de livros. Adicionalmente, foram respeitados os critérios recomendados

pelo instrumento *Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analyses* (PRISMA) para todos os artigos coletados, e, separadamente, ordenados os artigos que continham intervenções clínicas no formato PICO (participantes, intervenção, comparação e resultados observados) (Galvão, Pansani, & Harrad, 2015; Santos, Pimenta, & Nobre, 2007).

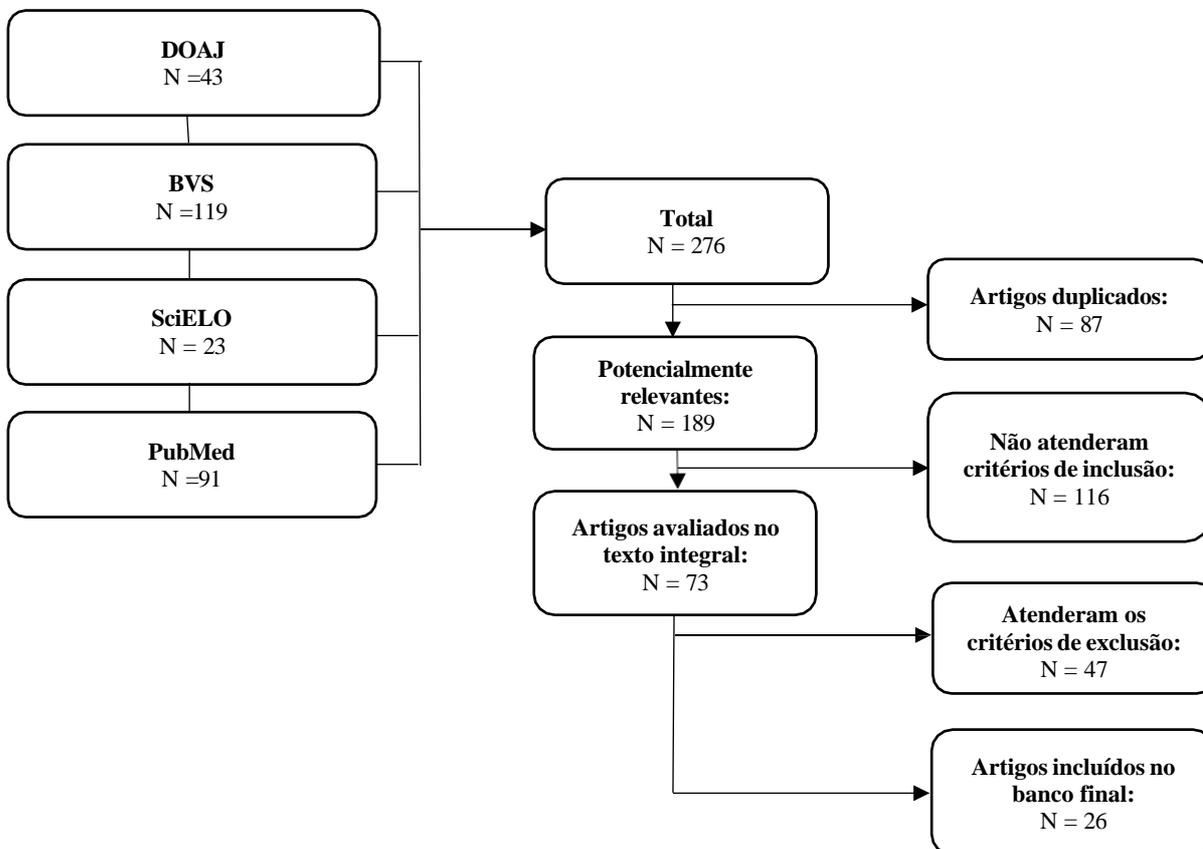
Organização e tratamento de dados

A busca dos artigos foi realizada por três juízes de forma independente. Durante a coleta dos dados, confeccionou-se uma planilha para organizar as informações (e.g. título do artigo, ano de publicação, tamanho da amostra, resultados). Assim, os juízes foram responsáveis por definir, aplicar e reavaliar os critérios de seleção e elegibilidade que se fizeram necessários ao considerar os objetivos do estudo, obtendo-se um grupo de artigos que atenderam a todos os critérios.

Inicialmente, foram identificados 276 artigos por meio da combinação de palavras-chave nas bases de dados selecionadas. Após a exclusão de 87 artigos duplicados, restaram 189 estudos para análise. Ao avaliar os resumos, foram excluídos 116 artigos que se enquadravam em estudos epidemiológicos ou abordavam temáticas relacionadas a criminologia, polícia judiciária, segurança pública e/ou estratégias policiais. Dos 73 artigos restantes, todos foram lidos na íntegra, resultando na exclusão de 47 estudos que não exploravam diretamente o tema da promoção e prevenção à saúde em policiais. O banco final de dados consistiu em 26 artigos, que foram minuciosamente lidos e analisados. A Figura 1 ilustra visualmente o processo de busca, seleção e filtragem dos artigos.

Figura 1.

Fluxo do tratamento de dados da revisão integrativa da literatura.



É relevante destacar que os estudos analisados pela revisão foram conduzidos em diferentes continentes. A América do Sul se destacou como a região com maior representatividade ($n = 11$; 42%), seguida pela Europa ($n = 5$; 19%), América do Norte ($n = 3$; 12%), África ($n = 2$; 8%), e Ásia ($n = 2$; 8%). Na América do Sul, o país prevalente foi o Brasil ($n = 9$; 35%). Na Europa, os estudos foram realizados na Holanda, Suíça, Polônia, Espanha e Itália, com um estudo em cada país. Na América do Norte, foram encontrados dois estudos no Canadá e um nos Estados Unidos. Na África, identificou-se um estudo na Nigéria e um na África do Sul. Por fim, na Ásia, foi encontrado um estudo na China e um na Índia.

Resultados

Dos 26 artigos analisados, identificou-se 15 relatos de pesquisas sobre a saúde do policial e 11 que apresentavam propostas ou protocolos de intervenção. O Quadro 1 descreve os artigos sobre a saúde do policial. Já o Quadro 2 descreve os artigos com propostas ou protocolos de intervenção, por meio da estrutura PICO.

Quadro 1.

Relatos de pesquisa sobre a saúde do policial.

Estudos	Participantes	Instrumentos	Resultados observados
Barreto et al. (2021)	329 policiais do Brasil	<i>36-Item Short Form Health Survey Questionnaire</i> <i>Work Ability Index Questionnaire</i>	Os policiais militares investigados apresentaram baixa qualidade de vida relacionada à saúde, à menor faixa etária (24 a 34 anos), consumo excessivo de álcool e baixas habilidades para o trabalho ($p < 0,05$).
Tavares et al. (2021)	258 policiais do Brasil	<i>ERI Model Resilience</i> <i>WHOQOL-Bref</i>	O estresse psicossocial interfere na qualidade de vida dos policiais militares, e a resiliência pode funcionar como fator de proteção, correlacionando-se positivamente com domínio geral, físico e psicológico ($p < 0,001$).
Costa et al. (2020)	237 policiais do Brasil	<i>WHOQOL-Bref</i>	Doenças crônicas, uso de medicamentos e estilo de vida sedentário estão relacionados à piora da qualidade de vida relacionada à saúde ($p < 0,001$).
Milliard (2020)	9 policiais do Canadá	Roteiro semiestruturado de entrevista	Os resultados revelaram que o apoio dos pares é mais do que apenas uma “conversa”; sugerem contribuição para aumentar o repertório emocional em saúde mental entre colegas e redução do estigma.

Wu et al. (2019)	281 policiais da China	<i>EuroQol Five-Dimension Three-Level Self-Rating Anxiety Scale</i> <i>Self-Rating Depression Scale</i>	A pontuação média EQ-5D-3L e EQ-5D VAS foram 0,919 e 77,22, nessa ordem (média populacional 0,958 e 80,12, respectivamente). Os achados indicaram que os policiais criminais têm pior qualidade de vida do que a população adulta em geral e que intervenções orientadas para o risco devem ser implementadas com foco nesse aspecto.
Basinska & Dãderman (2019)	234 policiais da Polônia	<i>Work Values Inventory</i> <i>Oldenburg Burnout Inventory</i> <i>Utrecht Work Engagement Scale.</i>	Os valores extrínsecos do trabalho, como apoio da supervisão ($p < 0,001$) e local de trabalho ($p < 0,01$) foram mais significativos do que valores intrínsecos.
Van Der Meulen et al. (2018)	566 policiais da Holanda	<i>Resilience Scale</i> <i>The Mental Toughness Questionnaire</i> <i>Self-Rating Inventory for PTSD</i> <i>RAND-36 survey</i>	A resiliência psicológica tem uma capacidade protetora para transtornos mentais que tende a declinar com o passar do tempo.
Deschênes et al. (2018)	12 policiais do Canadá	Roteiro semiestruturado de entrevista	O contexto organizacional mostrou-se mais significativo para a saúde mental do que o contexto operacional.
Coelho et al. (2016)	1027 policiais do Brasil	<i>Inventory of Assessment of Quality Work Life</i> <i>General Self-Efficacy Scale</i>	Os resultados mostraram que não há fortes correlações significativas entre QVT e autoeficácia. Conclui-se que não pode promover a QVT com foco apenas no indivíduo, pois a presença de autoeficácia não

			resultou, necessariamente, em uma percepção positiva da QVT.
Ojedokun & Balogun (2015)	340 policiais da Nigéria	<i>Psychological Capital Questionnaire</i> <i>Social Capital Scale</i> <i>General Health Questionnaire</i>	O capital social mostrou-se inversamente proporcional nos casos de somatização, ansiedade e depressão. O capital psicológico (resiliência, otimismo, autoeficácia e esperança) deve ser incluído em intervenções psicossociais no ambiente de trabalho.
Padhy et al. (2015)	60 policiais da Índia	Escala de Bem-estar Psicológico Teste de Orientação de Vida	A relação entre otimismo e bem-estar psicológico foi positiva ($p < 0,05$).
Souza et al. (2014)	228 cadetes do Brasil	<i>General Health Questionnaire</i> <i>Perceived General Self-Efficacy Scale</i> <i>Positive and Negative Affect Schedule</i> <i>Subjective Vitality Scale</i> <i>Satisfaction with Life Scale</i>	As variáveis relacionadas ao bem-estar subjetivo predizem a saúde geral ($p < 0,001$).
Souza et al. (2015)	316 policiais do Brasil	<i>WHOQOL-Bref</i>	A percepção da qualidade de vida se correlaciona positivamente aos domínios psicossociais.
Louw (2014)	505 policiais da África do Sul	<i>Shirom-Melamed Burnout Measure</i> <i>Shirom-Melamed Vigour Measure</i> <i>Multidimensional Scale of</i>	A relação do neuroticismo com o vigor é negativa ($p < 0,05$); contudo, positiva com o burnout ($p < 0,05$).

		<i>Perceived Social Support Five Factor Inventory</i>	
Gerber et al. (2013)	460 policiais da Suíça	<i>Trier Inventory for the Assessment of Chronic Stress Perceived Physical Fitness Scale Insomnia Severity Index Health Survey</i>	Mulheres reportaram menos saúde mental ($p < 0,01$); o aumento da idade revelou maiores níveis de saúde mental ($p < 0,05$); correlação positiva entre condicionamento físico e saúde mental ($p < 0,01$).

Fonte: Elaborado pelos autores.

No primeiro grupo de estudos, 12 artigos eram de levantamento de dados, um artigo caracterizou-se como estudo de validação de instrumento e outros dois artigos apresentaram análises qualitativas com uso de entrevistas (Quadro 1). No segundo grupo de artigos, foram encontrados 11 artigos que continham especificamente relatos de intervenção com foco na saúde dos policiais (Quadro 2).

Quadro 2.

Modelo PICO das propostas e protocolos de intervenção.

Estudos	Participantes	Tipos de intervenção	Instrumentos	Parâmetro de comparação	Resultados observados
Trombka et al. (2021)	170 policiais do Brasil	Protocolo POLICE e <i>Mindfulness-Based Health Promotion (MBHP)</i> .	<i>WHOQOL-Bref WHOQOL-SRPB-Bref Hospital Anxiety and Depression Scale Duke University Religion Index Mindful</i>	GE x GC Pesquisa longitudinal, com três intervalos: linha de base, pós-teste e teste após seis meses.	A análise entre os grupos mostrou que o GE apresentou melhorias na QV. Mudanças na autocompaixão mediaram a relação entre

			<i>Attention Awareness Scale</i> <i>Self-Compassion Scale</i>		as mudanças pós-intervenção para todos os domínios e facetas da QV.
Grupe et al. (2021)	114 policiais dos EUA	Protocolo de intervenções de 8 semanas em <i>Mindfulness</i>	Avaliação de sintomas de saúde física e mental relacionados ao estresse, marcadores inflamatórios baseados no sangue e cortisol (salivar e capilar).	GE x GLE (Grupo de Lista de Espera) Pesquisa longitudinal, com três intervalos: linha de base, pós-teste e teste após três meses.	Melhorias autorrelatadas em saúde mental e sono, e um cortisol mais baixo no GE. Os benefícios persistiram (ou surgiram) em 3 meses de acompanhamento, sugerindo que esse treinamento pode amortecer as consequências de médio/longo prazo do estresse crônico.
Marquéz et al. (2021)	20 policiais da Espanha	Protocolo de intervenções de 7 semanas em <i>Mindfulness</i>	<i>The Five-Facets Mindfulness Questionnaire</i> <i>The Self-Compassion Scale</i> <i>The Professional Quality of Life Scale</i> <i>The Perceived Stress Scale</i>	Pré-teste e pós-teste. Pesquisa longitudinal, com dois intervalos: linha de base e pós-teste.	Diferenças significativas na atenção plena ($p = 0,001$), satisfação por compaixão ($p = 0,025$) e níveis de estresse percebido ($p = 0,010$) foram

					encontradas após a intervenção.
Guimarães et al. (2020)	250 policiais do Brasil	Modalidades de plantão psicológico, atendimento psicoterapêutico e ações psicoeducativas.	Pesquisas diagnósticas e coleta de dados <i>in loco</i> .	Estudo descritivo-analítico de experiência profissional de atendimento psicológico.	A atuação integrada do serviço de atendimento ao trabalhador propiciou um momento de escuta, aprendizado e pertencimento que, segundo os autores, repercutiu na redução do absenteísmo por doença.
Knaak et al. (2019)	Nove equipes de policiais do Canadá 11 informantes-chave selecionados em cada equipe	“ <i>Road to mental readiness</i> ” (R2MR) Treinamento padronizado em resiliência.	Roteiro semiestruturado de entrevista	Entrevistas com informantes que participaram dos treinamentos.	O treinamento foi avaliado positivamente, em especial no que se refere à diminuição do estigma em saúde mental e busca por ajuda profissional.
Carleton et al. (2018)	147 policiais do Canadá	“ <i>Road to mental readiness</i> ” (R2MR) Treinamento padronizado em resiliência.	<i>Alcohol Use Disorders Identification Test Brief Resilience Scale</i>	Pré-teste e pós-teste.	Diminuição do estigma e aumento na abertura a questões de saúde mental ($p < 0,05$).

			<i>Depression Anxiety and Stress Scale</i> <i>Mental Health Knowledge Schedule</i> <i>Open Minds Survey of Workplace Attitudes</i> <i>PTSD Checklist</i> <i>Utrecht work engagement scale</i>		
Acquadro (2018)	105 policiais da Itália	Cursos de bem-estar físico e emocional.	<i>Goal Attainment Scale</i> <i>General Health Questionnaire</i> <i>Distress Thermometer</i> <i>Brief COPE</i>	Avaliação transversal dos participantes dos cursos.	Diminuição dos níveis percebidos de estresse (p=0,005) e aumento dos níveis de saúde geral (p=0,000).
Arble et al. (2017)	32 policiais dos EUA	Treinamento em resiliência com base na resolução de situações-problema.	<i>Brief COPE</i> <i>Sources of Support Scale</i> <i>PTSD Checklist</i> <i>Hospital Anxiety and Depression Scale</i> <i>Karolinska Institute Sleep Questionnaire</i> <i>Alcohol Use Disorders Identification Test</i>	Pré-teste e pós-teste.	Aumento na utilização de estratégias adaptativas e humor (p=0,02), além da redução nos níveis de ansiedade (p=0,02) e uso de álcool (p=0,04).

Ramey et al. (2017)	34 policiais dos EUA	Treinamento em resiliência com o uso de biofeedback e coerência cardíaca	<i>Perceived Stress Scale</i> <i>Maastricht Questionnaire</i> <i>Impact Events Scale</i> <i>Personal and Organizational Quality Assessment</i> <i>Response to Stressful Experiences Scale</i>	GE x GC Uso de marcadores biológicos de coerência cardíaca.	GE = aumento na coerência cardíaca (p<0,001). Correlação positiva e significativa entre as variáveis organizacionais e a quantidade de sessões de intervenção (p<0,01).
Ramey et al. (2016)	38 policiais dos EUA	Treinamento em resiliência com o uso de biofeedback e coerência cardíaca	<i>Perceived Stress Scale</i> <i>Maastricht Questionnaire</i> <i>Impact Events Scale</i> <i>Personal and Organizational Quality Assessment</i> <i>Response to Stressful Experiences Scale</i>	GE x GC Uso de marcadores biológicos de coerência cardíaca.	GE = aumento na coerência cardíaca (p<0,001) e melhoria no funcionamento dos Sistemas Simpático e Parassimpático (p<0,03).
Kuehl et al. (2016)	408 policiais dos EUA	Programa SHIELD com discussão de objetivos semanais e estratégias de sucesso em equipes.	Questionário contendo perguntas sobre dados sociodemográficos, dieta, atividade física, sono, fadiga, dor, estresse, consumo de tabaco e álcool, e depressão.	Pesquisa longitudinal com quatro intervalos: linha de base, seis, 12 e 24 meses.	Mudanças positivas relacionadas à dieta, sono, estresse e tabagismo (p<0,05).

Legenda: GE = Grupo Experimental; GC = Grupo Controle.

Fonte: Elaborado pelos autores.

De modo geral, os relatos de pesquisa (Quadro 1) e as avaliações de protocolos de intervenção (Quadro 2) apresentaram *design* metodológico quantitativo, com a utilização da estratégia de grupo experimental e controle para comparação dos resultados que, dentre outros objetivos, procurou avaliar indicadores de saúde mental ou a eficácia das intervenções realizadas. Contudo, um dos estudos (Knaak et al., 2019) utilizou uma abordagem integralmente qualitativa de análise dos dados por meio de entrevistas com os participantes que foram alvo das atividades de intervenção do programa “*Road to Mental Readiness*” (R2MR), fruto de estudo anterior (Carleton, 2018), incluído no Quadro 2, que aborda com indicadores quantitativos a avaliação do mesmo programa. Além disso, um segundo estudo (Deschênes et al., 2018) realizou análise qualitativa de dados complementar à aplicação de questionários, de modo a fazer triangulação dos dados de autorrelato.

Sobre os programas de intervenção, é possível notar que duas iniciativas de treinamento para policiais repetiram-se em diferentes estudos. Nesses casos, cabe uma análise conjunta dos resultados publicados por se tratar de análises complementares do mesmo conjunto de ações/estratégias. No primeiro caso, um “Treinamento em Resiliência” foi desenvolvido e testado com *design* experimental junto às forças policiais dos EUA, contando com atividades padronizadas de biofeedback e coerência cardíaca, prática de exercícios e mentoria. Foi realizada a avaliação com uma amostra de 38 policiais (Ramey et al., 2016). Em seguida, em um segundo estudo sequencial, a avaliação contou com a participação de 34 policiais (Ramey et al., 2017). Os principais resultados demonstraram um aumento significativo da coerência cardíaca no grupo experimental (Ramey et al., 2016; Ramey et al., 2017) e uma correlação positiva entre as variáveis organizacionais (e.g. clima e performance no trabalho) e a quantidade de sessões de intervenção (Ramey et al., 2017).

No segundo caso, os artigos avaliaram o programa já citado “*Road to mental readiness*” (R2MR) realizado em vários departamentos de polícia no Canadá. Nesse exemplo, cada estudo apresentou uma abordagem metodológica diferente, sendo um

design de recorte quantitativo e o outro de recorte qualitativo. No primeiro estudo (Carleton et al., 2018), onde foi feita uma avaliação longitudinal com uso de pré-teste e pós-teste em 147 policiais, não foram demonstradas mudanças significativas nos índices avaliados. Ocorreu, entretanto, um aumento sensível na abertura às questões de saúde mental e diminuição do estigma que comumente está associado a estas. De modo similar, o segundo estudo sobre o R2MR foi feito a partir de entrevistas com 11 informantes-chave de nove equipes de policiais e obteve uma avaliação positiva das atividades, especialmente no que se refere à diminuição do estigma de questões de saúde mental e aumento na busca por ajuda profissional (Knaak et al., 2019).

Nesse sentido, observou-se que no grupo de artigos que apresentaram propostas ou protocolos de intervenção, a maioria (n = 9; 81%) empregou algum tipo de medição com pré-teste e pós-teste. É relevante ressaltar que desses nove estudos, três adotaram um desenho de comparação longitudinal (Gerber et al., 2013; Knaak et al., 2019; Acquadro et al., 2018) e dois utilizaram marcadores biológicos (Arble et al., 2017; Ramey et al., 2017). Esses achados indicam uma tendência positiva no campo da pesquisa, demonstrando o uso de designs de pesquisa complexos e metodologias robustas para avaliar a eficácia das intervenções propostas.

Categorias Temáticas

A análise dos estudos desta revisão permitiu a formação de duas categorias significativas, as quais mostraram-se notáveis tanto na escolha das variáveis quanto nas implicações práticas dos resultados: 1) gerenciamento de estresse e resiliência (Trombka et al., 2021; Knaak et al., 2019; Carleton et al., 2018; Arble et al., 2017; Ramey et al., 2017; Ramey et al., 2016) (n = 6; 23%) e 2) presença de bem-estar e qualidade de vida (Basinska & Daderman, 2019, Deschênes et al., 2018; Souza et al., 2014; Souza et al., 2015; Acquadro et al., 2018; Kuehl et al., 2016) (n = 6; 23%).

Gerenciamento de estresse e resiliência

As formações baseadas em *biofeedback* e coerência cardíaca evidenciaram a possibilidade de treinar a autorregulação e aumentar a resiliência a nível individual em policiais. Procedimentos de *biofeedback* envolvem o uso de instrumentação especializada

para monitorar sinais fisiológicos do corpo, os quais são então apresentados visualmente ou auditivamente ao indivíduo, permitindo que ele aprenda a regular esses sinais para promover autocontrole e autorregulação. Nesse caso, o conteúdo era dividido em três partes: 1) educação, momento em que aprendiam teoricamente sobre *biofeedback* e coerência cardíaca; 2) prática, momento em que realizavam exercícios com monitoramento eletrônico; 3) mentoria, momento em que eram acompanhados e discutiam suas questões pessoais com psicólogos e técnicos em saúde mental (via *on-line* e telefone) (Ramey et al., 2016; Ramey et al., 2017).

Outra formação que se destacou dentro dessa temática foi o “*Road to mental readiness*” (R2MR) (Knaak et al., 2019; Carleton et al., 2018), em estilo *workshop*, que foi dividido em três componentes principais: vídeos psicoeducativos; “*The mental health continuum model*” com um modelo de saúde mental estruturado; e o “*Big 4*” com estratégias de enfrentamento e resiliência. Os treinamentos foram aplicados separadamente com oficiais e soldados, realizados em nove unidades policiais. Os participantes apontaram alguns aprendizados específicos, tais como: escuta empática, gerenciamento de pensamentos e emoções, e diminuição do estigma em saúde mental. Contudo, os resultados de longo termo (seis meses e um ano após a formação) indicaram apenas um aumento sensível na abertura às questões de saúde mental e diminuição do estigma, fato que, segundo os autores, é esperado em treinamentos deste tipo, que costumam apresentar mudanças pequenas a moderadas (Carleton et al., 2018).

Nessa mesma perspectiva, foi realizada, em uma academia de polícia dos Estados Unidos, uma intervenção com base em pesquisas e teorias atuais sobre resiliência e trauma (Arble et al., 2017). Os autores investigaram o cotidiano dos policiais com os seus líderes, identificando quais as principais fontes de trauma nas atividades de trabalho e transformando essas situações-problema em cenas estruturadas para apresentação aos recrutas. Foram selecionadas nove cenas específicas que incluíam, por exemplo, uma casa pegando fogo, uma criança assassinada e uma cena de violência doméstica.

Em seguida, as cenas eram apresentadas em áudios padronizados de duas formas diferentes: 1) em um primeiro momento as cenas eram relatadas em detalhes, com as emoções que poderiam ser provocadas pelos eventos; 2) em um segundo momento, além dos detalhes e emoções adjacentes, também eram sugeridas possíveis estratégias de

enfrentamento adaptativas para lidar com a situação. As sessões foram dirigidas por policiais treinados especialmente para o programa e aconteciam cinco vezes por semana, com duração aproximada de 90 minutos. Os participantes demonstraram aumento na utilização de estratégias de enfrentamento adaptativas, além da redução nos níveis de ansiedade e uso de álcool, mesmo passado um ano após as intervenções (Arble et al., 2017).

No cenário brasileiro, a oferta de modalidades de intervenção baseadas em plantão psicológico, atendimento psicoterapêutico e ações psicoeducativas em um serviço de atendimento ao trabalhador revelou que a atuação integrada proporcionou um ambiente de escuta, aprendizado e pertencimento, resultando na redução do absenteísmo por doença (Guimarães et al., 2020). De outro modo, um protocolo de estudo propôs uma intervenção de oito semanas baseada no programa *Mindfulness-Based Health Promotion* (MBHP) com o objetivo de auxiliar os policiais no enfrentamento de vulnerabilidades humanas universais. Os resultados demonstraram que mudanças na autocompaixão mediarão a relação entre as mudanças pós-intervenção em todos os domínios e facetas da qualidade de vida (Trombka et al., 2021).

Presença de bem-estar e qualidade de vida

Essas novas modalidades de treinamento no ambiente de trabalho podem auxiliar nas ações de prevenção e promoção de saúde. Uma iniciativa na Itália integrou a oferta de cursos de práticas de atividade física (e.g. ginástica e *tai chi chuan*) e práticas de bem-estar (e.g. yoga e meditação dinâmica) para policiais de acordo com as demandas dos próprios participantes. Após uma avaliação de pré-teste e pós-teste, foi verificada uma diminuição dos níveis percebidos de estresse e o aumento dos níveis de bem-estar, além de um aumento no uso de estratégias de enfrentamento mais adaptativas entre os policiais participantes. Tal fato, segundo os autores, ajuda a promover uma espiral ascendente que conjuga emoções positivas e crenças de autoeficácia (Acquadro et al., 2018).

Uma outra iniciativa nos Estados Unidos, o programa de intervenção para policiais e xerifes norte-americanos The SHIELD (Kuehl et al., 2016), procurou promover a saúde dos participantes por meio de atividades diretamente relacionadas à qualidade de vida e ao bem-estar. As intervenções ocorreram em 12 sessões de 30

minutos, durante cerca de seis meses, e aconteciam da seguinte forma: cada membro da equipe discutia objetivos semanais e havia um conjunto de perguntas roteirizadas para responder em voz alta em relação às estratégias de sucesso identificadas (e sugeridas) pelos sujeitos, como uma espécie de meta semanal (por exemplo, alcançar 10.000 passos por dia em seu pedômetro, comer cinco porções de frutas e vegetais por dia durante a semana, e dormir pelo menos sete horas a cada 24 horas durante a semana).

Após a finalização das intervenções, ocorreram mudanças positivas relacionadas à dieta, sono, estresse, diminuição do tabagismo e redução no uso de álcool na primeira avaliação. No entanto, somente o aumento do consumo de frutas e vegetais na dieta, diminuição do tabaco e redução no uso de álcool persistiram 24 meses depois. Nota-se que intervenções focadas em múltiplos comportamentos podem ter um efeito sinérgico para causar um impacto maior do que aquelas que possuem como foco apenas um comportamento. A ideia é que um objetivo principal possui “miniobjetivos”, de modo que perseguir um “miniobjetivo” pode espalhar a ativação e reforçar o objetivo principal (Kuehl et al., 2016).

Além disso, a ligação entre qualidade de vida e suporte social foi observada no estudo de Souza et al. (2015), que identificou que a maior parte dos policiais apresentou satisfação em relação à qualidade de vida, assim como avaliação positiva no domínio das relações sociais. Do mesmo modo, Deschênes et al. (2018) identificaram, ao investigar os fatores preditivos associados a saúde psicológica dos policiais, três categorias que influenciam diretamente a qualidade de vida: a) fatores socioeconômicos; b) fatores organizacionais e c) fatores pessoais. A análise da percepção dos policiais relacionada aos três fatores mostrou que a organização aparece como fator mais prejudicial no que se refere à qualidade de vida, revelando que a cultura organizacional, os estilos de liderança, bem como as relações interpessoais no trabalho são consideradas mais significativas à saúde psicológica do que o próprio contexto operacional.

De forma similar, Basinska e Daderman (2019) destacaram, ao examinar a percepção dos policiais com relação ao trabalho, o clima organizacional dentre os principais fatores relacionados à percepção de qualidade de vida. Os dados revelados por estes estudos sugerem que mudanças focadas no ambiente de trabalho podem possuir uma forte relação com o aumento da qualidade de vida dos policiais.

No estudo de Souza et al. (2014) foi investigada a autoeficácia como variável mediadora entre bem-estar subjetivo e *burnout* em cadetes brasileiros. Os afetos negativos e a vitalidade subjetiva (baixa ativação e falta de vitalidade) aparecem como preditores de *burnout*, ao passo que a autoeficácia figura como mediadora do bem-estar subjetivo em dois níveis: em primeiro lugar, nas crenças sobre a capacidade para lidar com eventos aversivos no trabalho; e, em segundo lugar, nas reações emocionais aos eventos estressores, que influenciam mutuamente cognições e comportamentos. Sugeriu-se, assim, que o desenvolvimento e aprimoramento de estratégias de autorregulação e aquisição de maior senso de autoeficácia seja trabalhado na formação, para além do aprendizado com foco nas teorias e técnicas necessárias à atuação profissional.

Considerando o contexto brasileiro, estudos recentes investigaram diferentes aspectos que afetam a qualidade de vida e a saúde ocupacional dos policiais militares. Identificou-se uma associação entre baixa qualidade de vida e características como faixa etária mais jovem, consumo excessivo de álcool e habilidades para o trabalho menos desenvolvidas (Barreto et al., 2021). Além disso, o estresse psicossocial foi apontado como um fator negativo e a resiliência correlacionada positivamente com a qualidade de vida (Tavares et al., 2021). Doenças crônicas, uso de medicamentos e estilo de vida sedentário também foram relacionados a uma piora significativa na qualidade de vida relacionada à saúde (Costa et al., 2020).

Por fim, outro estudo destacou a ausência de correlações significativas entre qualidade de vida no trabalho e autoeficácia, sugerindo que o foco exclusivo no indivíduo pode não ser suficiente para promover a qualidade de vida no trabalho (Coelho et al., 2016). Esses achados ressaltam a complexidade das questões relacionadas ao bem-estar dos policiais militares, indicando a necessidade de abordagens integradas e multifacetadas para melhorar sua qualidade de vida e saúde ocupacional.

Discussão

Este trabalho buscou levantar a literatura sobre bem-estar e saúde mental de policiais. Os resultados encontrados sugerem a importância dessa investigação e a relevância do investimento em intervenções, programas e políticas públicas que atentem para a saúde do policial como trabalhador. A falta de atenção nesta área afeta a saúde

física e mental dos profissionais, contribui para afastar os mesmos das comunidades e em diversos problemas de saúde e segurança pública (Maia, Assis, & Ribeiro, 2019).

Os temas gerados pela leitura dos artigos selecionados na revisão, “gerenciamento de estresse e resiliência” e “presença de bem-estar e qualidade de vida”, encontram-se separados ao longo da descrição das categorias, no intuito de organização dos achados produzidos pela revisão, mas estão intrinsecamente conectados. Louw (2014) afirma que o suporte social percebido é uma ferramenta fundamental na promoção de qualidade de vida dos policiais, apontando que o apoio familiar e dos amigos, bem como outros vínculos significativos, contribuem com o desenvolvimento e o aumento do vigor (vitalidade), que é uma característica psicológica associada diretamente com a habilidade de lidar com o manejo de situações de estresse. Deschênes et al. (2018) notaram que as relações interpessoais foram consideradas significativas pelos próprios profissionais quando fizeram referência aos fatores que influenciam a sua saúde psicológica ocupacional.

Todavia, as habilidades que envolvem o gerenciamento de estresse e emoções difíceis, assim com as habilidades sociais que promovem melhores relacionamentos e aumento nos níveis de bem-estar, parecem depender de um *background* formado pelo fortalecimento do capital psicológico (i.e. resiliência, otimismo, autoeficácia e esperança), capital social e autoestima dos policiais. Neste aspecto, recomenda-se que programas de intervenção ou atividades terapêuticas que envolvam este público incluam as dimensões do capital psicológico e social no trabalho (Ojedokun & Balogun, 2015), em especial a autoeficácia (Souza et al., 2014; Souza et al., 2015).

O capital social no trabalho mostrou-se inversamente proporcional em casos de somatização, ansiedade e depressão (Ojedokun & Balogun, 2015), assim como a autoeficácia apresentou um efeito mediador entre bem-estar subjetivo e saúde geral em militares brasileiros (Souza et al., 2015). Quanto ao construto autoestima, sabe-se que é um componente avaliativo do autoconceito construído durante o desenvolvimento individual, e tende a ser estável ao longo da vida (Hutz, 2014). Portanto, por mais que esse construto tenha influência na saúde mental e emocional, é preciso que se tenha cautela ao propor programas de intervenção ou oficinas de dinâmica de grupo que tenham entre seus principais objetivos modificá-la a curto prazo e com base em ações pontuais.

Por outro lado, atividades que estimularam o desenvolvimento e aprimoramento da regulação emocional, gerenciamento de estresse, práticas de atividade física em geral e mudanças na dieta, mostraram-se mais eficazes em um curto período (Knaak et al., 2019; Carleton et al., 2018, Acquadro et al., 2018; Arble et al., 2017, Ramey et al., 2016; Ramey et al., 2017; Kuehl et al., 2016). Os resultados de estudos randomizados com a utilização de grupo experimental e grupo controle (Ramey et al., 2016; Ramey et al., 2017), bem como a aplicação de medidas de pré-teste e pós-teste e uso de avaliação com corte longitudinal (Knaak et al., 2019; Carleton et al., 2018; Kuehl et al.) foram positivos, apesar de evidenciarem índices sutis ou moderados.

Algumas técnicas específicas podem ser pensadas como alternativas de ações a longo prazo, como a respiração diafragmática, a coerência cardíaca e o *mindfulness* com o “uso de imaginação”. Tal tipo de atividade ajuda na ativação do Sistema Nervoso Parassimpático (SNP) que, por sua vez, permite a consolidação de respostas mais sofisticadas aos estressores, ao invés de reações mais primitivas e danosas aos profissionais (Chopko et al., 2018; Ramey et al., 2016; Ramey et al., 2017; Turgoose et al., 2017).

Outra modalidade de técnica que pode ser recomendada, considerando que destaca possíveis ganhos e baixa probabilidade de prejuízos, é aquela que envolve a oferta de estratégias de enfrentamento adaptativas para resolução de conflitos e aquisição de novos comportamentos para lidar com situações difíceis (Arble et al., 2017), ao passo que conjuga aumento de emoções positivas e senso de autoeficácia (Acquadro et al., 2018). Além disso, de forma geral, ações voltadas para o aumento da frequência na prática de atividades físicas também indicam melhorias no bem-estar global dos policiais (Acquadro et al., 2018; Kuehl et al.).

No mais, parece haver um consenso de que esse tipo de iniciativa em prevenção e promoção de saúde precisa ser incorporado aos serviços, de modo a integrar a rotina dos policiais ou, ao menos, ser disponibilizada com mais frequência no ambiente de trabalho. Seja no formato de atendimentos em grupo ou em modalidades individuais (plantão psicológico e psicoterapia), fica evidente a necessidade de ações direcionadas ao cuidado em saúde mental (Barbosa & Menezes, 2019). Foi comum a sugestão de que os alunos recrutas, que ainda se encontram no período de formação para integrar as forças

policiais, por exemplo, tenham acesso aos treinamentos e atividades nas academias que coloquem a saúde do policial em cena (Arble et al., 2017; Ramey et al., 2017).

Contudo, sublinha-se que o foco destas ações deve ter o potencial de se estender aos contextos organizacionais como um todo (Basinska & Daderman, 2019). Nesse aspecto, podem ser incluídas, por exemplo, questões relativas à liderança e gestão de equipes, além da análise de fatores de risco e proteção presentes no ambiente de trabalho. Nota-se que em todos os casos de programas de intervenção apresentados há uma semelhança em relação aos benefícios que estas atividades podem trazer: maior sensibilização sobre as questões de saúde mental e emocional entre os participantes e, principalmente, maior busca por ajuda entre pares ou de ajuda especializada. Assim, constata-se que iniciativas de prevenção e promoção de saúde são capazes de sensibilizar lideranças e equipes em prol do cuidado em saúde para os policiais.

Em termos do contexto brasileiro, sugere-se que um levantamento seja realizado nas polícias dos estados e municípios, de forma a identificar programas e ações já implementadas que visem melhorar a qualidade de vida dos policiais. O registro dessas ações, que seriam identificadas como parte de uma ‘literatura cinzenta’ (do inglês ‘*gray literature*’), ou seja, documentos e informações produzidas em diversos níveis e formatos, mas não publicados de forma comercial ou científica, poderia contribuir para uma compreensão do que existe em termos de investimentos e atuação nessa área no Brasil.

Uma última questão que deve ser observada é o fato de que, durante a primeira fase da coleta de dados, a combinação entre os descritores “saúde mental” e “polícia” gerou cerca de 1000 artigos publicados. Mais da metade dos estudos (aproximadamente 85%, e majoritariamente no PubMed), no entanto, investigava ou fazia recomendações sobre a atuação da polícia em casos de pessoas com transtornos mentais diagnosticados. Essa breve observação pode fornecer um parâmetro no tocante à escassez de estudos que se debruçam sobre a temática de saúde do policial. Ressalta-se ainda que os artigos selecionados, por mais que tratassem da saúde dos policiais, utilizaram de instrumentos que, em sua maioria, mensuram construtos relacionados a fatores de risco para a saúde mental (e.g. estresse, burnout) reforçando que, apesar das iniciativas em identificar e promover fatores de proteção, ainda são os fatores de risco que geralmente aparecem vinculados ou em posição de destaque nas investigações.

Considerações finais

A revisão integrativa permitiu identificar estudos que procuram conhecer os fatores de proteção que envolvem a saúde do policial, assim como evidenciar os tipos de intervenção e técnicas utilizados como alternativa viável para lidar com essas questões, levando em conta também os instrumentos de avaliação. Entretanto, algumas das limitações deste estudo estão na dificuldade para realizar uma comparação entre os resultados dos estudos, uma vez que ocorreram poucas repetições de instrumentos e que as amostras foram heterogêneas. Além disso, não foi feita uma avaliação dos riscos de vieses e da qualidade dos estudos individuais inseridos na revisão. Recomenda-se que futuras pesquisas com enfoque na saúde dos policiais, especialmente aquelas que contêm projetos de intervenção, considerem as sugestões dos estudos presentes nesse estudo de revisão integrativa da literatura, incluindo em suas ações aspectos individuais e da organização de forma holística. Alerta-se para o fato de que tais ações necessitam de um caráter mais duradouro, e não apenas provisório, que permita avaliações mais completas sobre suas implicações práticas e potencial teórico.

Referências

- Acquadro Maran, D., Zedda, M., & Varetto, A. (2018). Physical practice and wellness courses reduce distress and improve wellbeing in police officers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(4), 578. doi:10.3390/ijerph15040578
- Arble, E., Lumley, M. A., Pole, N., Blessman, J., & Arnetz, B. B. (2017). Refinement and preliminary testing of an imagery-based program to improve coping and performance and prevent trauma among urban police officers. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 32(1), 1-10. doi:10.1007/s11896-016-9191-z

- Barbosa, L. M., & Menezes, C. N. B. (2019). A importância do apoio psicológico na saúde mental dos policiais militares de Fortaleza. *Psicologia Argumento*, 35(89). doi:10.7213/psicolargum.35.89.AO01
- Barreto, C. R., Carvalho, F. M., & Lins-Kusterer, L. (2021). Factors associated with health-related quality of life of military policemen in Salvador, Brazil: cross-sectional study. *Health Qual Life Outcomes*, 19(1), 21. doi:10.1186/s12955-020-01661-0
- Basinska, B. A., & Dåderman, A. M. (2019). Work values of police officers and their relationship with job burnout and work engagement. *Frontiers in Psychology*, 10, 442. doi:10.3389/fpsyg.2019.00442
- Carleton, R. N., Korol, S., Mason, J. E., Hozempa, K., Anderson, G. S., Jones, N. A., Bailey, S., et al. (2018). A longitudinal assessment of the road to mental readiness training among municipal police. *Cognitive Behaviour Therapy*, 47(6), 508-528. doi:10.1080/16506073.2018.1475504
- Cascaes da Silva, F., Soleman Hernández, S. S., Gonçalves, E., da Silva Castro, T. L., Valdivia Arancibia, B. A., & da Silva, R. (2014). Quality of life of policemen: a systematic review of observational studies. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 43(3), 341-351. doi:10.2478/s13382-014-0318-0
- Chopko, B. A., Papazoglou, K., & Schwartz, R. C. (2018). Mindfulness-based psychotherapy approaches for first responders: From research to clinical practice. *American Journal of Psychotherapy*, 71(2), 55-64. doi:10.1176/appi.psychotherapy.20180015
- Coelho, E., Antloga, C., Maia, M., & Takaki, K. (2016). Autoeficácia e qualidade de vida no trabalho: um estudo com policiais militares. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 32(spe). doi:10.1590/0102-3772e32ne220

- Costa, F. G., Vieira, L. S., Cócaro, M. G., Azzolin, K. O., Pai, D. D., & Tavares, J. P. (2020). Quality of life, health conditions and life style of civil police officers. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 41, e20190124. doi:10.1590/1983-1447.2020.20190124
- Deschênes, A. A., Desjardins, C., & Dussault, M. (2018). Psychosocial factors linked to the occupational psychological health of police officers: *Preliminary study*. *Cogent Psychology*, 5(1), 1426271. doi:10.1080/23311908.2018.1426271
- Fórum Brasileiro de Segurança Pública. (2021). *Estudo especial: Pesquisa polícias e política nas redes sociais*. Recuperado de <https://forumseguranca.org.br/wp-content/uploads/2021/09/estudo-especial-pesquisa-policias-e-politica-nas-redes-sociais-2021.pdf>
- Galvão, T. F., Pansani, T. de S., & Harrad, D. (2015). Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 24(2), 335-342. doi:10.5123/S1679-49742015000200017
- Gerber, M., Kellmann, M., Elliot, C., Hartmann, T., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., & Pühse, U. (2013). Perceived fitness protects against stress-based mental health impairments among police officers who report good sleep. *Journal of Occupational Health*, 13-0030. doi:10.1539/joh.13-0030-AO
- Grupe, D. W., Stoller, J. L., Alonso, C., McGehee, C., Smith, C., Mumford, J. A., et al. (2021). The impact of mindfulness training on police officer stress, mental health, and salivary cortisol levels. *Frontiers in Psychology*, 12, 720753. doi:10.3389/fpsyg.2021.720753
- Guimarães, L. A. M., Laudelino Neto, A., & Massuda Júnior, J. (2020). Intervenção integrada em saúde mental do trabalhador em uma corporação policial de Campo

Grande (MS). *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 45. doi:10.1590/2317-6369000018618

Hutz, C. S. (2014). *Avaliação em psicologia positiva*. Porto Alegre: Artes Médicas.

Knaak, S., Luong, D., McLean, R., Szeto, A., & Dobson, K. S. (2019). Implementation, uptake, and culture change: results of a key informant study of a workplace mental health training program in police organizations in Canada. *Canadian Journal of Psychiatry*, 64(1_suppl), 30-38. doi:10.1177/0706743719842565

Kuehl, K. S., Elliot, D. L., MacKinnon, D. P., O'Rourke, H. P., DeFrancesco, C., Miočević, M., et al. (2016). The SHIELD (safety & health improvement: Enhancing law enforcement departments) study: Mixed methods longitudinal findings. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 58(5), 492. doi:10.1097/JOM.0000000000000716

Lees, T., Hopkins, C., Shield, A., & Pearson, M. (2019). A systematic review of the current evidence regarding interventions for anxiety, PTSD, sleepiness and fatigue in the law enforcement workplace. *Industrial Health*, 57(6), 655-667. doi:10.2486/indhealth.2018-0088

Louw, G. J. (2014). Burnout, vigour, big five personality traits and social support in a sample of police officers. *South African Journal of Industrial Psychology*, 40(1), 1-13. doi:10.4102/sajip.v40i1.1119

Maia, A., Assis, S., & Ribeiro, F. (2019). Ferimentos por arma de fogo em profissionais de segurança pública e militares das forças armadas: revisão integrativa. *Revista Brasileira de Saúde Ocupacional*, 44, e9. doi:10.1590/2317-6369000031217

Márquez, M. A., Galiana, L., Oliver, A., & Sansó, N. (2021). The impact of a mindfulness-based intervention on the quality of life of Spanish national police

officers. *Health & Social Care in the Community*, 29(5), 1491-1501.
doi:10.1111/hsc.13209

Milliard, B. (2020). Utilization and impact of peer-support programs on police officers mental health. *Frontiers in Psychology*, 11, 1686. doi:10.3389/fpsyg.2020.01686

Miranda, D., Borges, D. C., Cano, I., Guimarães, T., Novaes, F., Ribeiro, M., Furtado, C., Menezes, L., Silva, A., Oliveira, P., Reis, M., Sá, B., & Ribas, R. (2016). *O comportamento suicida entre profissionais de segurança pública e prevenção no Brasil*. Pensando a segurança pública. Ministério da Justiça e Segurança Pública, Secretaria de Segurança Pública. Recuperado de http://gepesp.org/wp-content/uploads/2016/03/pensando-a-seguranca-publica_vol-6.pdf

Miranda, D., Cruz, F., Fonte, M., Napolião, P., Pereira, T., & Ceratti, N. (2020). *Boletim IPPES 2020: notificações de mortes violentas intencionais em profissionais de segurança pública no Brasil*. Rio de Janeiro: Instituto de Pesquisa, Prevenção e Estudos em Suicídio (IPPES). Recuperado de <https://ippesbrasil.com.br/wp-content/uploads/2022/09/Miranda-et-al.-2020-Boletim-IPPES-2020-Notificacao-de-Mortes-Violentas-Intencionais-entre-Profissionais-de-Seguranca-Publica-no-Bras-annotated.pdf>

Ojedokun, O., & Balogun, S. K. (2015). The costs of policing: psychosocial capital and mental health outcomes in a Nigeria police sample. *Spanish Journal of Psychology*, 18, e76. doi:10.1017/sjp.2015.76

Oliveira, T. S., & Faiman, C. J. S. (2019). Ser policial militar: reflexos na vida pessoal e nos relacionamentos. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho*, 19(2), 607-615. doi:10.17652/rpot/2019.2.15467

Padhy, M., Chelli, K., & Padiri, R. A. (2015). Optimism and psychological well-being of police officers with different work experiences. *Sage Open*, 5(2). doi:10.1177/2158244015580852

- Ramey, S. L., Perkhounkova, Y., Hein, M., Bohr, N. L., & Anderson, A. A. (2017). Testing a resilience training program in police recruits: A pilot study. *Biological Research for Nursing, 19*(4), 440-449. doi:10.1177/1099800417699879
- Ramey, S. L., Perkhounkova, Y., Hein, M., Chung, S., Franke, W. D., & Anderson, A. A. (2016). Building resilience in an urban police department. *Journal of Occupational and Environmental Medicine, 58*(8), 796-804. doi:10.1097/JOM.0000000000000791
- Souza, L. A. S. D., Torres, A. R. R., Barbosa, G. A., Lima, T. J. S. D., & Souza, L. E. C. D. (2014). Self-efficacy as a mediator of the relationship between subjective well-being and general health of military cadets. *Cadernos de Saúde Pública, 30*, 2309-2319. doi:10.1590/0102-311x00177513
- Souza, M. J., Noce, F., de Andrade, A. G. P., de Matos Calixto, R., Albuquerque, M. R., & Costa, V. T. (2015). Avaliação da qualidade de vida de policiais militares por meio do instrumento WHOQOL-Bref. *Revista Brasileira de Ciências do Movimento, 23*(4), 159-169. doi:10.18511/0103-1716/rbcm.v23n4p159-169
- Souza, M. T., Silva, M. D., & Carvalho, R. D. (2010). Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo), 8*(1), 102-106. doi:10.1590/s1679-45082010rw1134
- Tavares, J. P., Vieira, L. S., Pai, D. D., Souza, S. B. C., Ceccon, R. F., & Machado, W. L. (2021). Rede de correlações entre qualidade de vida, resiliência e desequilíbrio esforço-recompensa em policiais militares. *Ciência & Saúde Coletiva, 26*(5), 1931-1940. doi:10.1590/1413-81232021265.10702019
- Trombka, M., Demarzo, M., Campos, D., Antonio, S. B., Cicuto, K., Walcher, A. L., Rocha, N. S., et al. (2021). Mindfulness training improves quality of life and reduces depression and anxiety symptoms among police officers: results from the

POLICE study: a multicenter randomized controlled trial. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 624876. doi:10.3389/fpsyt.2021.624876

Turgoose, D., Glover, N., Barker, C., & Maddox, L. (2017). Empathy, compassion fatigue, and burnout in police officers working with rape victims. *Traumatology*, 23(2), 205. doi:10.1037/trm0000118

Van Der Meulen, E., Van Der Velden, P. G., Setti, I., & Van Veldhoven, M. J. (2018). Predictive value of psychological resilience for mental health disturbances: a three-wave prospective study among police officers. *Psychiatry Research*, 260, 486-494. doi:10.1016/j.psychres.2017.12.014

Wu, X., Liu, Q., Li, Q., Tian, Z., & Tan, H. (2019). Health-related quality of life and its determinants among criminal police officers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8), 1398. doi:10.3390/ijerph16