

ESTRESSE OCUPACIONAL NA POLÍCIA¹

Jamille Oliveira Pontes², Almiralva Ferraz Gomes³

RESUMO

O estresse ocupacional tem se destacado como um dos principais fatores que afetam o bem-estar e a saúde de profissionais que atuam em ambientes de alta complexidade, como a segurança pública. Este estudo tem como objetivo geral analisar os fatores operacionais, organizacionais e psicossociais que contribuem para o estresse ocupacional em policiais. Os resultados revelam que o estresse ocupacional está diretamente relacionado a fatores como sobrecarga de atividades operacionais, insuficiência de efetivo, falta de recursos materiais, ausência de suporte psicológico e desigualdade de gênero. Conclui-se que a rotina policial é marcada por altas demandas emocionais e operacionais, aliadas a condições estruturais precárias e insuficiência de políticas de cuidado. Os achados evidenciam a necessidade de intervenções institucionais que promovam melhores condições de trabalho, valorização profissional e estratégias preventivas para mitigar o estresse ocupacional e fortalecer a qualidade de vida no trabalho, contribuindo para o bem-estar dos policiais e para a qualidade do serviço prestado à sociedade.

PALAVRAS-CHAVE: estresse ocupacional; polícia; qualidade de vida no trabalho; saúde mental; segurança pública.

OCCUPATIONAL STRESS IN THE POLICE

ABSTRACT

Occupational stress has emerged as one of the main factors affecting the well-being and health of professionals working in highly complex environments, such as public safety. This study's overall objective is to analyze the operational, organizational, and psychosocial factors that contribute to occupational stress among police officers. The results reveal that occupational stress is directly related to factors such as overloaded operational activities, insufficient staffing, lack of material resources, lack of psychological support, and gender inequality. The conclusion is that the police routine is marked by high emotional and operational demands, combined with precarious structural conditions and insufficient care policies. The findings highlight the need for institutional interventions that promote better working conditions, professional development, and preventive strategies to mitigate occupational stress and strengthen the quality of life at work, contributing to the well-being of police officers and the quality of service provided to society.

¹ CNPq (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico)

² Graduanda em Administração: jamilleolivp@outlook.com

³ Professora Plena da Área do Departamento de Ciências Sociais Aplicadas (UESB), Campus Vitória da Conquista: almiralva.gomes@uesb.edu.br

KEYWORDS: occupational stress; police; quality of life at work; mental health; public safety.

INTRODUÇÃO

O estresse tem sido amplamente estudado, sobretudo nos ambientes laborais. Desde a definição clássica de Hans Selye (1936), o conceito evoluiu para incluir dimensões biológicas, psicológicas e sociais, consolidando-se como processo dinâmico e adaptativo (Costa; Souza Neto, 2020).

No trabalho, fatores como sobrecarga, pressão por resultados e dificuldades de conciliação entre vida profissional e pessoal elevam a tensão (Zucki; Jesus; Hillesheim, 2023). Em profissões de alta responsabilidade, como a policial, esse estresse é potencializado pela exposição ao risco, violência e morte, além da falta de recursos e de reconhecimento (Almeida; Chaves, 2020; Pelegrini et al., 2018). Essas condições favorecem o adoecimento, com repercussões como depressão, ansiedade, transtorno pós-traumático, problemas cardiovasculares e Burnout.

A rotina de policiais envolve exigências físicas, emocionais e psicossociais, em que a resiliência é constantemente exigida, mas com altos custos individuais e coletivos (Lima et al., 2018; Castro; Rocha; Cruz, 2019). Somam-se insatisfação salarial, carência de recursos e pressão social para manter comportamento exemplar, ampliando os efeitos do estresse e comprometendo a saúde e a qualidade do serviço. O presente trabalho se propõe, portanto, a analisar fatores operacionais, organizacionais e psicossociais que contribuem para o estresse de policiais.

MATERIAIS E MÉTODOS

Este estudo é de natureza qualitativa, com abordagem exploratória e descritiva, fundamentando-se na compreensão das experiências de policiais quanto ao estresse ocupacional. A opção por essa abordagem decorre da complexidade do fenômeno, que envolve dimensões emocionais, simbólicas, organizacionais e relacionais.

Os dados foram coletados por meio de entrevistas semiestruturadas com 20 policiais. O recorte não busca generalização, mas sim análise aprofundada, considerando os desafios de unidades do interior, como carência de recursos e alta demanda operacional. A seleção dos participantes seguiu amostragem intencional, contemplando diferentes tempos de carreira e gêneros. A participação foi voluntária, mediante consentimento livre e esclarecido, garantindo anonimato e confidencialidade. As entrevistas foram gravadas, transcritas integralmente e organizadas em corpus

textual. O roteiro incluiu questões sobre rotina, dificuldades, estratégias de enfrentamento e efeitos do trabalho noturno.

O material empírico foi tratado pela análise de redes semânticas, que representa graficamente relações entre termos recorrentes. O processo incluiu: codificação aberta; agrupamento semântico em categorias operacionais, organizacionais e psicossociais; construção de grafos no software Gephi; e interpretação à luz da literatura.

Duas redes foram analisadas: atividades operacionais e estresse e efeitos do trabalho noturno. Essa triangulação entre dados empíricos, redes semânticas e referencial teórico possibilitou uma leitura fundamentada das condições laborais enfrentadas pelos policiais rodoviários federais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Uma análise das redes semânticas permite compreender o cotidiano policial. A Figura 1 mostra que a rotina dos policiais inclui tarefas operacionais, como atendimento de acidentes, rondas e fiscalizações, e atividades burocráticas, como preenchimento de formulários e confecção de boletins. Essa combinação evidencia um trabalho com alto nível de responsabilidade, contato com situações de risco e acúmulo de funções, gerando desgaste físico e emocional. Termos como “estresse”, “ronda” e “plantão” indicam demandas imprevisíveis e impactos na saúde. A falta de eficiência, a centralização de processos e a ausência de medidas institucionais específicas intensificam o estresse ocupacional.

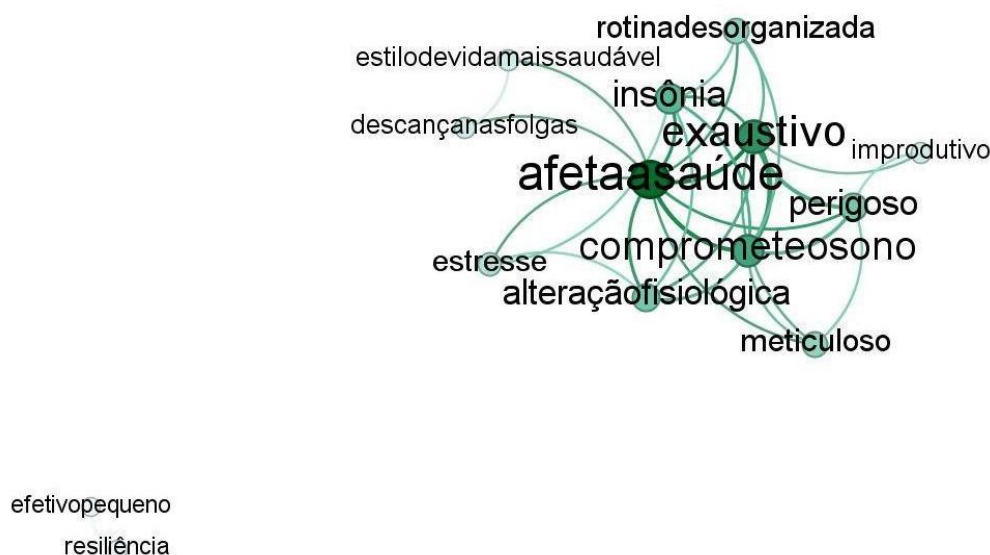
FIGURA 1 - Atividades Operacionais e Estresse Ocupacional



Fonte: pesquisa de campo (2025)

A Figura 2 destaca os efeitos do trabalho noturno, cujo termo central “afeta a saúde” resume que os plantões comprometem o sono, descanso e equilíbrio físico. Conexões com “exaustivo”, “insônia” e “alteração física” reforçam esse comprometimento. A análise da rede mostra que o trabalho noturno é percebido como imposição, associado à falta de controle sobre horários e rotinas, o que intensifica os impactos adversos sobre a saúde e a motivação. Embora termos como “resiliência” indiquem estratégias individuais, apenas medidas institucionais, como escalas equilibradas e acompanhamento psicológico, podem prevenir o adoecimento. As redes evidenciam que a profissão policial é dinâmica, arriscada e emocionalmente exigente.

FIGURA 2 - Trabalho Noturno



Fonte: Pesquisa de campo (2025)

CONCLUSÕES/CONSIDERAÇÕES

O estresse ocupacional é um fenômeno complexo, especialmente em profissões de alto risco como a policial, uma vez que fatores como exposição a risco, pressão social, sobrecarga de trabalho, falta de reconhecimento e condições laborais inadequadas afetam a saúde e a qualidade do serviço. A carência de recursos e o alto nível de exigência, aliados ao desgaste físico e emocional, elevam o risco de Burnout, transtornos mentais e problemas cardíacos.

A melhoria das condições de trabalho e a promoção da QVT são fundamentais para a saúde e eficácia desses profissionais, impactando positivamente na organização.

Contudo, a escassez de políticas de apoio psicológico, reconhecimento e equidade de gênero intensifica o desgaste. Sobrecarga de plantões, insuficiência de efetivo e falta de materiais afetam a segurança e o equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Já fatores como assédio e preconceito exigem atualização teórica que incorpore diversidade e combate à violência simbólica.

As análises mostram que atividades operacionais como atendimento de acidentes e fiscalização ocupam papel central no cotidiano e estão fortemente ligadas ao estresse. O problema decorre não só do risco, mas também da estrutura do trabalho, da falta de apoio institucional e do acúmulo de responsabilidades. As evidências reforçam a necessidade de intervenções integradas que unam suporte emocional, equidade e valorização profissional.

Apesar das limitações de amostra e abrangência, o estudo contribui para o debate científico e prático ao indicar a urgência de políticas organizacionais mais robustas.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ALMEIDA, Nathália Ferreira de; CHAVES, Andrea Bittencourt Pires. Estresse policial: uma revisão integrativa sobre o estresse ocupacional em policiais. **Brazilian Journal Of Development**, Curitiba, v. 6, n. 7, p. 52693-52706, 2020. <http://dx.doi.org/10.34117/bjdv6n7-788>. Acesso em: 05 ago. 2024.
2. COSTA, Milce; SOUZA NETO, Menandes Alves de. Eventos estressores e as implicações do estresse ocupacional na saúde do docente do ensino superior. **Revista Eletrônica da Faculdade de Ceres**, Ceres-GO, v. 9, n. 1, p. 1-20, 2020. <http://dx.doi.org/10.37951/refacer.v9i1.4696>. Acesso em: 25 jul. 2024.
3. LIMA, Francisco Ricardo Bezerra de et al . Identificação preliminar da síndrome de burnout em policiais militares. **Motri**. Vila Real, Portugal , v. 14, n. 1, p. 150-156, 2018. Disponível em: http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646-107X2018000100020&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 14 ago. 2024.
4. PELEGRINI, A.; CARDOSO, T. E.; CLAUMANN, G. S.; PINTO, A. A.; FELDEN, E. P. G. Percepção das condições de trabalho e estresse ocupacional em policiais civis e militares de unidades de operações especiais. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, São Carlos, v. 26, n. 2, p. 423-430, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1160>. Acesso em: 14 ago. 2024.

5. ZUCKI, Fernanda; JESUS, Caroline Janaína de; HILLESHEIM, Danúbia. Prevalência e fatores associados a atividades que levam ao nervosismo no trabalho no Brasil: estudo com dados da pesquisa nacional de saúde, 2013. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, Florianópolis, v. 48, p. 1-10, 2023. <http://dx.doi.org/10.1590/2317-6369/17021pt2023v48e7>. Acesso em: 05 ago. 2024.