

CARGAS INVISÍVEIS: OS DESAFIOS DO CUIDADO COM A SAÚDE NO COTIDIANO POLICIAL

André Victor Cardoso da Silva Soares⁽¹⁾,
Gabrielly Vitória Marriel Azevedo de Sousa⁽²⁾,
Lays Macedo do Nascimento⁽³⁾,
Letícia Lopes Oliveira⁽⁴⁾,
Maria Eduarda Cardozo Facundes⁽⁵⁾,
Nicolly Marriel Azevedo de Sousa⁽⁶⁾,
Fabrícia Gonçalves Amaral Pontes⁽⁷⁾

Resumo – A atividade policial militar é caracterizada por alta complexidade operacional, exposição contínua a riscos físicos e emocionais e pela necessidade permanente de vigilância e tomada rápida de decisões. Esses fatores contribuem para a sobrecarga física, emocional e psicológica que, somada às barreiras institucionais e culturais, interfere diretamente no autocuidado e no acesso aos serviços de saúde. Este trabalho teve como objetivo analisar, por meio de revisão narrativa, os principais desafios enfrentados pelos policiais militares no cuidado com a própria saúde, considerando determinantes físicos, emocionais, organizacionais e socioculturais. A busca foi realizada nas bases SciELO, PubMed e Google Scholar, reunindo artigos publicados entre 2018 e 2024. Os resultados demonstram elevada prevalência de estresse ocupacional, distúrbios do sono, adoecimento emocional e doenças crônicas não transmissíveis, associadas ao ritmo intenso de trabalho, escalas extensas, alimentação inadequada e privação do sono. Também se observou baixa procura por serviços preventivos de saúde e resistência ao autocuidado, influenciada pelo estigma institucional que associa vulnerabilidade a fragilidade. Conclui-se que as "cargas invisíveis" — pressões emocionais, sofrimento psíquico, exigências institucionais e barreiras culturais — repercutem diretamente no bem-estar, desempenho e qualidade de vida dos policiais militares. Tais achados reforçam a necessidade de estratégias multiprofissionais, políticas institucionais de acolhimento e programas estruturados de promoção da saúde, capazes de reduzir agravos e fortalecer a saúde integral desses profissionais.

Palavras-chave: Autocuidado; Estresse Ocupacional; Polícia; Saúde do Trabalhador; Saúde Mental.

Introdução

A rotina da atividade policial militar requer habilidades específicas que envolvem preparo físico rigoroso, controle emocional, disciplina e capacidade de agir em situações de risco iminente. Essa combinação de fatores torna a profissão uma das mais desafiadoras no contexto da segurança pública, uma vez que os policiais se

¹ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. andrevictorcsoares@gmail.com . <http://lattes.cnpq.br/9299317828869203> .

² Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. gabymarrielmed@gmail.com . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0871091515429301> .

³ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. laysmacedo2@hotmail.com . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/0824015777426979> .

⁴ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. leticialopesol@outlook.com . Lattes: <https://lattes.cnpq.br/2230806551797146> .

⁵ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. cardozofacundesmariaeduarda@gmail.com . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/2004559722071145> .

⁶ Graduanda do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. marrielnicolly@gmail.com . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/5947429113092684> .

⁷ Professor do curso de Medicina do AFYA Porto Nacional. fabricias2@live.com . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4106626749811427> .

deparam diariamente com conflitos, violência, imprevisibilidade e demandas de alta intensidade emocional (Santos *et al.*, 2021). A literatura evidencia que tais condições de trabalho aumentam a vulnerabilidade ao adoecimento físico e mental, especialmente quando não há suporte institucional adequado.

A dinâmica hierárquica rígida, associada ao contato constante com ocorrências potencialmente traumáticas, cria um ambiente de elevada tensão psicológica. Estudos apontam que policiais militares apresentam maior predisposição a transtornos de ansiedade, depressão, uso abusivo de álcool, irritabilidade e distúrbios do sono, quando comparados à população geral, como discutido por Assis, Carolina e Bernardino (2020). Além disso, a pressão por desempenho, o medo de retaliações internas e a necessidade de manter uma postura de força e invulnerabilidade contribuem para o silenciamento emocional e dificultam o reconhecimento de necessidades de cuidado.

Outro elemento que compõe as chamadas “cargas invisíveis” refere-se às demandas físicas associadas à rotina operacional. O trabalho em turnos prolongados, longas jornadas, escalas noturnas e atividades de alto desgaste contribuem para a pior qualidade de vida, aumento da fadiga física e redução do tempo para práticas saudáveis, como atividade física regular, alimentação equilibrada e convívio social. Esse conjunto de fatores repercute no desenvolvimento de doenças crônicas, como hipertensão arterial, diabetes mellitus, obesidade e distúrbios metabólicos, conforme evidenciado por Melo *et al.* (2023).

No contexto institucional, a busca por serviços de saúde ainda é dificultada por estigmas culturais, especialmente entre homens, que muitas vezes associam o autocuidado à fragilidade ou à perda de reconhecimento profissional (Silva *et al.*, 2022). Isso resulta em baixa adesão a práticas preventivas, atrasos no diagnóstico e maior risco de agravamento de doenças.

Diante desse cenário complexo, torna-se fundamental compreender os múltiplos fatores que compõem o adoecimento desses profissionais, considerando aspectos emocionais, organizacionais e culturais que influenciam o cuidado com a saúde. Assim, este estudo teve como objetivo analisar os desafios enfrentados pelos policiais militares no cuidado com a saúde física e mental, destacando barreiras, riscos e possíveis estratégias de prevenção e promoção da saúde.

Métodos

Este estudo configura-se como uma revisão narrativa da literatura, delineamento que permite integrar diferentes perspectivas e produzir síntese crítica sobre o tema. A busca foi realizada entre agosto e outubro de 2025 nas bases SciELO, PubMed e Google Scholar. Foram utilizados descritores provenientes do DeCS/MeSH, tais como "Saúde do Trabalhador", "Estresse Ocupacional", "Polícia", "Autocuidado" e "Saúde Mental", selecionados devido à relevância para o contexto da segurança pública.

Foram incluídos artigos publicados entre 2018 e 2024, nos idiomas português, inglês e espanhol, que abordassem aspectos físicos, emocionais, psicossociais e organizacionais relacionados à saúde de policiais militares. Excluíram-se estudos repetidos e aqueles que tratavam exclusivamente de aspectos jurídicos, administrativos ou criminais da profissão. Após leitura criteriosa, os dados foram organizados em categorias temáticas relacionadas ao adoecimento físico, sofrimento emocional, barreiras ao autocuidado e estratégias de promoção da saúde.

Resultados e Discussão

A análise dos estudos selecionados evidenciou que o estresse ocupacional constitui um dos principais fatores de adoecimento entre policiais militares. As longas jornadas, a exposição constante à violência e a rigidez hierárquica favorecem um estado contínuo de alerta, que repercute em desgaste emocional e física exaustão, como apontado por Santos *et al.* (2021). Esse ambiente de tensão permanente contribui para o desenvolvimento de sofrimento psíquico, manifestado por irritabilidade, hipervigilância, ansiedade e sintomas depressivos, os quais tendem a se intensificar diante da ausência de espaços institucionais de acolhimento.

Os estudos também revelam que policiais militares frequentemente internalizam emoções difíceis relacionadas ao medo, frustração e esgotamento decorrentes das ocorrências de alto impacto emocional. Assis, Carolina e Bernardino (2020) destacam que essa carga emocional acumulada tende a permanecer invisibilizada no ambiente de trabalho, sobretudo pela necessidade de manter uma postura de invulnerabilidade. Essa cultura profissional reforça a resistência ao autocuidado e influencia diretamente a baixa procura por serviços de saúde, especialmente entre homens, o que dificulta intervenções preventivas e favorece o agravamento de condições pré-existentes (Silva *et al.*, 2022).

Além dos aspectos emocionais, os resultados apontam elevada prevalência de doenças crônicas não transmissíveis, como hipertensão arterial, obesidade e diabetes mellitus, associadas a hábitos alimentares inadequados, privação de sono e sedentarismo. Estudos recentes evidenciam que turnos noturnos e escalas extensas interferem no ciclo circadiano e no metabolismo, contribuindo para distúrbios metabólicos e maior risco cardiovascular, conforme observado por Melo *et al.* (2023). Essa combinação de demandas físicas e emocionais representa uma parcela importante das chamadas “cargas invisíveis”, que se manifestam silenciosamente, mas impactam diretamente a saúde integral do policial.

Outro ponto relevante identificado é o papel das instituições no enfrentamento desses desafios. A ausência de programas estruturados de promoção da saúde, de acompanhamento psicológico e de políticas institucionais voltadas ao bem-estar contribui para a manutenção desses agravos. Intervenções multiprofissionais, por outro lado, têm demonstrado potencial significativo para melhorar a qualidade de vida, fortalecer mecanismos de enfrentamento emocional e reduzir indicadores de adoecimento. A literatura reforça que estratégias como triagens clínicas periódicas, educação em saúde, grupos de apoio e acompanhamento psicológico contínuo são essenciais para minimizar impactos do trabalho policial sobre a saúde física e mental desses profissionais.

No conjunto, os resultados demonstram que o cotidiano policial é permeado por múltiplos fatores de risco que se entrelaçam e se potencializam mutuamente. As pressões emocionais, a sobrecarga física, o ambiente institucional rígido e as barreiras culturais ao autocuidado compõem um cenário complexo, no qual as demandas de saúde tendem a ser negligenciadas ou invisibilizadas. Assim, torna-se evidente a necessidade de políticas robustas de promoção da saúde e suporte psicossocial, capazes de reduzir o adoecimento e fortalecer a saúde integral dos policiais militares.

Considerações Finais

A análise realizada permite concluir que os policiais militares enfrentam um conjunto complexo de desafios físicos, emocionais e institucionais que afetam profundamente sua saúde integral. As cargas invisíveis — compostas por estresse

ocupacional, sofrimento psíquico, adoecimento físico e barreiras culturais — influenciam diretamente o desempenho, a qualidade de vida e a motivação desses profissionais.

Dessa forma, é imprescindível que instituições de segurança pública adotem políticas permanentes de promoção da saúde, com enfoque em acolhimento psicológico, prevenção de agravos, educação continuada e acompanhamento multiprofissional. Tais medidas são fundamentais para reduzir o adoecimento, fortalecer o autocuidado e promover uma atuação mais segura, equilibrada e sustentável no contexto policial. Futuras pesquisas devem explorar intervenções específicas que promovam saúde mental, prevenção de DCNT e estratégias de apoio longitudinal aos policiais militares.

Referências

Assis, B. B.; Carolina, A.; Bernardino, A. V. S. *Da farda ao fardo: estresse, ansiedade e depressão no cotidiano do Policial Militar*. **Revista Mosaico**, v. 11, n. 1, p. 1–10, 2020.

Melo, P. S. *et al.* *Doenças crônicas e qualidade de vida em profissionais da segurança pública*. **Saúde & Sociedade**, v. 32, p. 1–12, 2023.

Santos, F. B. *et al.* **Estresse ocupacional e engajamento no trabalho entre policiais militares**. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 12, p. 6231–6240, 2021.

Silva, R. M. *et al.* *Fatores de risco para o adoecimento mental em policiais militares: uma revisão integrativa*. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, v. 47, p. 1–12, 2022.