

**VI Congresso Internacional
de Ciências da Saúde**

**TRANSTORNO DE ESTRESSE PÓS-TRAUMÁTICO: UMA ANÁLISE ACERCA DE CUIDADOS
PSICOLÓGICOS AOS POLICIAIS**

**POST-TRAUMATIC STRESS DISORDER: AN ANALYSIS OF PSYCHOLOGICAL CARE FOR POLICE
OFFICERS**

**TRASTORNO DE ESTRÉS POSTRAUMÁTICO: UN ANÁLISIS DE LA ATENCIÓN PSICOLÓGICA A
POLICÍAS**

Apresentação: Comunicação Oral

Andreia Millena Ferreira de Souza¹; Patrícia Duarte Nogueira Tavares²

DOI: <https://doi.org/10.31692/2526-7701.VICOINTERPDVS.0058>.

RESUMO

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT) é caracterizado pela dificuldade de recuperação após experienciar ou testemunhar eventos traumáticos, pode acometer qualquer indivíduo que enfrente dificuldades na recuperação após eventos perturbadores, tem efeitos que podem perdurar por meses ou anos, é estimulado por lembranças do trauma, acompanhadas por reações emocionais e físicas é uma condição que tem afetado policiais através das diferentes épocas. O presente estudo propõe uma análise da incidência do TEPT e da oferta ou não de cuidados psicológicos aos policiais ostensivos e das forças armadas. Tem objetivo geral estudar o TEPT em policiais ostensivos e das forças armadas; e como objetivos específicos: discorrer sobre o TEPT em policiais; avaliar os efeitos de intervenções psicossociais no manejo do transtorno de estresse pós-traumático em militares, e analisar a importância dos cuidados psicológicos voltada aos militares. Adotou-se como procedimento técnico a pesquisa bibliográfica da literatura científica. Os dados foram coletados em livros, artigos e revistas científicas. Quanto ao método de pesquisa, optou-se pela abordagem exploratória, buscando elucidar questões relacionadas aos policiais, como os fatores desencadeadores do transtorno de Estresse Pós-Traumático. Em termos de abordagem, será adotada a metodologia qualitativa, embasando-se em estudos já publicados para fundamentar suas análises. Os conceitos analisados foram a incidência de TEPT em policiais e o acompanhamento psicológico ofertado pelas corporações. Os principais autores que contribuíram com o trabalho foram: Brito Souza (2004); Cia (2001); Câmara Filho (2012); Ferreira (1999); Fontana & Mattos (2016); Monteiro & Silva (2023); Oliveira & Santos (2010); Parkes (2009); Tharyan (2015). Concluiu-se que a oferta de acompanhamento a saúde mental destes trabalhadores ainda é escassa. E que investir em medidas de saúde mental e bem-estar não apenas beneficia os profissionais, mas também contribui para uma prestação de serviços policiais mais eficaz e satisfatória para a comunidade. Os cuidados psicológicos oferecem um ambiente acolhedor que fortalece a saúde mental, transforma crenças e emoções, promove expressões saudáveis, proporciona psicoeducação consequentemente ajudam a encontrar soluções para traumas e a reduzir os efeitos do TEPT.

Palavras-chave: Transtorno do Estresse Pós Traumático, Policiais, Saúde Mental, Terapia Cognitivo Comportamental.

1 Graduanda em Bacharelado em Psicologia, Faculdade de Ciências Humanas do Sertão Central, maria.leite@institutoidv.org.

2 Especialista, Faculdade de Ciências Humanas do Sertão Central - FACHUSC, patriciaduarteepsi@gmail.com.

RESUMEN

El Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT) se caracteriza por la dificultad para recuperarse después de experimentar o presenciar eventos traumáticos, puede afectar a cualquier individuo que enfrenta dificultades para recuperarse después de eventos perturbadores, tiene efectos que pueden durar meses o años, es estimulado por Los recuerdos de un trauma, acompañados de reacciones emocionales y físicas, es una condición que ha afectado a los agentes de policía a lo largo de diferentes épocas. El presente estudio propone un análisis de la incidencia del trastorno de estrés postraumático y de si se ofrece o no atención psicológica a los agentes policiales y militares. Su objetivo general es estudiar el trastorno de estrés postraumático en policías declarados y en las fuerzas armadas; y como objetivos específicos: discutir el PTSD en agentes de policía; evaluar los efectos de las intervenciones psicosociales en el manejo del trastorno de estrés postraumático en personal militar, y analizar la importancia de la atención psicológica dirigida al personal militar. Se adoptó como procedimiento técnico la investigación bibliográfica de la literatura científica. Los datos se recogieron de libros, artículos y revistas científicas. En cuanto al método de investigación, se optó por un enfoque exploratorio, buscando dilucidar cuestiones relacionadas con los agentes policiales, como los factores desencadenantes del Trastorno de Estrés Postraumático. En cuanto al enfoque, se adoptará una metodología cualitativa, basada en estudios ya publicados para sustentar sus análisis. Los conceptos analizados fueron la incidencia del trastorno de estrés postraumático en policías y el apoyo psicológico ofrecido por las corporaciones. Los principales autores que contribuyeron al trabajo fueron: Brito Souza (2004); Câmara Filho (2012); Fontana & Mattos (2016); Monteiro & Silva (2023); Oliveira & Santos (2010); Parkes (2009); Tharyan (2015). Se concluyó que la prestación de seguimiento de la salud mental de estos trabajadores aún es escasa. Y que invertir en medidas de salud mental y bienestar no sólo beneficia a los profesionales, sino que también contribuye a una prestación de servicios policiales más eficaz y satisfactoria para la comunidad. La atención psicológica ofrece un ambiente acogedor que fortalece la salud mental, transforma creencias y emociones, promueve expresiones saludables, brinda psicoeducación y en consecuencia ayuda a encontrar soluciones al trauma y reducir los efectos del trastorno de estrés postraumático.

Palabras clave: Trastorno de Estrés Postraumático. Oficiales de policía. Salud mental. Terapia cognitivo-conductual.

ABSTRACT

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD) is characterized by difficulty in recovering after experiencing or witnessing traumatic events, it can affect any individual who faces difficulties in recovering after disturbing events, which have effects that can last for months or years, are stimulated by memories of the trauma, accompanied by emotional and physical reactions, and are a condition that has affected police officers through different eras. The present study proposes an analysis of the incidence of PTSD and the offer or not of psychological care to ostensive police officers and the armed forces. Its general objective is to study PTSD in ostensive police officers and the armed forces; and as specific objectives: to discuss PTSD in police officers; to assess the effects of psychosocial interventions on the management of post-traumatic stress disorder in military personnel, and to analyze the importance of psychological care for the military. The technical procedure was the bibliographic search of the scientific literature. The data were collected in books, articles and scientific journals. As for the research method, an exploratory approach was chosen, seeking to elucidate issues related to police officers, such as the triggering factors of Post-Traumatic Stress Disorder. In terms of approach, the qualitative methodology will be adopted, based on studies already published to support its analyses. The concepts analyzed were the incidence of PTSD in police officers and the psychological support offered by the corporations. The main authors who contributed to the work were: Brito Souza (2004); Câmara Filho (2012); Ferreira (1999); Fontana e Mattos (2016); Monteiro e Silva (2023); Oliveira e Santos (2010); Parkes (2009); Tharyan (2015). It was concluded that the offer of mental health monitoring for these workers is still scarce. And that investing in mental health and well-being measures not only benefits professionals, but also contributes to a more effective and satisfying delivery of police services to the community. Psychological care offers a welcoming environment that strengthens mental health, promotes healthy expressions that consequently helps to find solutions to trauma and reduce the effects of PTSD.

Keywords: Post Traumatic Stress Disorder. Police officers. Mental health. Cognitive Behavioral Therapy.xiu

INTRODUÇÃO

O presente estudo propõe uma análise da incidência do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), e da oferta ou não de cuidados psicológicos a policiais. O transtorno de estresse pós-traumático é caracterizado pela dificuldade de recuperação após experienciar ou testemunhar eventos traumáticos, é uma condição que tem afetado policiais através das diferentes épocas. O TEPT tem efeitos que podem perdurar por meses ou anos, é estimulado por lembranças do trauma, acompanhadas por reações emocionais e físicas.

O capitalismo enquanto sistema econômico, ao mesmo tempo, com o crescimento de desigualdade social, o aumento e profissionalização do crime organizado é importante abordar a saúde mental desses policiais, que vem sofrendo muito com o aumento da violência de maneira significativa. O TEPT não se destaca apenas pela sua manifestação em profissionais de segurança pública ou das forças armadas, mas pode acometer qualquer indivíduo que enfrente dificuldades na recuperação após eventos perturbadores.

Nos últimos três anos a violência no mundo tem crescido, de modo que 2024 é considerado o mais violento no planeta desde o fim da Guerra Fria. Desde 1991, não se registravam a ocorrência de tantas guerras e conflitos que ocorrem simultaneamente como nos dias atuais. Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU), além do Sudão, pelo menos outros 23 países da África vivem em conflito atualmente, como Etiópia, Somália, Nigéria, Mali e Burkina Faso. Ao todo, no mundo, há mais de 50 conflitos armados sendo ao menos 10 em grande escala, como a guerra entre Israel e Hamas, a invasão russa contra a Ucrânia e guerras civis no Iêmen, Mianmar e Síria. Ao todo, os conflitos ocorrem em 38 países diferentes, em busca de mais território ou poder político.

Nessa senda, o intuito da pesquisa engloba a análise dos impactos psicológicos, com enfoque na compreensão das experiências vivenciadas pelos policiais ostensivos. A abordagem engloba uma investigação na literatura sobre a disponibilização ou não de apoio psicológico a policiais que atuam na segurança pública como também nas forças armadas.

A saúde mental conforme preconiza a Organização Mundial de Saúde (OMS) é um estado de bem-estar biopsicossocial relacionado a capacidade da pessoa usar suas habilidades para reagir ao mesmo tempo às exigências sociais, aos seus desejos e emoções, a forma como consegue recuperar-se do estresse ser produtivo e colaborar com a comunidade. Dessa forma, surge uma inquietação que deu origem a esta pesquisa: na possibilidade de policiais desenvolver TEPT existe cuidados psicológicos ofertados pela corporação?

A hipótese principal é de que embora os cuidados psicológicos por proporcionar um ambiente de acolhimento, de fortalecimento psíquico, de ressignificação de crenças e emoções

de promoção de expressões saudáveis das emoções e que pode ainda promover psicoeducação ao trazer informações claras sobre as particularidades psicológicas relacionadas aos tópicos apresentados, refletir alternativas para a resolução das questões apresentadas, e ainda cuidados para minimizar os efeitos e incidência de TEPT, ainda é pouco ofertado a policiais devido a diversos fatores.

Assim sendo, o objetivo geral dessa pesquisa é estudar o Transtorno de Estresse Pós-traumático em policiais ostensivos e da força armada. E os objetivos específicos são: Discorrer sobre o transtorno de estresse pós-traumático em policiais; avaliar os efeitos de intervenções psicossociais no manejo do transtorno de estresse pós-traumático em militares, por meio de uma revisão abrangente da literatura científica disponível; E analisar a importância dos cuidados psicológicos voltada aos militares.

A justificativa é de que o estudo sobre o Transtorno de Estresse Pós-Traumático visa minimizar danos causados por experiências de extremo estresse, especialmente em policiais, que passam por infinitas situações que podem gerar sofrimento mental e físico, são geralmente negligenciadas pelo poder público e pela população. A seleção deste tema para pesquisa despertou interesse devido à poucos estudos sobre a importância dos cuidados psicológicos para policiais de rua combatentes. Sabe-se da abrangência e relevância da temática e, portanto, este estudo não pretende esgotá-lo. Busca facilitar o acesso desses policiais a profissionais qualificados de saúde mental, capazes de fornecer o suporte necessário, contribuir com a comunidade científica o estudo do tema, instigar novas pesquisas, provocar a discussão de políticas públicas voltadas a saúde mental de policiais, entre outros.

Para o desenvolvimento deste artigo, adotou-se como procedimento técnico a pesquisa bibliográfica da literatura científica através de estudo em livros, artigos e revistas científicas. Será utilizado o método de abordagem dedutivo que fundamentado em raciocínio lógico a partir de premissas gerais para chegar a uma conclusão específica. Quanto ao método de pesquisa, optou-se pela abordagem exploratória, buscando elucidar questões relacionadas aos policiais, como os fatores desencadeadores do transtorno de Estresse Pós-Traumático. Em termos de abordagem, será adotada a metodologia qualitativa, embasando-se em estudos já publicados para fundamentar suas análises (Gil, 2017).

Para o estudo em questão optou-se por iniciar tratando da definição do Transtorno de Estresse Pós-traumático, bem como o tratamento deste. Em seguida discorrer sobre policiais de segurança pública, bem como avaliar os efeitos de interações psicossociais no manejo do TEPT em policiais. No o terceiro e último capítulo irá identificar os cuidados psicológicos\saúde mental e a importância desses cuidados direcionados a policiais.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Definição de TEPT

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático foi formalmente diagnosticado e incluído pela primeira vez na terceira edição do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-III), publicado pela American Psychiatric Association (APA) em 1980. Posteriormente, o conceito de TEPT Complexo foi reconhecido apenas na 11ª revisão da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), adotada em 2019. Apesar de sua recente formalização, a manifestação de sintomas que tem correlação com o estresse pós-traumático é um fenômeno que remonta a períodos históricos muito anteriores.

Antes da formalização a condição que hoje é reconhecida como TEPT foi descrita por várias definições e categorias diagnósticas ao longo das guerras. Durante a Primeira Guerra Mundial, o TEPT foi conhecido como "shell shock" em (Loughran, 2012; Myers, 1915). Esse termo reflete os sintomas graves que os soldados experimentavam devido às condições extremas das trincheiras e ao trauma da guerra. Na Segunda Guerra Mundial, o conceito de trauma de guerra evoluiu para "neurose traumática de guerra", um termo introduzido pelo psiquiatra Abraham Kardiner em 1941.

Durante a Guerra do Vietnã, a compreensão do trauma de guerra continuou a evoluir. A condição foi inicialmente identificada como "neurose traumática de guerra, reação grosseira ao estresse, fadiga de combate e estresse de batalha" por Andreasen (2010), refletindo uma resposta temporária a eventos estressantes. Posteriormente, foi descrita como "Reação de ajuste da vida adulta" por Friedman em 2021, um termo que reconhecia que o estresse extremo poderia afetar a adaptação psicológica de longo prazo dos indivíduos.

Durante o treinamento militar, os soldados desenvolvem um estado de alerta, que é comumente conhecido como estado de "hipervigilância", que pode ajudar os policiais mais sensíveis a ameaças. No campo de batalha, especialmente nas linhas de frente, os soldados enfrentam condições adversas. Eles são expostos a traumas significativos, incluindo a morte de colegas e a necessidade de causar a morte de outros. O reconhecimento e o tratamento adequados são essenciais para ajudar os indivíduos afetados a lidar com os efeitos duradouros do TEPT.

Um exemplo importante de relato de trauma pode ser encontrado nos escritos de Samuel Pepys, um escriturário inglês que manteve um diário entre os anos de 1660 e 1669. Pepys foi testemunha direta do Grande Incêndio de Londres que ocorreu em 1666 e registrou suas experiências e os efeitos psicológicos persistentes do evento traumatizante. Em seu diário,

Pepys relata de forma vívida os efeitos traumáticos do incêndio, incluindo pensamentos intrusivos e pesadelos relacionados ao fogo. A esse respeito Daly (1983, p.66) afirma “é estranho pensar como até hoje não consigo dormir uma noite sem grandes terrores de fogo; e nesta mesma noite não consegui dormir até quase 2 da manhã com pensamentos de fogo.”

Embora os termos e diagnósticos da época não incluíssem o TEPT, os sintomas relatados em pesquisas feitas por Pepys (1970) são constantes assim como o que atualmente é classificado como transtorno de estresse pós-traumático. Este relato histórico demonstra que, mesmo antes da validação do diagnóstico, os efeitos psicológicos do trauma eram reconhecidos e documentados, mostrando a complexidade e a durabilidade dos impactos traumáticos ao longo da história.

O Manual Diagnóstico e Estatístico dos Transtornos Mentais atualmente em sua quinta revisão (DSM-5-TR) desenvolvido pela American Psychological Association (APA) em 2022, é uma ferramenta essencial usada para diagnosticar transtornos mentais, amplamente usada por diversos profissionais de saúde mental. A atualização do DSM-4 para o DSM-5 resultou em ajustes nos critérios diagnósticos, que incluiu três novos itens de avaliação sintomática, totalizando 20 critérios para o TEPT (APA, 1994; 2014).

A mudança dos critérios diagnósticos que aconteceram do DSM-IV para o DSM-V, incluiu três itens de avaliação sintomática a mais que as versões anteriores, passando de 17 para 20 itens. Essa atualização permitiu a identificação de dois subtipos de critérios diagnósticos para o Transtorno de Estresse Pós-traumático, que são o “TEPT total” e o “TEPT parcial”. Quando todos os critérios são preenchidos, o sujeito tem 100% de chance de desenvolver o transtorno, ele é nomeado de TEPT total. O TEPT parcial é quando o indivíduo atinge 50% a 75% dos critérios (APA, 1994; 2014; McLaughlin, 2015; Pereira-Lima, 2019; Monteiro, Silva 2023).

O Transtorno de Estresse Pós-Traumático é uma condição que pode surgir após a exposição a eventos traumáticos, como os enfrentados por policiais, que frequentemente estão envolvidos em várias situações de morte, agressão física, mental e ferimentos graves todos os dias. Esses eventos podem deixar sequelas emocionais profundas, levando o indivíduo a desenvolver sintomas característicos do TEPT, esses sintomas interferem no âmbito psicológico e físico do indivíduo prejudicando assim seu trabalho e sua vida pessoal (APA, 2014).

Os sintomas dessa condição são diversos e impactantes, que aflige o indivíduo desde flashbacks e pesadelos recorrentes relacionados ao trauma até a evitação de situações que lembrem ou se assemelhem ao evento traumático e uma constante sensação de alerta. Tais manifestações podem persistir por períodos variados, desde três meses ou até a vida inteira do

indivíduo em casos mais crônicos, e têm o potencial de afetar significativamente sua qualidade de vida em diversas áreas, incluindo o funcionamento da sua vida cotidiana, os relacionamentos interpessoais e o desempenho acadêmico e profissional (Mirabete, 1998; Guimarães, 1999).

Quando o estresse se torna recorrente e assume uma forma crônica, especialmente quando ele é associado a eventos traumáticos, leva o indivíduo a uma perda considerável de controle sobre o comportamento, tanto mental quanto físico, resultando em graves consequências para a saúde. Nesses contextos, a capacidade do organismo de se adaptar de maneira eficaz é comprometida, o que resulta em um estado de esgotamento físico e psicológico. Além disso, essa condição pode precipitar o desenvolvimento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático, criando um ciclo vicioso difícil de romper.

No âmbito psicológico, o estresse crônico está frequentemente associado a distúrbios mentais, incluindo depressão, ansiedade e o transtorno de estresse pós-traumático. A alteração nos sistemas ativados pelo estresse pode também afetar negativamente a função cognitiva, levando a dificuldades em áreas como perda memória, dificuldade de concentração e dificuldade em tomadas de decisões. A qualidade de vida pode ser severamente prejudicada, com impacto nas relações interpessoais e no desempenho em atividades diárias.

Sintomas do TEPT

Esses sintomas indicam uma tentativa inconsciente de lidar com a experiência traumática, quando o corpo do sujeito tenta se adaptar ao evento e não consegue. O TEPT pode manifestar-se em com evitação de lugares ou pessoas que lembrem do evento traumático, bem como num aumento da excitação, que deixa o indivíduo em estado de alerta, irritabilidade e dificuldade de sono. O impacto do TEPT na vida pessoal e profissional pode ser devastador, resultando em dificuldades no relacionamento, desempenho no trabalho e no bem-estar geral e a adaptação afetiva não acontece (Tharyan, 2005).

Estudos de Parkes (2009) apontam que sentimento de culpa e vergonha também são comuns entre aqueles que sofreram traumas, especialmente em indivíduos que lutam para reconciliar sua própria sobrevivência com as perdas e traumas enfrentados. Esses sentimentos agravam-se por uma percepção de falha pessoal, pressões culturais ou profissionais para manter uma fachada de invulnerabilidade, e a dificuldade em buscar e receber ajuda.

O tabu que circula nas corporações onde o policial é visto como alguém forte o tempo todo, que não precisa de cuidados psicológicos acaba por estigmatizar à busca de apoio psicológico, que impede muitos policiais de procurarem tratamento adequado, agravando os efeitos do TEPT e prolongando o sofrimento. É de extrema importância estimular uma cultura

que não classifique a busca de ajuda como alguém que é fraco e ofereça recursos adequados para o suporte contínuo, garantindo que os profissionais possam lidar com os desafios emocionais de maneira eficaz e resiliente, outra possibilidade comum é a dissociação.

Os episódios dissociativos são um sintoma comum associado ao Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), que são caracterizados pela desconexão temporária da realidade e da própria identidade. Tais episódios fazem parte de um mecanismo de defesa do corpo humano, no qual o sujeito constrói uma espécie de muro psicológico para bloquear as lembranças do evento traumático, fragmentando essas memórias.

Nesse sentido esses fragmentos não permanecem ocultos definitivamente e podem emergir durante crises ou gatilhos desencadeados por alguma situação semelhante ao evento traumático, fazendo com que o indivíduo tenha grande angústia e sofrimento. Devido à natureza traumática dessas memórias e fragmentos, elas frequentemente não são aceitas ou integradas à vida cotidiana do sujeito, gerando um desafio adicional no processo de recuperação.

Os episódios dissociativos se manifestam em indivíduos que já estão em um estágio avançado do TEPT. Sendo assim, o sujeito passa a ter a despersonalização de si, tem dificuldade de separar a verdade da fantasia e tem amnésia dissociativa que é a perda de memória relacionada a eventos específicos. É comum que os pacientes busquem ajuda profissional apenas quando seus sintomas se tornam intensos e perturbadores, muitas vezes acompanhados de alucinações e comprometimento significativo das funções diárias.

O atraso na procura por ajuda profissional pode ser atribuído a uma combinação de fatores, incluindo a minimização dos sintomas pelo próprio indivíduo, o estigma associado a transtornos mentais graves e a falta de acesso a recursos adequados de saúde mental. O tratamento precoce e adequado é crucial para a gestão eficaz dos episódios dissociativos e para a melhoria da qualidade de vida dos afetados (Parkes, 2009).

A compreensão que o sujeito tem de uma ameaça, seja ela emocional, física ou social, e a avaliação da capacidade que o corpo humano tem para enfrentá-la são cruciais para a assimilação do estresse. Grani *et al.* (2022) acreditam que quando um indivíduo percebe uma ameaça que considera além de sua capacidade de enfrentamento, ocorre um desequilíbrio interno. Esse desequilíbrio gera a resposta ao estresse, que é uma reação biológica e psicológica do organismo. O estresse é estimulado quando o corpo percebe que não possui recursos suficientes para lidar com a demanda imposta pela ameaça.

Esse processo pode levar a várias respostas fisiológicas, como a liberação de hormônios do estresse, que é o cortisol e a adrenalina, que afetam negativamente a saúde física e mental do indivíduo. A resposta ao estresse pode gerar sintomas como aumento da frequência cardíaca,

tensão muscular, ansiedade e dificuldades de concentração, prejudicando a capacidade do indivíduo de manter um equilíbrio psicológico e físico. Diante disso a interação entre a compreensão da ameaça e a capacidade de enfrentamento é fundamental para entender como o estresse se desenvolve e impacta a saúde geral do organismo.

Tratamento para o TEPT

De acordo com Charney (2018), o tratamento principal e recomendado para o Transtorno de Estresse Pós-Traumático são as abordagens terapêuticas com ênfase no modelo cognitivo, entre as quais a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) se destaca como uma das mais eficazes, por ser uma abordagem baseada em evidência, ter uma estrutura que trabalha com estratégias cognitivas e comportamentais para tratar o TEPT. Uma das principais técnicas utilizadas na TCC é a exposição gradual ao trauma, permitindo assim que o indivíduo enfrente e processe as memórias traumáticas de forma controlada e segura, promovendo uma diminuição dos sintomas relacionados ao trauma. A American Psychological Association (APA, 2017), em suas orientações de Prática Clínica para o Tratamento de TEPT, recomenda especificamente a TCC devido à sua base empírica robusta e à eficácia comprovada em estudos clínicos. Essas diretrizes enfatizam que a TCC deve ser a primeira linha de tratamento para o TEPT, considerando sua capacidade de reduzir sintomas do TEPT.

Estudos feitos por Cuijpers *et al.* (2016) têm demonstrado que a Terapia Cognitivo-comportamental (TCC) é eficaz não apenas na redução dos sintomas do TEPT, mas também na melhoria geral da qualidade de vida dos pacientes. Por exemplo, na revisão do estudo citado acima viu-se a eficácia da psicoterapia, incluindo a Terapia Cognitivo-Comportamental, no tratamento de transtornos mentais como a depressão e o TEPT.

Embora o foco principal seja a depressão, a TCC é discutida e comprovada a sua capacidade em diversos transtornos, incluindo o TEPT. A TCC tem um efeito significativo na redução dos sintomas de TEPT, pode ajudar os pacientes a superar os efeitos do trauma e melhora a sua qualidade de vida. A TCC proporciona uma redução significativa nos sintomas de TEPT e é associada a melhorias na funcionalidade e no bem-estar psicológico dos indivíduos.

Além disso, a TCC é uma abordagem focada, permitindo que muitos pacientes experimentem melhorias significativas em um período de tempo relativamente curto. Nesse sentido a implementação da TCC, conforme recomendada pelas diretrizes da APA (2017), é fundamental para um tratamento eficaz contra o TEPT. As evidências científicas e as recomendações das principais organizações de saúde mental reforçam a importância da prática

de abordagens terapêuticas baseadas em evidências para garantir a recuperação e o bem-estar dos indivíduos afetados pelo trauma.

Diversas técnicas da TCC, podem ser utilizadas para o tratamento de TEPT entre elas destaca-se a técnica de exposição prolongada que visa reduzir o medo e a evitação que o indivíduo tem das lembranças traumáticas, onde o paciente é exposto maneira gradual e segura às memórias e situações relacionadas ao trauma, uma segunda técnica usada é a reestruturação cognitiva, onde a TCC ajuda o paciente a identificar e modificar crenças disfuncionais e a dissociação que surge após o trauma, onde muitas vezes o paciente perde a noção de tempo e espaço. Essa reestruturação permite que o paciente desenvolva uma perspectiva mais realista e equilibrada sobre o evento traumático e suas próprias habilidades para lidar com ele. Outra técnica comumente usada pela TCC é o treinamento de habilidades de enfrentamento que fornece ao paciente ferramentas e técnicas para gerenciar a ansiedade e o estresse associados ao trauma, como técnicas de relaxamento e estratégias de resolução de problemas. Uma outra técnica é a prevenção de recaídas, onde a TCC inclui estratégias para ajudar o paciente a manter os ganhos terapêuticos a longo prazo e prevenir a volta dos sintomas (APA, 2017).

Contato dos Policiais com a Psicologia

Os policiais são submetidos a testes psicológicos antes de ingressarem na carreira policial, uma prática que tem como objetivo mostrar a aptidão emocional e comportamental dos candidatos. Porém, é importante destacar que a implementação desses testes não ocorreu desde o início da profissão. A aceitação da utilização de avaliações psicológicas foi, sem dúvida, uma conquista significativa para o campo da psicologia, onde refletiu a crescente conscientização sobre a importância da saúde mental nas forças armadas. A aplicação desses testes nem sempre foi realizada por profissionais da área da psicologia. Na conjuntura hodierna busca-se garantir que as avaliações sejam conduzidas por psicólogos especializados, com a finalidade de promover um processo de seleção mais rigoroso e ético, que contribua para a formação de uma força policial mais competente e preparada para enfrentar os desafios da função.

O uso de testes psicológicos pela polícia teve início em 1963, sendo inicialmente aplicado exclusivamente durante o processo de seleção de candidatos aprovados em provas escritas. Porém, até 1975, essa prática não incluía uma avaliação psicológica. Durante esse período, muitos dos candidatos selecionados eram analfabetos, o que revelou uma significativa falha na avaliação de competências cognitivas e emocionais adequadas a profissão. A falta de critérios cognitivos apropriados tornava o processo de seleção ineficiente, pois as provas escritas não eram suficientes para aferir todas as habilidades necessárias (Brito; Goulart, 2005).

A partir de 1975, até os dias atuais, houve uma mudança considerável com a oficialização da psicologia no processo seletivo. Os testes psicológicos passaram a ser mais estruturados e objetivos, refletindo um avanço na qualidade e profundidade da avaliação dos candidatos. Esta mudança foi crucial, considerando que a função policial não se resume apenas à aplicação de leis, mas também a medição de conflitos, ao trabalho em equipe, e à tomada de decisões rápidas e éticas em situações de alto estresse (Brito; Goulart, 2005).

A avaliação psicológica tornou-se uma etapa obrigatória não apenas para verificar a capacidade técnica dos candidatos, mas também sua estabilidade emocional, traços de personalidade, habilidades sociais e capacidades cognitivas. Esses aspectos são agora condições fundamentais para o bom desempenho das atividades policiais, especialmente em situações de alta pressão e risco. A psicologia trouxe ao processo seletivo um olhar científico e criterioso, voltada para identificar riscos psicológicos e comportamentais que poderiam comprometer tanto a segurança pública quanto o bem-estar dos próprios policiais. A seleção de profissionais com perfil psicológico inadequado para a função pode aumentar a possibilidade de uso excessivo da força, dificuldades de relacionamento com a comunidade e problemas internos nas corporações (Brito; Goulart, 2005).

Esse avanço no processo de seleção foi essencial para ajustar o Brasil às melhores práticas internacionais de recrutamento para funções de alta responsabilidade, como as que são desempenhadas pelos policiais. Nos Estados Unidos e em muitos países europeus, a avaliação psicológica já fazia parte do processo de seleção a partir do século XX, com a inclusão de testes de personalidade e aptidão emocional para identificar riscos que podem comprometer o desempenho. A introdução de critérios semelhantes no Brasil não apenas profissionalizou o setor, mas também melhorou a qualidade dos serviços da segurança pública, diminuindo assim os incidentes de comportamento inadequado e aumentando a confiança da população nos policiais (Brito; Goulart, 2005; Scorsolini; Santos, 2010).

A falta de acompanhamento psicológico adequado não apenas compromete o bem-estar dos policiais, mas também pode impactar a eficácia e a segurança das operações policiais. Segundo Soraggi e Paschoal (2011, p. 627), “um contexto que ofereça possibilidades de autonomia, pensamento criativo, reconhecimento e prestígio social pode aumentar significativamente a felicidade do trabalhador e, conseqüentemente, seu bem-estar no trabalho”. Um ambiente de trabalho saudável, com suporte psicológico, pode melhorar a permanência de profissionais, o absentismo e aumentar a eficácia nas intervenções policiais.

Implementar programas de suporte psicológico contínuo é essencial para promover a saúde mental dos policiais e, melhorar a qualidade do serviço prestado à comunidade. Alguns

trabalhos que poder ser feitos para a melhoria da saúde mental dos policiais é intervenções em grupo, sessões regulares com psicólogos sobre saúde mental que são fundamentais para criar uma cultura organizacional que valorize o bem-estar dos policiais. Além disso, a combinação de programas de resiliência e manejo do estresse pode equipar os policiais com ferramentas para lidar com as adversidades do cotidiano, favorecendo não apenas sua saúde mental, mas também a segurança da sociedade como um todo (Oliveira; Santos, 2010).

O policial é constantemente cercado por limites impostos pela sociedade, que define a forma como esses profissionais devem agir, sentir e até mesmo lidar com suas frustrações. Os policiais enfrentam uma pressão constante para serem exemplares em seu trabalho, e tal expectativa imposta pode se transformar em um fardo pesado para os policiais. Embora muitos policiais desempenhem suas funções com excelência, mantendo a população em segurança. A situação é complicada quando ao entrarem em ação, os policiais não apenas arriscam suas próprias vidas, mas também deixam suas famílias em estado de apreensão. O reconhecimento desse valor e sacrifício por parte da comunidade é muitas vezes escasso, levando a um sentimento de desvalorização (Oliveira; Santos, 2010).

Junto ao estresse diário, o ambiente de trabalho dos policiais, que é caracterizado por situações de violência e trauma, contribui para a sua vulnerabilidade psicológica. A falta de apoio tanto do batalhão como da comunidade e a falta de reconhecimento pode resultar no desenvolvimento de transtornos como o Transtorno de Estresse Pós-Traumático, afetando gravemente a saúde mental desses profissionais (Oliveira; Santos, 2010).

A cultura institucional das forças policiais, muitas vezes desestimula a busca por ajuda psicológica, por considerar a manifestação de fragilidades emocionais como um sinal de fraqueza. Essa cultura de silêncio e de superação extrema impede que muitos policiais procurem assistência psicológica, o que agrava ainda mais o quadro. O costume de rotular a vulnerabilidade emocional dentro das corporações contribui para que muitos profissionais internalizem seus conflitos e problemas de saúde mental, o que, a curto e longo prazo, pode acabar em um agravamento da condição psicológica e no aumento dos riscos de morte por suicídio (Lipp; Costa, K. R; Nunes, 2017).

Por fim, é necessário que as instituições reconheçam que a saúde mental de seus membros é uma prioridade e que os efeitos da negligência nesse aspecto vão além do impacto individual. O bem-estar físico e psicológico dos policiais está internamente ligado à eficiência e à segurança do próprio exercício da função, uma vez que profissionais com saúde mental preservada são mais aptos a lidar com as adversidades do trabalho de maneira eficaz e segura. Portanto, promover uma cultura de apoio, sem estigmas, e fortalecer as redes de cuidado dentro

das corporações.

METODOLOGIA

Para o desenvolvimento deste artigo adotou-se como procedimento técnico a pesquisa bibliográfica da literatura científica através de estudo em livros, artigos e revistas científicas. Será utilizado o método de abordagem dedutivo que fundamentado em raciocínio lógico a partir de premissas gerais para chegar a uma conclusão específica.

Quanto ao método de pesquisa, optou-se pela abordagem exploratória, buscando elucidar questões relacionadas aos policiais, como os fatores desencadeadores do transtorno de Estresse Pós-Traumático. Em termos de abordagem, será adotada a metodologia qualitativa, embasando-se em estudos já publicados para fundamentar suas análises (Gil, 2017).

A busca das bibliografias utilizadas para a elaboração do presente artigo foi realizada nas bases de dados acadêmicos presentes em sites de busca como o Google e de revistas e periódicos científicos como Periódicos CAPES e Scielo. Além destas bases de dados, também foram utilizadas os repositórios de Dissertações e Teses de Universidades Federais brasileiras, como a Universidade Federal de Pernambuco. Não foi adotado um recorte temporal das bibliografias para inclusão na presente pesquisa, apenas a abordagem de conteúdos correlatos ao Transtorno de Estresse Pós-Traumático foi adotado como critério de inclusão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No Brasil, a Constituição Federal de 1988 em seu artigo 144 define que à segurança pública cabe a salvaguarda da ordem pública e a “incolumidade das pessoas e do patrimônio”; com relação as forças armadas no artigo 142 afirma caber a defesa da Pátria e garantia dos poderes constitucionais, e ainda por necessidade, a defesa da ordem e da lei. A segurança pública é exercida pela polícia federal, polícia rodoviária federal, polícia ferroviária federal, polícias civis, policiais militares e corpo de bombeiros militares e pelas polícias penal federal, estaduais e distrital todos responsáveis por manter a ordem da coletividade. Já as forças armadas, constituídas pela Marinha, Exército e Aeronáutica tem a responsabilidade de proteger a sociedade de ameaças externas, os membros das forças armadas são denominados militares. O presente trabalho se preocupa da condição de risco de vida, traumas e desgastes emocionais que estas profissões podem causar aos trabalhadores.

O impacto psicológico dessas experiências pode ser severo e duradouro. Muitos desses profissionais desenvolvem distúrbios de saúde mental, como TEPT, ansiedade, crises de pânico e depressão. O estresse contínuo e a exposição a eventos traumáticos aumentam a



vulnerabilidade desses sujeitos a problemas de saúde mental. O TEPT, pode aparecer em sintomas como revivescência de eventos traumáticos, pesadelos, e hipervigilância, o que compromete a qualidade de vida e a capacidade de funcionar em contextos pessoais e profissionais, os distúrbios mentais também podem impactar a saúde física.

As exigências físicas e emocionais do trabalho podem levar a um desgaste significativo, contribuindo para a deterioração da saúde dos profissionais. O estresse emocional e a carga psicológica associados a situações traumáticas ou de alta pressão podem levar a um desgaste mental significativo, que se manifesta em sintomas como fadiga crônica, dificuldades de concentração e sentimentos de desesperança. A constante exposição a essas condições pode reduzir a capacidade de recuperação do corpo e da mente, exacerbando a sensação de exaustão e comprometendo a qualidade de vida em geral (Câmara Filho, 2012; Monteiro, 2023).

A profissão “policial” exige um comprometimento intenso, onde os indivíduos precisam enfrentar e neutralizar condutas irregulares e criminosas, sempre com o objetivo de proteger a população e garantir sua segurança. Este compromisso com a segurança pública vai além da sua carga horária de serviço e influencia diretamente a vida pessoal e o tempo de lazer dos policiais. De acordo com Lipp, Costa e Nunes (2017), a pressão constante e a exigência para manter um estado de alerta permanente resultam em elevados níveis de estresse, que podem levar a problemas de saúde mental.

A imprevisibilidade e a incerteza do trabalho policial fazem com que os profissionais estejam em constante prontidão, o que pode comprometer gravemente a qualidade de sua vida familiar. O estresse contínuo e as demandas do trabalho frequentes resultam em conflitos e distanciamento emocional dentro da família, afetam negativamente tanto a vida pessoal quanto a eficácia profissional dos policiais (Tabela 01). Esse desgaste pode ser facilmente exemplificado em situações como o caso de um policial que, após uma intensa operação noturna, chega em casa exausto e irritado, resultando em discussões frequentes com a família sobre a falta de tempo de qualidade juntos, intensificando o distanciamento emocional.

Tabela 01: Fatores de Estresse Ocupacional e Riscos de Saúde Mental entre Policiais Pernambucanos.

FATOR ANALISADO	Frequência Relativa (%)	DESCRIÇÃO	CONSEQUÊNCIAS POTENCIAIS
Trabalho repetitivo	76,1	Atividades realizadas repetidamente ao longo do expediente, limitando a variedade de tarefas.	Pode reduzir a qualidade do trabalho, aumentar a sensação de vulnerabilidade e impotência, e elevar o risco de TEPT.
Pouca liberdade de decisão	74,3%	Políciais devem acatar ordens de superiores sem poder decidir sobre assuntos do trabalho.	Aumenta o estresse crônico e reduz a autonomia, o que pode contribuir para TEPT e outros transtornos relacionados ao estresse.
Ritmo de trabalho acelerado	72%	Exigência constante de atenção e prontidão para realizar movimentos rápidos.	Eleva o estado de hipervigilância, que é um sintoma comum do TEPT, e pode resultar em fadiga física e emocional.
Esforço físico em excesso	58,2%	Alta demanda física, exigindo do corpo atividades intensas e prolongadas.	Pode levar a exaustão, dores crônicas e predisposição a lesões, além de afetar a saúde mental.
Atividades físicas rápidas e contínuas	62,7%	Movimentos contínuos e em alta velocidade, geralmente em situações de alta pressão.	A sobrecarga física pode desencadear estresse e aumentar a vulnerabilidade emocional.
Posições inadequadas e desconfortáveis (corpo)	69,9%	Longos períodos em posturas que comprometem o conforto e a saúde física.	Pode causar problemas musculoesquelético e influenciar negativamente o bem-estar físico e emocional.
Posições inadequadas e desconfortáveis (cabeça e braços)	60,1%	Manutenção prolongada de posturas que afetam cabeça e braços.	Pode levar a dores crônicas, afetando tanto a saúde física quanto emocional.

Fonte: Adaptada de Ferreira, Bonfim e Augusto (2002).

A pesquisa realizada por Ferreira, Bonfim e Augusto (2002) com policiais residentes em Recife investigou fatores ocupacionais que impactam diretamente na saúde física e mental desses profissionais. Os resultados revelaram que 76,1% dos policiais sofrem com a repetitividade das tarefas, o que prejudica a qualidade do trabalho e pode contribuir para a sensação de vulnerabilidade e impotência, ambos fatores de risco para o desenvolvimento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Além disso, 74,3% dos entrevistados relataram pouca autonomia para tomar decisões no trabalho, uma situação que agrava o estresse crônico.

Outros aspectos destacados foram o ritmo de trabalho acelerado (72%) e o esforço físico excessivo (58,2%), que, combinados, exigem uma vigilância constante, resultando em desgaste físico e psicológico. A pesquisa também aponta que 62,7% dos policiais executam atividades físicas rápidas e contínuas, muitas vezes em posições inadequadas e desconfortáveis, o que foi relatado por 69,9% dos participantes para o corpo em geral e por 60,1% especificamente para a região de cabeça e braços. Essas condições contribuem para problemas musculoesquelético e

são potenciais gatilhos para o desenvolvimento de transtornos emocionais como o TEPT, além de afetar significativamente o bem-estar físico dos policiais.

Os policiais combatentes, especialmente aqueles que fazem parte de unidades especializadas responsáveis pela manutenção da ordem pública, enfrentam cargas de trabalho extremamente pesadas que demandam grande esforço físico e mental. Diariamente, esses profissionais lidam com situações de violência e estresse intenso em seus ambientes de trabalho. Embora os treinamentos a que são submetidos sejam exaustivos e rigorosos, com foco na preparação física para enfrentar diversas ameaças e desafios, eles constantemente negligenciam o aspecto da saúde mental (Cabral; Ramos, 2023; Governado; López-Governado, 2018).

Os programas de treinamento, apesar de fornecerem as habilidades necessárias para o enfrentamento físico e tático do cotidiano, não abordam de forma adequada a saúde psicológica dos policiais. Esse desajuste pode levar a um estado de adaptabilidade forçada, onde os policiais se veem obrigados a lidar com situações complexas e estressantes sem o devido preparo mental. A ausência de suporte psicológico apropriado e a falta de estratégias de combate ao estresse podem resultar em sérios problemas de saúde mental (Cabral; Ramos, 2023; Governado; López-Governado, 2018).

As Unidades de Operações Especiais (UOEsp) operam em um ambiente que é caracterizado por um elevado nível de desgaste físico e mental. Esses profissionais enfrentam condições adversas que comprometem tanto a sua saúde quanto o seu bem-estar. Além disso, observou-se uma limitada autonomia na tomada de decisões relacionadas ao trabalho, o que reduz a capacidade dos policiais adaptar-se às exigências diárias da função (Brito; Souza, 2004; Fontana; Mattos, 2016; Pelegrine; Cardoso, 2018).

As condições insalubres a que estão submetidos, combinadas com o escasso apoio social e institucional, indicam a necessidade urgente de uma revisão e aprimoramento das políticas de apoio e proteção destinadas aos policiais. Tais medidas são essenciais para garantir condições de trabalho mais adequadas e promover a preservação da saúde e da eficiência operacional desses profissionais.

No âmbito do trabalho policial, diversos fatores contribuem significativamente para o estresse enfrentado pelos profissionais, sendo o confronto armado com criminosos um dos principais. No Brasil, esse tipo de situação está presente no cotidiano dos membros do Batalhão de Operações Especiais (BOPE), unidade que é encarregada de lidar com situações de alto risco. Os policiais do BOPE são submetidos a um treinamento extremamente rigoroso e exaustivo, que abrange o controle emocional e o preparo físico para enfrentar e aniquilar ameaças. Esse treinamento é projetado para preparar os policiais fisicamente e emocionalmente em confrontos

armados (Pelegrine; Cardoso, 2018).

Entretanto, uma limitação, a fraqueza importante desses treinamentos é a falta de investimento na saúde psicológica dos policiais. Enquanto o controle emocional e físico é amplamente abordado, o suporte psicológico que é necessário para lidar com o estresse prolongado, um bom desempenho no trabalho e na sua vida pessoal não é fornecido para os profissionais, essa ausência de preparo psicológico pode levar a problemas de saúde mental dos policiais.

A falta de estratégias e suporte psicológico adequado não só compromete a saúde mental dos profissionais, mas também pode afetar negativamente a eficácia das operações policiais. Portanto, é de suma importância que os programas de treinamento sejam ajustados para incluir componentes específicos voltados para a saúde mental, oferecendo suporte contínuo para o controle do estresse e do trauma. A integração de estratégias de saúde psicológica pode contribuir para um bom desempenho no trabalho, promovendo um ambiente de trabalho mais saudável e aumentando a eficácia operacional dos policiais (Grani *et al.*, 2022).

Como consequência da complexidade do TEPT, torna-se essencial adotar uma abordagem de tratamento e manejo clínico que leve em consideração as necessidades específicas de cada paciente. Isso envolve a implementação de estratégias terapêuticas que combinem intervenções psicológicas, farmacológicas e de apoio social, visando minimizar o impacto dos sintomas e promover a recuperação do paciente. Além disso, a discussão TEPT em policiais é um discurso de políticas públicas que tem ênfase na saúde coletiva. É fundamental considerar fatores como a resiliência individual, o suporte familiar e o acesso a recursos comunitários ao elaborar planos de prevenção e de um tratamento eficaz para o TEPT.

Essa abordagem cuidadosa e personalizada é muito relevante para oferecer o suporte psicológico necessário aos sujeitos afetados por essa condição de trabalho. Além disso, a falta de recursos adequados de apoio e a cultura predominante de "engolir o sofrimento" dentro das instituições policiais muitas vezes impedem que os policiais busquem ajuda psicológica quando necessário. Essa relutância em buscar apoio psicológico adequado agrava ainda mais os problemas de saúde mental, cria um ciclo prejudicial à saúde dos policiais que afeta não apenas os policiais individualmente, mas também a eficácia do serviço policial como um todo e sua vida cotidiana.

CONCLUSÕES

Baseado nos dados acima apresentados conclui-se que é de suma importância adotar uma metodologia ampla de apoio aos policiais. Isso pode incluir a implementação de programas de apoio psicológico acessíveis, treinamento contínuo em técnicas de manejo do estresse e práticas de mindfulness ou atenção plena, terapia em grupo e individual. Além disso, promover políticas de equilíbrio entre vida pessoal e profissional, oferecer períodos de descanso adequados e implementar estratégias de prevenção de estresse são essenciais para melhorar a qualidade de vida dos policiais. Investir em medidas de saúde mental e bem-estar não apenas beneficia os profissionais, mas também contribui para uma prestação de serviços policiais mais eficaz e satisfatória para a comunidade.

REFERÊNCIAS

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION [APA]. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders**. 3ª Edição. Porto Alegre: Artmed, 1980.

_____. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais**. Ed. Rev. Porto Alegre, RS: Artmed. 1994.

_____. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, ISBN 978-85-8271-089-0, 2014.

_____. **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed, 2022.

_____. **Clinical Practice Guideline for the Treatment of Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in Adults**: dataset. American Psychological Association. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/e501872017-001>. Acesso em: 20 set 2024.

BRITO, A. S.; SOUZA, L. Representações sociais de policiais civil sobre profissionalização. **Sociologias**, v. 6, n. 12, p. 304-327, jul/dez. 2004. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/soc/a/QfLtpFx7fc5rNLyzsqfryrP/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 20 set 2024.

BRITO, D. P. de.; GOULART, I. B. Avaliação psicológica e prognóstico de comportamento desviante numa corporação militar. **Psico-usf**, 2005. v. 10, n. 2, p. 149–160. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712005000200006>. Acesso em: 10 jul. 2024.

CÂMARA FILHO, J.W.. Transtorno de estresse pós-traumático em policiais militares: um estudo prospectivo. Recife, 2012. 98 p. **Tese** (Doutorado em Neuropsiquiatria e Ciência do Comportamento). Programa de Pós-Graduação em Neuropsiquiatria e Ciência do Comportamento, UFPE, 2012. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/12783>. Acesso em: 20 set. 2024.

CHARNEY, M. E.; HELLBERG, S. N.; BUI, E.; SIMON, N. M.. Evidenced-Based Treatment

of Posttraumatic Stress Disorder: An Updated Review of Validated Psychotherapeutic and Pharmacological Approaches. 2018. **Harvard Review of Psychiatry**, 2018. v. 26, n. 3, p. 99–115. Disponível em: <https://doi.org/10.1097/HRP.000000000000186>. Acesso em: 20 ago. 2024.

CUIJERS, P.; KARYOTAKI, E.; WEITZ, E.; ANDERSSON, G.; HOLLON, S. D.; VAN STRATEN, A. The effects of psychotherapies for major depression in adults on remission, recovery and improvement: a meta-analysis. **Journal of Affective Disorders**, 2016. v. 202, p. 511-517.

DALY, R. J. Samuel Pepys and Post-Traumatic Stress Disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 1983. v. 143, n. 1, p. 64–68. Disponível em: <https://doi.org/10.1192/bjp.143.1.64>. Acesso em: 13 Set. 2024.

FERREIRA, A. B. H. **Novo Aurélio XXI**: o dicionário da Língua Portuguesa. 3 ed. Totalmente revista e ampliada. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1999.

FONTANA, R. T.; MATTOS, G. D. Vivendo entre a segurança e o risco: implicações à saúde do policial militar. **Ciência, Cuidado e Saúde**, 2016. Maringá, v. 15, n. 1, p.77-84.

FRIEDMAN, M. J.; SCHNURR, P. P.; KEANE, T. M. PTSD from DSM-III to DSM-5: Progress and Challenges. In: FRIEDMAN, M. J.; SCHNURR, P. P.; KEANE, T. M. (Ed.) **Handbook of PTSD: Science and Practice**. 3ª ed. Nova York: The Guilford Press, 2021. 670p.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 6ª Edição. São Paulo: Atlas, 2017. 192p.

GOBERNADO, M.L.; LOPÉS-BOBERNADO, C.J. Estrés en las Unidades de intervención Policial. **Medicina Seguridad del Trabajo**, v. 64, n. 250, p. 104-105, 2018. Disponível em: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0465-546X2018000100104&lng=es&nrm=iso . Acesso em: 04 set. 2024.

GRANI, G.; BASSAN, J.C.; REZENDE, E.F.; LUBAS, H.; FARAH, L.; RICA, R.L. Nível de estresse e variabilidade da frequência cardíaca em policiais após ocorrência de assalto a banco: relato de experiência. **Revista Brasileira Medicina Trabalho**, DOI:10.47626/1679-4435-2022-697:445-453. v. 20, n.3, p. 445-453, 2022.

GUIMARÃES, A. F. O contrato de trabalho do policial militar. **Revista Direito Militar da Associação dos Magistrados das Justiças Militares Estaduais**, Florianópolis, v. 3, n. 17, p. 6-8, mai./jun. 1999.

LIPP, M. E. N.; COSTA, K. R. S. N.; NUNES, V. O Estresse, qualidade de vida e estressores ocupacionais de policiais: sintomas mais frequentes. **Revista Psicologia Organizações e Trabalho**, Brasília, v.17, n. 1, p. 46-53, 2017.

LOUGHRAN, T. Shell Shock, Trauma, and the First World War: The Making of a Diagnosis and Its Histories. **Journal of the History of Medicine and Allied Sciences**, v. 67, n. 1, p.94–119. 2012.

MCLAUGHLIN, K. A.; KOENEN, K. C.; FRIEDMAN, M. J.; RUSCIO, A. M.; KARAM, E. G., SHAHLY, V.; KESSLER, R. C. Subthreshold posttraumatic stress disorder in the world

health organization world mental health surveys. **Biological Psychiatry**, v. 77, n. 4, p. 375-384. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2014.03.028>. Acesso em: 20 nov 2023.

MIRABETE, J. F. **Processo Penal**. São Paulo: Atlas, 1998

MONTEIRO, V. F.; SILVA, S. S. C. Presença de Risco de Transtorno do Estresse Pós-Traumático em Policiais Militares Feridos por Arma de Fogo. **Psicologia: Ciência e Profissão**, 2023. v. 43, p. 1-16, 2023. DOI: 10.1590/1982-3703003252098. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003252098>. Acesso em: 02 fev. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. ICD-11 **Implementation or transition guide**. **Genebra**: OMS, 2019a. Disponível em: <https://icd.who.int/docs/ICD-11%20Implementation%20or%20Transition%20Guidev105.pdf>. Acesso em 17 jul. 2024.

PARKES, C. M. **Luto**: estudos sobre a perda na vida adulta. São Paulo, Summus, 1998.

PELEGRINI, A.; ELPÍDIO 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. **Caderno Brasileiro Terapia Ocupacional**, 2018. v. 26, n. 2, p. 423-430

PEPYS, S. **The Diary of Samuel Pepys**: Companion. Los Angeles: University of California Press. 1970.

PEREIRA, L. K.; LOUREIRO, S. R.; BOLSONI, L. M.; SILVA, T. D. A.; OSÓRIO, F. L. Psychometric properties and diagnostic utility of a Brazilian version of PCL-5 (complete and abbreviated versions). **European Journal of Psychotraumatology**, 2019. v. 10, n. 1. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/20008198.2019.1581020>. Acesso em: 03 Ago. 2024.

SORAGGI, F.; PASCHOAL, T. Relação entre bem-estar no trabalho, valores pessoais e oportunidades de alcance de valores pessoais no trabalho. **Estudos e pesquisas em Psicologia**, 2011. v. 11, n. 2, p. 614-632.

TARYAN, P. Saude mental em emergências e transtorno de estresse pós-traumático. In: FRANCO, M. (Org.). **A intervenção psicológica em emergência**: fundamentados para a prática, v. 24, n. 2, p. 23-26, 2015.